

**VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH
STUDIÍ, Z. Ú., ČESKÉ BUDĚJOVICE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**ZÁVISLOST NA POČÍTAČOVÝCH HRHÁCH A
DŮSLEDKY NADMĚRNÉHO UŽÍVÁNÍ
POČÍTAČE**

Autor práce: Roman Nikodém, DiS.

Studijní obor: Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě

Forma studia: Kombinovaná

Vedoucí práce: RNDr. Růžena Ferebauerová

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH STUDIÍ, z. ú.
Žižkova tř. 6, 370 01 České Budějovice

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Roman Nikodém, Dis.

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Místo studia: Příbram

Název bakalářské práce: Závislost na počítačových hrách


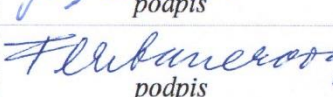
Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Computer gaming addiction

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

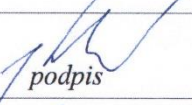


Vedoucí bakalářské práce (jméno a příjmení, titul): RNDr. Růžena Ferebauerová

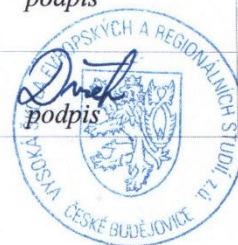
Datum zadání bakalářské práce (měsíc, rok): 1 říjen 2020

Cíl bakalářské práce: Cílem práce je analyzovat problematiku závislosti na počítačových hrách. Charakterizovat projevy závislosti a příčiny vzniku.

Student: Roman Nikodém, Dis.	02. 11. 2020 datum	 podpis
Vedoucí práce: RNDr. Růžena Ferebauerová	02. 11. 2020 datum	 podpis

Schvaluji zadání bakalářské práce:

Vedoucí katedry: doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D.	23. 11. 20 datum	 podpis
Prorektorka pro studium a vnitřní záležitosti: RNDr. Růžena Ferebauerová	1. 12. 20 datum	 podpis
Pověřený rektor: doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D.	1. 12. 20 datum	 podpis



Prohlašuji, že jsem tuto absolventskou práci vypracoval zcela samostatně a uvádím v ní veškeré prameny, které jsem použil.

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. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách) v platném znění.

Roman Nikodém, DiS.

.....

Děkuji vedoucí bakalářské práce paní RNDr. Růženě Ferebauerové, za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

ABSTRAKT

NIKODÉM, R. *Závislost na počítačových hrách a důsledky nadměrného užívání počítače: bakalářská práce.* České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2021. 50 s. Vedoucí bakalářské práce: RNDr. Růžena Ferebauerová.

Klíčová slova: závislost, počítačové hry, negativní projevy, prevence, léčba

Bakalářská práce se z teoretické stránky zabývá tématem závislosti vztahující se k počítačovým hrám a videohram, včetně důsledků nadměrného užívání počítače. Klade si za cíl definovat a rozlišit jednotlivé druhy závislostí a poukázat na možné příčiny jejich vzniku. Charakterizuje problematiku vlivu počítačových her na člověka, jejich dopadů na psychické i fyzické zdraví a to jak z pozitivního, tak i negativního hlediska. Také popisuje záměry vývojářů videoher, jež mají za úkol motivovat osobu k vytrvalému hraní. Na základě diagnostiky osob trpících návykovou poruchou tato práce popisuje možnosti léčby a zejména poskytuje rady, jak lze škodlivým projevům předcházet.

ABSTRACT

NIKODÉM, R. *Computer Game Addiction and the Impacts Of Excessive Computer Use: Bachelor Thesis. České Budějovice: The College of European and Regional Studies, 2021. 50 p. Supervisor: RNDr. Růžena Ferebauerová*

Key words: addiction, computer games, negative effects, prevention, treatment

The theoretical part of this bachelor thesis deals with the dependence on computer games and videogames, including excessive use of computer. The aim of this part is to define and distinguish the types of computer game addiction. This part also contains the possible causes of addiction. The bachelor thesis describe how addiction to computer games positively and negatively affects various dimensions of health and increases physical problems. It also describes the purposes of video game developers, who motivates the players to keep at a game for a long time. This thesis deals with the ways of treatment for the people who are addicted on video games and it also gives advice on preventing gaming.

Obsah

Úvod.....	7
1 Cíl a metodika bakalářské práce	8
2 Co je počítačová hra.....	9
2.1 Historický vývoj počítačových her.....	10
3 Pojem závislosti a její druhy.....	14
3.1 Látkové závislosti.....	14
3.2 Nelátkové závislosti.....	15
3.3 Společné příznaky	16
4 Diagnostika závislosti na internetu a počítačových hrách	17
4.1 Soužití se závislou osobou.....	20
5 Vliv počítačových her na člověka	21
5.1 Pozitiva počítačových her.....	21
5.2 Negativní dopady počítačových her.....	23
5.3 Online hry.....	26
6 Příčiny vzniku závislosti na počítačových hrách.....	27
6.1 Charakteristika osob vyhledávajících odbornou pomoc	28
6.2 Finanční motivace	29
6.3 Záměry vývojářů videoher	33
7 Prevence a léčba závislosti na počítačových hrách.....	36
7.1 Prevence.....	36
7.1.1 PEGI.....	38
7.1.2 Prevence zdravotních rizik	40
7.2 Léčba	43
7.2.1 Psychoterapie.....	43
7.2.2 Farmakoterapie.....	45
7.3 Všeobecná doporučení	45
Závěr	47
Seznam použitých zdrojů.....	48

Úvod

Název „Internet“ se poprvé objevil v roce 1974. Vznikl poté, co se předchůdci internetu, počítačové sítě APRANET a NSFNET, spojily.¹ Původně vojenský projekt se díky technologickému pokroku v oblasti osobních počítačů začlenil do veřejného prostoru. S tím jak digitální technologie pronikly do běžných domácností a narůstalo množství osobních počítačů, rostl i počet připojení k internetu. Být připojen k internetu, takzvaně být online, je úkazem dnešní doby. Nejen počítače jsou schopny poskytnout internetové připojení, ale především mobilní telefony v tomhle ohledu hrají významnou roli. Jejich prostřednictvím lze být online 24 hodin denně. To sebou přináší spoustu výhod, ale i rizik. Internetové prostředí nabízí alternativu v komunikaci mezi osobami. Spojení přes sociální sítě je fenomén vytlačující osobní kontakt. Aktivita spojené s výpočetní technologií zabírají podstatnou část našeho volného času a vytlačují tím pádem jiné koníčky a zájmy. Internet se stal neoddelitelnou součástí našich životů a pro dnešní generace je považován za samozřejmost. Děti i dospělí jsou ovlivňováni internetem a počítačovými hrami více, nežli je tomu v případě jiných médií, jakými jsou například televize, rozhlas nebo noviny. Jakým směrem se bude ubírat vývoj počítačů a informačních technologií všeobecně, není zcela jasné. Již poslední dekádu se ovšem čím dál více objevují nežádoucí odezvy, které sebou přilíšné užívání počítačů i internetu nese. Problematickým efektem je potenciální vznik závislosti. Mnozí jedinci trpí závislostí, aniž by si to uvědomovali nebo si to jen nepřipouští. Závislost na internetu a počítačových hrách je stále častěji omílaným tématem. I když z pohledu mnoha odborníků zabývajících se tímto neduhem, není výraz závislost přesný, zejména z lékařského úhlu pohledu, mezi veřejností je tento pojem hojně používán. Z důvodu častého výskytu výrazu závislosti na internetu a počítačových hrách ve sdělovacích prostředcích, je „závislost“ v této souvislosti někdy uváděna dále v textu. Vhodnější pojmenování by však bylo spíše návyková porucha, patologické užívání internetu či kompulzivní porucha, jak bude vysvětleno.

¹ Víte, jak vznikl internet?. Dostupnyinternet.cz [online]. 13.03.2013 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: <https://www.dostupnyinternet.cz/blog/vite-jak-vznikl-internet/>

1 Cíl a metodika bakalářské práce

Hlavním cílem práce je analyzovat problematiku závislosti na počítačových hrách. Definovat pojem závislosti na videohrách a popsat specifika této návykové poruchy i identické příznaky s látkovými závislostmi. Práce uvádí příčiny vzniku neúměrného zaujetí počítačovými hrami, a jak se toto zanícení projevuje. V textu jsou naznačeny možnosti prevence i léčby této poruchy a poskytuje výčet nejčastějších, zejména negativních dopadů na jedince. Zmíněny jsou také prospěšné aspekty užívání počítače.

Při vytváření práce autor vycházel z teoretických informací knižních publikací a internetových zdrojů. V některých částech práce jsou uveřejněny informace získané vlastním pozorováním a osobními zkušenostmi. Bakalářská práce je výhradně teoretického charakteru, bez praktické části.

2 Co je počítačová hra

Počítačová hra je multimediální program na elektronické platformě, který uživateli nabízí vždy nějaký virtuální svět, v jehož rámci se může hráč pohybovat a nějak s ním interagovat.² Vše se odehrává v dvojrozměrném nebo trojrozměrném prostředí, které je doplněno zvukem popřípadě i textem. Jejím účelem je především zábava a relaxace, ale mohou také sloužit jako výukový prostředek i rozvíjet určité schopnosti. S užitím počítačových her se lze setkat i v některých lékařských odvětvích. O počítačové hře se nejčastěji hovoří v souvislosti s hraním na osobním počítači, notebooku nebo herní konzoli. Ovlivňování dění ve virtuálním světě probíhá pomocí příslušenství, kterým může být klávesnice, myš, gamepad a další. V dnešní době funkci herního zařízení zastávají i přenosné herní konzole, mobilní telefony a tablety. Přívlastek „počítačová“ se tak může někomu jevit jako zavádějící právě z důvodů, že k spuštění hry není vyžadován nutně počítač. Proto bývá často užíváno souhrnné označení videohra. K jejímu zobrazení je zapotřebí displej nebo televizní obrazovka. Počítačová hra je tedy jen jednou ze skupin videoher. I podle toho, na jakém zařízení lze videohru spustit, se označují jako mobilní hry nebo hry konzolové. Kvůli dřívějšímu rozmachu osobních počítačů, jsou veškeré videohry obecně veřejností označovány jako počítačové hry. Videohry se člení do mnoha žánrů, z nichž mezi nejznámější a nejhranější patří RPG (role-playing game), MMORPG (massively multiplayer online role-playing game), MOBA (multiplayer online battle arena) a FPS (first person shooter). Jak anglický termín napovídá, tak se v RPG hrách osoba chopí role smyšlené virtuální postavy, se kterou prožívá dobrodružný příběh. Mezi typické zástupce tohoto žánru patří například hry: Zaklínač, Dark Souls, Kingdom Come: Deliverance a spousta dalších. Oproti tomu v MMORPG hrách může více hráčů najednou spolupracovat, nebo se proti sobě utkávat v soubojích. Mezi nejznámější masivně hrané MMORPG videohry se řadí World of Warcraft, Lineage II a jiné. Velmi populární kooperativní hry pro více hráčů, kteří proti sobě bojují povětšinou rozdělení do dvou skupin, ale jen na omezených herních mapách, prezentují, takzvané MOBA hry. Pověstnými zástupci žánru jsou kupříkladu League Of Legends, Dota 2, Heroes of the Storm. Principem FPS her je pohled z první osoby u postavy, kterou hráč ovládá. Hra pojímá akční prvky vyjádřené střelbou do jiných postav. Herní komunitou jsou tyto videohry označovány jako střilečky. Vzorovým

² Počítačové hry. Aktualně.cz [online]. 02.12.2011 [cit. 2021-04-09]. Dostupné z: <https://www.aktualne.cz/wiki/veda-a-technika/pocitacove-hry/r~i:wiki:2326/>

příkladem jsou Counter-Strike, Overwatch, Call of Duty a spousta obdobných her. Výčet žánru počítačových her je široký, stejně jako množství videoher. Herní průmysl je obrovský byznys a každým rokem zaplavuje trh novými hrami pro všechny platformy. Vývojáři videoher se snaží produkovat stále lepší a konkurenceschopnější hry, aby přitáhli pozornost co nejvíce uživatelů.

2.1 Historický vývoj počítačových her

První počítačové hry samozřejmě neměly takovou podobu, jako známe dnes. Také zařízení, na kterých bylo možno hru spustit, zdaleka nepřipomínali dnešní herní konzole nebo počítačové sestavy. Určit která počítačová hra vznikla jako první, není jednoduché. Samotné počítače nebyly součástí takřka každé moderní domácnosti a herní konzole neexistovaly. Zařízení označované jako první počítače, bychom do svých obydlí nevměstnali. Přesto se vývoj první počítačové hry datuje k roku 1947. Tohoto roku vytvořili Thomas Goldsmith a Estl Mann hru, která se hrála za pomoci katodových trubec a zobrazovala se na osciloskopu. Další počín má na svědomí Alexander Shafto Douglas, který v roce 1952 přišel s hrou OXO, což byly piškvorky zobrazující se také na osciloskopu. Obdobných, z dnešního pohledu, primitivních her vznikalo vícero. Jedním z milníků je druhá polovina šedesátých let 20. století, ve kterých Ralph Henry Beer, přezdívaný jako otec videoher, vynalezl první komerční herní konzoli s možností přehrávání videoher prostřednictvím televizoru.

Obrázek 1. První komerční herní konzole³

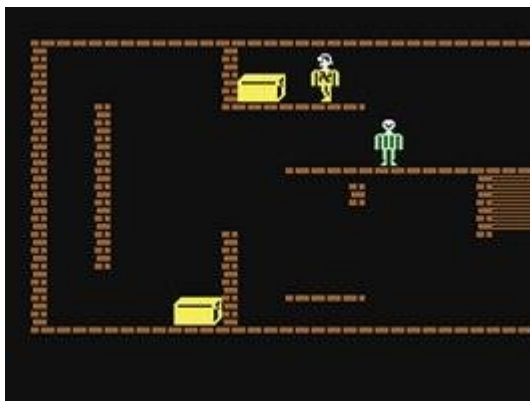


Do této doby vznikaly videohry jen sporadicky. Od příchodu herní konzole, rozmachem televizorů a většímu rozšíření počítačů se začíná rozvíjet i videoherní průmysl. Výrazný rozvoj počítačových her nastává v devadesátých letech 20. století. Objevují se počátky virtuální reality a vznikají hry, které si svůj odkaz mnohdy nesou dodnes. Postupně se vylepšují herní mechanismy a grafické zobrazení. Hry získávají úplně novou dimenzi. Byť je historie počítačových her poměrně mladá, zažívá takový rozvoj, že hry z devadesátých let jsou již označovány jako „retro hry“. Příkladem může být jedna z prvních FPS her Wolfenstein 3D, která se zapsala do povědomí hráčů již v roce 1992. Její počátky ovšem spadají do roku 1981, kdy byla vydána hra Castle Wolfenstein. Následoval zmíněný Wolfenstein 3D. V roce 2001 byla série doplněná o Return to Castle Wolfenstein. Během čtyřicetiletého vývoje hry vznikaly další díly

³ LANGSHAW, M. Magnavox Odyssey retrospective: How console gaming was born. DigitalSpy.com [online]. 13.12.2014 [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: <https://www.digitalspy.com/videogames/retro-gaming/a616235/magnavox-odyssey-retrospective-how-console-gaming-was-born/>

včetně datadisků. Na Wolfensteinovi lze dobře vidět rozvoj počítačových her, hlavně po grafické stránce.⁴

- Castle Wolfenstein z roku 1981



- Wolfenstein 3D z roku 1992



- Wolfenstein z roku 2009



⁴ SRP, J. OBRAZEM: Seřadili jsme všechny díly Wolfensteina od nejhoršího po nejlepší. *IDNES.cz* [online]. 15.04.2020 [cit. 2021-04-03]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/hry/magazin/wolfenstein-vsechny-dily-hry.A200414_102705_bw-magazin_srp

- Datadisk Old Blood z roku 2015



Nutno podotknout, že po vizuální stránce není hra Wolfenstein tím nejlepším, co lze dnes na obrazovkách monitoru či televizích spatřit. Poukazuje ale na vývoj jedné počítačové hry během čtyřiceti let. Je zřejmé, že dnešní propracované hry jsou pro potenciální hráče mnohem větším lákadlem.

3 Pojem závislosti a její druhy

Závislostí se v užším kontextu rozumí dlouhodobý, trvalý vztah k někomu nebo k něčemu, vycházející z pocitu silné touhy nebo potřeby toto uspokojit. Takový stav ovlivňuje jednání závislého člověka a omezuje jeho svobodu. Člověk postupně ztrácí schopnost rozumně zvažovat přínosy a rizika užívání drogy nebo jiné závislosti, a to vše je spojeno s výraznými škodami na zdraví a společenských vztazích.⁵

Závislost ve své podstatě může být buď fyziologická, nebo patologická. Fyziologickou závislosti se rozumí normální, přirozený návyk (například závislost malého dítěte na rodičích). Oproti tomu patologická závislost se vyznačuje nekontrolovatelným nutkáním mající negativní dopad na lidské zdraví nebo společenské vztahy, přičemž člověk ztrácí schopnost tato rizika racionálně zvažovat. V případě některých patologických závislostí se z lékařského hlediska jedná o nemoc (kupříkladu závislost na drogách či alkoholu).

3.1 Látkové závislosti

Jsou závislosti spojené s užíváním návykové látky. Z pohledu závislosti mezi nejčastější návykové látky patří různé druhy drog (sedativa- uklidňující látky, stimulanty- povzbuzující látky, halucinogeny- látky vyvolávající poruchy vnímání, afrodiziaka- sexuální stimulanty), alkohol, léky, ale též nikotin a kofein. Tyto látky mění chemické prostředí v těle uživatele, přičemž u něj navozují příjemné stavy, popřípadě zabraňují fyzickým a psychickým obtížím plynoucím z jejich nepřítomnosti. Návykové látky prvotně zmírňují zlostné i úzkostné pocity a potlačují zneklidňující myšlenky. Navozují stav, kdy osoba ztrácí zábrany a usnadňuje tak navazování kontaktů. Mohou zabraňovat frustraci člověka tím, že navozují lhostejnost.⁶

⁵ Státní zdravotní ústav. Závislost: co to je?: Závislosti: základní informace. Národní zdravotnický informační portál [online]. [cit. 2021-04-14]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>

⁶ Blinka, L. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-53119. s. 21-22.

3.2 Nelátkové závislosti

Odborně jsou označovány jako behaviorální závislosti. Mají obdobné příznaky jako látkové závislosti s tím rozdílem, že bývají způsobeny určitým jednáním. Příkladem nelátkové závislosti a zároveň jedinou oficiální diagnózou této kategorie je patologické hráčství tzv. gambling. Americká psychiatrická asociace ale uvažuje o rozšíření výčtu návykových poruch například u závislosti na počítačových hrách, závislosti na internetu, kompulzivním (nutkavém) nakupování či hypersexuality. Výčet chorobných nelátkových stavů vyžadujících odbornou pomoc je ale mnohem více. Mezi další, laickou veřejností známých poruch, patří například závislost na sportu, závislost na jídle, workoholismus a další. Seznam nelátkových závislostí je rozmanitý, neboť lečjaké chování může přerůst v problém. K nejdiskutovanějším potížím zakotveným v povědomí lidí jsou výše uvedené poruchy:⁷

- Workoholismus- je chorobný vztah k práci. Osoby trpící touto poruchou staví práci na první příčku svých hodnot a pracovní činnosti tráví mnoho času i mimo vymezenou pracovní dobu. Často tak pracují i čtrnáct hodin denně, sedm dní v týdnu. Práci nevnímají jen jako zdroj obživy a tvorbu hodnot. Je pro ně prostředkem úniku před problémy osobního života. Pro tuto poruchu je specifická častá recidiva.
- Chorobná závislost na jídle- jedná se o ztrátu kontroly nad příjmem potravy. Především jídla obsahující množství cukru a tuku vyvolávají u jedince pocit slasti. Podnětem k přejídání mohou být frustrace, pocity nejistoty, zlost a mnoho jiných důvodů. Příznačné pro tuto poruchu je často ztráta pocitu sytosti.
- Chorobná závislost na sportu- v této situaci se sportovní aktivity stávají ústřední náplní života bez ohledu na to, zda sport představuje pro osobu pozitivní přínos. Ve snaze získat ideální postavu přehlíží rizika spojená s nadměrným přetěžováním. Dalším faktorem je uvolňování „hormon štěstí“ endorfin, který se uvolňuje do mozku a navozuje pocit štěstí a dobré nálady. Sportovci si tak navozují stav opojení.

⁷ RÖHR, Heinz-Peter. Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2015. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0927-0 s. 118-133.

- Závislost na nakupování- chorobným nakupováním většinou osoby zahání smutek z trápení, které prožívají. Snaží se otupit vnitřní prázdnotu a tuto strategii používají opakovaně, což je mnohdy přivádí k finanční tísní.

3.3 Společné příznaky

Pro látkové i nelátkové závislosti je společným příznakem kompulze (nutkání k nějaké činnosti). V případě látkových závislostí se jedná o neracionální užívání návykových látek a u nelátkových závislostí opakující se činnosti, které mají negativní dopad na život a zdraví osoby. Podobnými příznaky obou typů závislosti jsou ztráta kontroly, rizikové jednání a obtíže v sociální oblasti, jakým je narušení osobního, rodinného nebo pracovního života. Při určování závislosti jako druhu nemoci se u obou typů projevují společné příznaky. Jsou jimi **tolerance, syndrom z odnětí, zaujetí, rizikové užívání a relaps.**

- Tolerance znamená u látkových závislostí potřeba zvyšovat dávku návykové látky k dosažení stejného účinku. U nelátkových závislostí pak zvýšení četnosti nebo času stráveného určitou činností k získání žádoucího vzrušení.
- Syndrom z odnětí znamená stav, který nastává v případě, kdy osoba nemůže svou závislost uskutečnit. Typickým syndromem z odnětí u látkových závislostí je abstinenci příznak. U nelátkových závislostí dochází k podrážděnosti a neklidu při nemožnosti vykonávání dané aktivity.
- Zaujetí se projevuje množstvím času stráveným mimo závislou činnost, ale vztahující se k ní. Zaujetí lze tedy chápat jako čas, který závislá osoba tráví například obstaráním si drogy, financí nebo rekonvalescencí z intoxikace. Příznačné pro závislost na hraní počítačových her je zaujetí ve formě promítání si posledních herních prožitků a úvahy o dalším zdokonalení.
- Rizikové užívání je charakterizováno opakováním, i když se tento stav projevuje psychickými, fyzickými nebo jinými negativními důsledky.
- Relaps je odborně označován zvrát choroby k předešlému horšímu stavu. Lze si za tímto pojmem tedy představit neúspěšné pokusy se závislostí skoncovat.

4 Diagnostika závislosti na internetu a počítačových hrách

Závislost na internetu a počítačových hrách je často zmiňována jako problém především mladých lidí. Problematika závislostí na počítačích obecně je často zmiňována v médiích. Na internetu lze nalézt spoustu webových stránek zaobírajících se touto tematikou. Přesto závislost na internetu a počítačových hrách nepatří mezi oficiální psychiatrické diagnózy. Mnozí odborníci z psychiatrie a psychologie odmítají teorii, že v případě závislosti na internetu nebo počítačových hrách jde o onemocnění srovnatelné s látkovými závislostmi či gamblingem. To ovšem neznamená, že by problematice nepřikládali na důležitosti. Spíše než termín závislost používají označení patologické (chorobné, nezdravé), problematické či excesivní (nadměrné) užívání počítače nebo internetu. Hlavní rozkol mezi experty v otázce, zda přijmout závislost na počítačových hrách jako diagnózu se zakládá na tom, jestli jde opravdu o patologické hraní nebo jen o zápal pro hru popřípadě vysoké nasazení. Taktéž je sporná úloha počítače a internetu. Jedná-li se jen o zprostředkovatele příliš intenzivního chování nebo je přímo objektem závislosti. Pakliže plní funkci zprostředkovatele, bude nadměrné hraní příčinou jiného psychologického onemocnění, jakým může být zejména deprese, úzkost i porucha soustředění. Proto není doposud jasné, zda by se problém závislosti mohl rozvinout i u zdravého jedince.

Ať už se ale bude jednat o patologickou poruchu nebo závislost, objevují se v obou situacích společné rysy. Aktivita se stává tím nejdůležitějším v životě osoby, která činností tráví většinu času a působí na jeho psychiku. U osoby dochází ke změně nálad. V případě, že danou aktivitu právě vykonává, převládají příjemné pocity, jako je například rozjařenost až vzrušení. V opačné situaci, kdy určitého konání nelze dosáhnout naopak nastupuje podrážděnost až agresivita či jiné negativní emoce. Silná touha po činnosti, projevující se zhoršeným sebeovládáním a soustředěním se označuje anglickým slovem craving, jenž se do češtiny překládá jako bažení.

Vývoj diagnostických kritérií publikovaný Americkou psychologickou asociací v roce 2013 znamená pokrok v určování klinicky významných škod nebo utrpení a je doporučením při stanovení návykové poruchy související s používáním internetu a hraním počítačových her. Z devíti kritérií musí být naplněno nejméně pět podmínek během posledních dvanácti měsíců, aby se u osoby z odborného hlediska jednalo o návykovou poruchu.

1. Zaujetí hraním (například úvahy o minulých hráčských zkušenostech, plánování budoucích her, online hraní se stává hlavní náplní života);
2. Příznaky z odnětí (podrážděnost, úzkost, smutek);
3. Tolerance- potřeba trávit hraním stále více času;
4. Neúspěšné pokusy kontrolovat svoje hráčské aktivity;
5. Ztráta zájmu o původní záliby a koníčky;
6. Pokračování v hraní bez ohledu na uvědomované psychosociální obtíže;
7. Zastírání času skutečně stráveného hraním před rodinou, terapeutem a dalšími osobami;
8. Hraní jako způsob útěku od problémů nebo snaha zbavit se nezdravé nálady například pocit bezmoci, viny, úzkosti, deprese;
9. Hraním ohrozil nebo ztratil významné přátele, práci nebo příležitost ke vzdělání a kariéře.

V praxi nemusí být jednoduché posoudit, zda se u osoby projevuje návyková porucha nebo jen neškodné zaujetí. Okolí jedince povětšinou nemá úplný přehled nad jeho aktivitami a trávením volného času. Osoby trpící návykovou poruchou na hraní počítačových her si často nepřipouští důsledky takového počínání a jeho projevy podceňují. I když nedokáží kontrolovat využívání počítače a tráví u něj stále více času pro uspokojení svých potřeb, záměrně uvádí menší údaj týkající se doby strávené hraním počítačových her, než je tomu ve skutečnosti. Klamou své blízké i samy sebe a vzniklé problémy značně zlehčují. Důsledkem takového neuvědomování si skutečného problému je, že zasažené osoby vyhledávají pomoc jen v omezené míře.

Laickou veřejností bývá závislost na hraní videoher většinou posuzována podle času stráveného hraním. Nelze přitom určit časovou hranici, která odlišuje nadměrné hraní od návykové poruchy. Dokonce se budou odlišně posuzovat i osoby, které tráví hraním videoher stejný čas. Na příkladech dvou osob je možno zpozorovat určité rozdíly.⁸

⁸ Blinka, L. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-53119. s. 114-116.

1. *Ženatý muž se dvěma dětmi ve věku 38 let hrál počítačovou hru přibližně 3 až 5 hodin každý večer, aby se odreagoval od stresu a starostí z práce. Postupně trávil hrou více času a nakonec až 14 hodin denně. Několikrát se bezúspěšně pokusil hraní omezit. Pokud nemohl hrát, pociťoval úzkost a podrážděnost. Ustavičné hraní videoher se odrazilo v konfliktech v životě. Přišel o zaměstnání a opustila ho manželka. Tyto problémy řešil zase jen hrou.*

2. *Mladý muž ve věku 21 let po dokončení studia přišel o přátele, kteří stejně jako on opustili univerzitu. Nemohl hned najít práci a neměl jiné záliby, proto hraním videohry trávil i 14 hodin denně. Prostřednictvím hry si našel partnerku a později sehnal i práci. Hraní postupně omezil, ale s partnerkou občas hráli dál. Hraní videoher se stalo součástí jejich životního stylu.*

První příklad jednoznačně splňuje podmínky klasifikující návykovou poruchu. Případ 38 letého muže obsahuje všechna posuzující kritéria závislosti na hraní počítačových her. V případě druhém se jedná o nadměrné hraní, protože v životě 21 letého muže nedošlo k dalším negativním projevům. Proto není možné jen čas užit jako hodnotící kritérium.

4.1 Soužití se závislou osobou

Osoba s problémem spočívajícím v návykové poruše na hraní počítačových her si z počátku, mnohdy vůbec, nepřipouští žádné nesnáze. Prvotní signál, že je něco v nepořádku dostává od blízkých osob, nejčastěji členů společné domácnosti. Kromě ustavičného vysedávání u počítače jsou typickými projevy ztráta zájmu o potřeby blízkých osob. Nezájem o komunikaci s partnerem. Při sdělování informací lidé zaujatí hrou nevnímají obsah sdělení a odpovídají jen stroze. Počítač se stává hlavní náplní postižené osoby. Opovrhují společnými aktivitami a nechtějí kolektivně trávit čas. Svou vášeň skrývají a vymýšlí si zástupné argumenty pro činnost na počítači. Na úkor hraní her zanedbávají osobní hygienu a čistotu všeobecně. V intimní oblasti ztrácí zájem o sex. Stravují se nepravidelně a nezdravě. Příprava jídla se stává časově náročnou činností, která jej odvádí od hraní, proto volí rychlé občerstvení. V příjmu tekutin může převládat zvýšená konzumace kávy a energetických nápojů, které napomáhají k odvrácení únavy vlivem nedostatečného spánku. Rozhozený biorytmus a nedodržování dřívějších návyků je samozřejmostí. Takováto osoba společný život ve výsledku jen komplikuje, místo aby byl oporou a dobrým společníkem.

5 Vliv počítačových her na člověka

Počítačové hry původně vznikly za účelem poskytnutí zábavy uživateli, jako jedna z technik relaxace v jeho volném čase. Dnes se s nimi lze setkat v různých odvětvích, kde zastávají určitou roli. Mohou být užity jako léčebný či rekonvalescenční nástroj nebo výchovný a vzdělávací prostředek. Nabízí se tedy, že jejich přínos je čistě pozitivní. Ve skutečnosti tomu tak ale není. Negativní vlivy mnohdy převyšují ty člověku prospěšné. V médiích a především pak na internetu lze nalézt spoustu sdělení, jak počítačové hry působí na jedince. Jednotlivé argumenty si však často odporují. Klady i zápory se zpravidla prolínají, přičemž tyto vlivy nelze od sebe navzájem oddělit. Hry, které mají na pohled pozitivní přínos, mohou mít také negativní dopad spojený se samotnou délkou hraní. A naopak násilné hry mohou povzbudit pozitivní dovednosti a návyky. To, jak daná hra bude na člověka působit je do jisté míry ovlivněno i jeho psychickými vlastnostmi. Pakliže stejná hra u určité osoby navozuje relaxaci a uvádí jej do klidu, u druhé osoby může vyvolat návaly vzteku např. nedosažením jistého výsledku. Dokonce i v řadách odborníků se v mnoha případech objevují protichůdné závěry na to, zda konkrétní pozitivní či negativní přínos je opravdu zapříčiněn počítačovou hrou.

5.1 Pozitiva počítačových her

V souvislosti s pozitivními účinky počítačových her se většinou hovoří o mentálním či psychickém efektu. Pravidelné vysedávání u počítače pro jedince prospěšné není. V tomhle směru jsou výjimkou zařízení, jež lze připojit nejčastěji k herním konzolám a které snímají pohyb osoby. Takovéto hry mohou nahradit nedostatek pohybu. Jsou pro uživatele v některých případech alternativou sportovních aktivit. Hra je ovládána pohyby těla, což nutí hráče k mnohem většímu tělesnému zapojení a může i napomáhat k rozvoji jeho fyzické zdatnosti. Za pomoci fitness her se osoba může v domácích podmínkách učit bojovým uměním, tanci, provádět kardio cvičení a zlepšovat svou kondici. I časté sezení u klasického zařízení, na němž lze přehrát počítačovou hru je akceptovatelné v případech, kdy se jedná o již uvedeném terapeutickém využití hry. Takovéto hry se hojně využívají jako podpůrný prostředek například při terapii u osob s autismem nebo psycho- sociálními obtížemi. Asi nejméně zpochybňovaný pozitivní přínos hraní počítačových her se týká jeho aplikování

v lékařství. Spektrum užití je široké a neustále jsou vyvíjeny herní aplikace napomáhající při léčbě nemocí nebo zotavení po úrazech a ve fyzioterapii.

Studie ukazují, že u některých lidí může hraní počítačových her zmírnit silné bolesti, dokonce lépe, než léky proti bolesti.⁹ Princip účinku spočívá v rozptýlení od myšlenek na samotnou bolest například u popáleninových stavů, které bývají spojené s bolestivou léčbou.

Podle vědců z Rochesterské univerzity v New Yorku mají hráči akčních počítačových her větší schopnost multitaskingu (současné vykonávání více různých činností), lépe se soustředí a získávají informace.¹⁰ Výsledku této studie lze využít při výuce nebo pomoci lidem po cévní mozkové příhodě a úrazech mozku. Odborný časopis *Nature* uvedl práci, ve které zmiňuje zlepšení pozornosti při hraní akčních videoher.¹¹ Konkrétně se zlepšení pozornosti projevuje v rychlejší reakci na rozptylující se předměty, přesnějším kvantitativním odhadu rychle následujících stimulů a lepší reakci na podněty nacházející se na okraji zorného pole.

Přínos videoher je zmiňován také jako podpůrný prostředek při léčbě dětí s poruchou ADHD (z anglického Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Jedná se o poruchu pozornosti se zvýšenou aktivitou, v rámci které po dobu sedmi let zkoumali bostonští vývojáři ze Spojených států amerických u více než 600 dětí vliv videohry s názvem EndeavorRX.¹² V této hře dítě ovládá postavičku, se kterou se pohybuje stále náročnějším prostředím a reaguje na výzvy na obrazovce. Je tedy nuceno udržovat stále pozornost a zároveň tlumí svou zvýšenou aktivitu. Výsledek studie byl natolik přesvědčivý, že se v Americe jedná o první videohru schválenou k léčebným účelům.¹³

⁹ Video Games May Help Relieve Pain. CBS NEWS [online]. 20.12.2007 [cit. 2021-04-16]. Dostupné z: <https://www.cbsnews.com/news/video-games-may-help-relieve-pain/>

¹⁰ Přínos her: Akční hry zlepšují schopnost učení... Týden.cz [online]. 12.11.2014 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: https://www.tyden.cz/rubriky/zdravi/psychologie/akcni-hry-zlepsuji-schopnost-ucenitvrdi-studie_324031.html

¹¹ Green C. S., Bavelier D. (2003): Action video game modifies visual selective attention. *Nature* 423: 534-537.

¹² SKALICKÝ, M, DUCHKOVÁ, A, ed. Videohry mohou pomoci při terapii u dětí s ADHD. Český rozhlas: Věda [online]. 23.06.2020 [cit. 2021-04-16]. Dostupné z: <https://radiozurnal.rozhlas.cz/videohry-mohou-pomoci-pri-terapii-u-deti-s-adhd-v-americe-budou-na-predpis-8234400>

¹³ VOŠAHLÍK, M. Digitální léčiva na předpis: Videohra pomůže dětem s ADHD. Seznam Zprávy: Byznys [online]. 21.06.2020 [cit. 2021-04-16]. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/digitalni-leciva-na-predpis-videohra-pomuze-detem-s-adhd-109569>

Vhodně zvolená počítačová hra je u dětí důležitým socializačním prostředkem. Tím, že vyžaduje aktivní zapojení, jim napomáhá dozvědět se nové věci, povzbuzuje pozitivní dovednosti a návyky. Příkladem může být mobilní hra pro děti od společnosti Jive Healt, ve které hráči hledají jablka a další ovoce pro své zvířecí postavičky. Takováto hra kladně ovlivňuje děti v konzumaci ovoce a zeleniny.¹⁴

V závislosti na hraném druhu počítačové hry se dostávají rozličné pozitivní vlivy. Hraní strategických her má vliv na rozvoj logického uvažování, analýzu situace a improvizaci. Akční hry napomáhají rozvíjet jemnou motoriku působením na koordinaci oko-ruka a zlepšovat postřeh i prostorovou orientaci.

Závěrem k pozitivním vlivům počítačových her na člověka je potřeba dodat, ačkoliv se v některých člancích objevuje tvrzení, že výzkum nebyl ovlivněn vydavatelstvím ani tvůrci počítačových her a pozitivní dopady jsou skutečně prokazatelné, vyskytují se naopak výzkumy popírající tyto výsledky. Zejména nejednali se o specifické hry upotřebitelné v lékařství, nýbrž u moderních, masivně hraných her. Kupříkladu tým pracovníků z Beckmanova institutu na University of Illinois zpochybnil závěr vlivu počítačových her na paměť, pozornost a rozhodování.¹⁵ Jednotlivci, kteří normálně počítačové hry nehrají a v rámci zkoumání hráli různé žánry počítačových her, nezaznamenali vůbec žádné zlepšení u většiny sledovaných vlastností. Dalším tvrzením specialistů je i to, že kladného přínosu počítačových her lze dosáhnout i jinak, bez počítačů či jiných elektronických platforem a s nepřítomností negativních vlivů.

5.2 Negativní dopady počítačových her

Mezi negativní dopady počítačových her spadají kromě rizika vzniku návykové poruchy a s tím spojené problémy i fyzické zdravotní komplikace. K poškození lidského zdraví dochází vlivem nadměrného a nesprávného sezení u počítače. I když ve sféře ergonomie dochází k pokrokům a značnému snížení vzniku možných zdravotních komplikací, dlouho trvající sezení je pro člověka nepřírodní a tedy škodlivé. Při nesprávném držení těla v sedu po čase dochází k bolestem zad. Nesprávná poloha

¹⁴ Vědci zkoumají pozitivní aspekty... Deník.cz [online]. 17.03.2013 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: https://www.denik.cz/ze_sveta/vedci-zkoumaji-pozitivni-aspekty-pocitacovych-her-20130317.html

¹⁵ BRDIČKA, B. Pozitivní dopad počítačových her zpochybněn. Rvp.cz [online]. 2008 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/11755/pozitivni-dopad-pocitacovych-herzpochybnen.html/>

rukou a klávesnice s myší souvisí často s bolestivostí zápěstí, předloktí a ramen. Právě bolestivost zápěstí bývá spojena se skupinou příznaků označovaných jako RSI z anglického „Repetitive Strain Injury“, což je poškození z opakujícího se přetěžování.¹⁶ Pod tímto názvem jsou v souvislosti s častým používáním klávesnice zmiňovány dvě diagnostické jednotky. Tou první je zánět šlach i jejich pouzder a druhou syndrom karpálního tunelu (bolestivé zduření šlach ohýbačů dlaně). Cévy a nervy probíhající na přední straně zápěstí mohou být utlačovány napučenými šlachami a v důsledku nedostatečného zásobení krví se objevuje bolestivost, která může vystřelovat až do ramene. Bolest se dokonce může objevit až mnoho hodin po skončení používání počítače. Dalšími příznaky může být mravenčení a brnění palce, ukazováku nebo vnitřní strany prostředníku i otok prstů a zápěstí. K tomuto dochází nejčastěji vlivem přílišného ohýbaní rukou nahoru, při používání klávesnice nebo počítačové myši. Přesto se vyskytují se rozdílné názory na to, zda je vznik tohoto syndromu zapříčiněn hojným používáním počítače.

Velmi často je laickou veřejností uváděno poškození zraku z ustavičného dívání se na obrazovku monitoru. V článku, kde se na toto téma vyjádřila primářka oční kliniky Lexum v Brně MUDr. Věra Kalandrová, uvádí, že dnešní kvalitní monitory oči nijak nepoškozují, ale unavují.¹⁷ Nepřetržité zírání do počítače oči jen unavuje, dochází k jejich vysušování, což může vést od bolesti očí až k bolestem hlavy. Americké zdroje sice uvádí mírnější problémy se zrakem u 50 až 75 % pracovníků, kteří častokrát využívají počítač, ale to se týká dnes již nepoužívaných katodových monitorů.¹⁸ Dnešní LCD monitory jsou již v tomhle ohledu bezpečné. Z poškození zraku tedy není třeba mít obavy, přesto se mohou z dlouhého dívání se na obrazovku vyskytovat problémy zapříčiněné tím, že se podstatně snižuje frekvence mrkání. Tím nastává vysychání spojivek a dostavuje se zmíněný pocit pálení očí, který může přecházet až v bolest hlavy.

Názory odborníků se liší i v otázce nárůstu agresivity způsobené hraním násilných her. Podle dětského psychologa PhDr. Václava Mertina není důvod k obavám, že by si dítě agresivitu z her přenášelo do reálného světa. Opačný názor zastává MUDr. Karel Nešpor CSc. (odborník na problematiku závislostí), který pro svůj postoj uvádí

¹⁶ NEŠPOR, K. *Počítače a zdraví: nač jste se neodvažovali pomyslet, natož zeptat*. Praha: BEN - technická literatura, 1999. ISBN 80-86056-71-6 s. 5.

¹⁷ POLESNÝ, David. *Kazí monitor oči?... Zive.cz* [online]. 01.03.2016 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: <https://www.zive.cz/clanky/kazi-monitor-oci-a-jak-pri-praci-s-pocitacem-eliminovat-jejich-unavu/sc->

¹⁸ NEŠPOR, K. *Počítače a zdraví: nač jste se neodvažovali pomyslet, natož zeptat*. Praha: BEN - technická literatura, 1999. ISBN 80-86056-71-6 s. 19.

existenci případů, kdy děti spáchaly nějaký násilný čin na základě počítačové hry.¹⁹⁾ Avšak převládá názor, že mladí lidé jsou přičiněním násilných her agresivnější. K zvýšené agresivitě dochází okamžitě a efekt přetrvává delší dobu a v některých případech může být až trvalý, poněvadž děti plně nerozlišují virtuální svět od skutečného. Některé moderní násilné počítačové hry dokáží graficky velmi detailně vykreslit krutost i zabíjení a pro svou interaktivitu mají nebezpečnější vliv na mladé lidi nežli filmy. Je otázkou do jaké míry má časté hraní násilných her vliv na spáchání závažných trestných činů nebo činů teroristických. Podíl takovýchto her bývá často zmiňován právě se spácháním obdobného skutku. Připisovat ale brutální činy jen nepatřičným počítačovým hrám nelze. Příkladem je asi nejznámější „norský zabiják“ Anders Breivik, který uvedl, že hrál mnoho hodin akční střílečky Modern Warfare 2 a Call of Duty, na kterých byl podle psychiatrů závislý.²⁰ Jak velkou měrou tyto hry zapříčinily spáchání teroru na ostrově Utøya není zcela jasné, ale jisté je, že se jedná o hry hrané milióny lidmi po celém světě. Pakliže by fakticky měly tak obrovský vliv na psychicky zdravého jedince, svět by byl přeplněn masovými vrahy.

Negativní dopady na psychiku jedince jsou ale nesporné. Podle studie prováděné v Norsku měli dospívající, kteří se pravidelně věnovali videohrám, často duševní problémy.²¹ Objevovali se u nich například depresivní stavy, poruchy spánky a úzkost. Hraní násilných her také způsobuje vstřícnější vztah k alkoholu a marihuaně.

Hlavním a nezpochybnitelným negativem počítačových her, bez ohledu na žánr, se zakládá na potenciálním vzniku návykové poruchy a z toho plynoucí dopady. Hraní počítačových her je zálibou časově velmi náročnou a chytlavou. Pro ty, kteří jsou příznivě naklonění tomuto druhu zábavy, je úplné odloučení od tohoto rozptýlení nepravděpodobné.

¹⁹⁾ VYŠÍNOVÁ, R. Dlouhé sezení u počítačových her... Ordinace.cz [online]. 31.08.2013 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: <http://www.ordinace.cz/clanek/pociacove-hry-psychiku-dite-nenarusi/>

²⁰⁾ LEIMER, L. Norský zabiják Breivik... Blesk.cz [online]. 27.07.2011 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: <http://www.blesk.cz/clanek/zpravy-teror-v-norsku/156724/norsky-zabijak-breivikvideohry-jako-trenink-i-zasterka-pro-teror.html>

²¹⁾ NEŠPOR, K. Jak přežít počítač. [Kralice na Hané]: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-069-8 s. 21.

5.3 Online hry

Online hra je videohra, která se hraje pomocí internetu nebo počítačové sítě a většinou umožňuje hraní více hráčů v jednom okamžiku najednou. Online hry budí největší pozornost. Jsou nejhranějšími počítačovými hrami, jak je mimo průzkumů zřejmé i ze sledovanosti živých přenosů. Mezi nejpopulárnější online hry patří takzvané MMORPG (z anglického massively multiplayer online role-playing game). Jedná se nejčastěji o fantasy nebo sci-fi žánr, v níž hráč ovládá postavu, se kterou plní nejrůznější úkoly. Typickým zástupcem MMORPG her je League of Legends, DOTA 2 a World of Warcraft. Charakteristické pro ně je to, že ve stejnou dobu bývá připojeno mnoho hráčů. K jiným masivně hraným online hrám patří třeba PlayerUnknown's Battlegrounds, Counter Strike, Hearthstone, World of Tanks a další. Právě hra PlayerUnknown's Battlegrounds držela rekord na Steamu (platforma určená k digitální distribuci her a zajištění multiplayerového zázemí pro hráče) ke dni 6. 1. 2018 v počtu připojených uživatelů, kterých bylo v jednom okamžiku 18,5 milionu.²² Online hry jsou navrhovány tak, aby u nich hráč trávil co nejvíce času. Princip spočívá v tom, že hráč postupem času vylepšuje svou herní postavu, zpřístupňuje další obsah hry nebo získává všelijaké výhody. Právě zvýšená intenzita s jakou se tyto počítačové hry hrají, představuje vyšší riziko vzniku návykové poruchy, nežli je tomu v případě klasických her. Vše umocňuje skutečnost, že uvedené online hry nemají klasický konec. Jsou v tomhle ohledu neomezené, přičemž samotní vývojáři dané hry ji postupně aktualizují přidáváním dalšího herního obsahu k ještě větší motivaci hráčů. Určitým negativem online her, především u nepřijmových skupin, je i finanční náročnost. Vybízí jedince k finančním vkladům, bez kterých by nadále nemohli ve hře pokračovat či se zlepšovat. Částka, kterou pak za hru utratí, značně převyšuje cenu samotné hry. Vývojáři si jsou tohoto faktu dobře vědomi a spoléhají na to, že hra osobu pohltí, proto mnohdy nabízí své hry volně ke stažení. Jedná se o takzvané free-to-play hry, které lze do počítače bezplatně nainstalovat a hrát. Postupem času ovšem přinutí hráče k finančním transakcím, jež mohou představovat několik set korun měsíčně, ale i tisíce.

²² HAJDA, P. Na Steamu padl další rekord... Games.cz [online]. 08.01.2018 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: <https://games.tiscali.cz/oznameni/na-steamu-padl-dalsi-rekord-tentokrat-v-poctupripojenych-uzivatelu-307587>

6 Příčiny vzniku závislosti na počítačových hrách

Každá vývojová etapa lidského života s sebou nese specifické potřeby, obavy, emoce, způsoby vnímání a zvládací strategie. Většina vývojových teorií zdůrazňuje skutečnost, že nejdůležitější pro vývoj člověka jsou především rané fáze vývoje a že jejich úspěšné zvládnutí ovlivní to, jak člověk zvládne rozvojové úkoly v následujících vývojových fázích.²³ Nenaplnění tužeb v určité vývojové fázi vede k problémům, které se mimo jiné mohou projevit i vznikem psychopatologických komplikací jakými může být i nadměrné užívání internetu a počítačových her. Nejčastější skupinou s touto návykovou poruchou jsou děti a mladí lidé ve věku od 13 do 20 let. Pro tyto dospívající je již internet běžnou součástí každodenního života. Žádoucí podmínkou v tomto životním období je vytvoření si pevné, stabilní identity a navázání blízkých vztahů s vrstevníky. Pokud podmínka není splněna a u osoby se rozvine pocit negativního nebo jen velmi nízkého pozitivního sebehodnocení, dochází k většímu nebezpečí, že osoba uvízne ve virtuálním světě. Především v online hrách má potom jedinec příležitost vytvořit si novou identitu prostřednictvím jím ovládané postavy a vynahrazovat si tak nízké sebevědomí dosažením herního úspěchu. Komunikace ve hře, nebo zařazení se do herní skupiny (klanu, guildy) je pak pro jedince východiskem, jak si kompenzovat nedostatky v sociálních dovednostech, jakými jsou navázání blízkých vztahů s vrstevníky. Osoby s vyšší mírou úzkosti a emoční osamělosti častokrát komunikací přes internet nahrazují nemožnost navázání prvního partnerského vztahu a důvěrnosti. Kyberprostor se pro ně stává řešením na uvedené problémy. Stejně tak i nespokojenost s vykonávanou profesí osobu nasměřuje k hraní počítačových her. Skrze počítačovou hru a internet ventiluje nadměrný pracovní stres i neuspokojení z vykonávané práce. Příčinu vzniku závislosti lze tedy shrnout jako nenaplnění tužeb a očekávání osoby, která v dnešní komplikované společnosti nemůže dostat svým cílům a toho, co od něj očekávají druzí, proto volí únik do světa zdání.

Pro závislosti všeobecně a návykovou poruchu nadměrného užívání internetu a počítačových her nevyjímaje platí, že u osob, u nichž se v minulosti projevila nebo stále probíhá jiná závislost, je významně vyšší riziko vzniku další návykové poruchy.

²³ Blinka, L. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-53119. s. 89-95.

Existují vícečetné jak látkové, tak i nelátkové závislosti a samozřejmě i kombinace těchto dvou druhů závislostí. Studie ukazují na četné spojení návykové poruchy nadměrného používání internetu a škodlivého pití alkoholu, užívání konopných drog a jiných psychoaktivních látek.²⁴

6.1 Charakteristika osob vyhledávajících odbornou pomoc

U charakteristiky osob nadměrně používajících internet se jednotlivé výzkumy zaměřují na různá hodnotící kritéria. Průzkum učiněný v Německu v letech 2008 až 2013 se zaměřil na porovnání údajů klientů, kteří vyhledali pomoc v klasickém ambulantním programu a v online svépomocném programu. Společným dílčím znakem je typ online aplikace a pohlaví. Nejčastějším typem závislostí na internetu bylo hraní online her (66,7 %), následováno nadměrným užíváním sociálních aplikací (10,3 %) a vyhledáváním pornografického obsahu (7,1 %). Z osob, které se rozhodli absolvovat ambulantní program pro léčbu závislostí, převažovali muži (93,7 %), kdežto v online svépomocném programu byl poměr pohlaví vyrovnaný (52,7 mužů a 47,3 % žen). Výzkum sledoval 290 osob ve věku 18 až 64 let.²⁵

V České republice je k dispozici výzkum zaměřený na žáky 9. tříd z roku 2006, který provedl MUDr. Karel Nešpor CSc. a PhDr. Ladislav Csémy. Z jejich dat plyne, že 52 % chlapců hrálo počítačové hry minimálně dvě hodiny ve všedních dnech a 62 % o víkendech. U děvčat to bylo 15 % ve všedních dnech a 17 % o víkendech. U žáků majících kladný postoj k hraní počítačových her byla s excesivním hraním zjištěna souvztažnost s kouřením, pitím alkoholických nápojů a užíváním marihuany. Objevovaly se i problémy s chováním spojené s násilím a šikanováním.²⁶

²⁴ Blinka, L. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální síť: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-53119. s. 26-27.

²⁵ Blinka, L. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální síť: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-53119 s. 64-65.

²⁶ NEŠPOR, K. Jak přežít počítač. [Kralice na Hané]: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-069-8 s. 12.

Jedinci u kterých se po odborném posouzení dá říci, že trpí návykovou poruchou, nezdědka vykazují i známky psychického onemocnění. Nejvíce zmiňovanými nemocemi v této souvislosti bývají depresivní porucha (dlouhodobý pokles nálady), bipolární porucha (výrazné výkyvy nálad), obsedantně kompulzivní porucha (neustálé opakování činnosti) a porucha soustředění.²⁷

Osoby se závislou strukturou a osoby trpící depresí, mají hodně společného. Nedokáží se prosazovat, dostatečně ohrazovat a vymezovat. Mezi některé typické znaky závislé osoby patří:²⁸

- Přehnaná ochota přizpůsobovat se
- Snadno se nechává vykořisťovat
- Častá nespokojenost
- Neumí říkat „ne“
- Urážlivost
- Žije v roli oběti
- Má dominantního partnera
- Konstruktivně nedokáže vést spory
- Neschopnost správně se rozhodovat
- Ustupuje před konflikty
- Dobře se dokáže vcítit do druhých
- Nemá životní cíle

6.2 Finanční motivace

Vznik závislosti na hraní počítačových her lze přisuzovat i vidině finančního obohacení. Především u vášnivých hráčů lze pozorovat úsilí, pakliže mají vlohy pro určitou hru, zúrodnit nadání k získání financí a popularity. Dnešní doba skýtá možnosti, jak si zálibou v hraní počítačových her získat obdiv ostatních hráčů a vlastní prospěch.

²⁷ Blinka, L. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-53119 s. 27.

²⁸ RÖHR, Heinz-Peter. Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2015. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0927-0 s. 72.

Osoba se snaží ve hře zdokonalovat a převyšovat tak ostatní, k čemuž neodmyslitelně patří i mnohem více času stráveného samotnou hrou. Nasnadě pak je, že vášeň přechází v závislost se všemi jejími důsledky.

Rozvoj herního průmyslu sebou přinesl změnu v pohledu na počítačovou hru. Původní relaxační pojetí hry pozvedl na profesionální disciplínu nazvanou eSport, nebo též progamig. Jedná se o soupeření s jinými hráči v určité počítačové hře. Hraní her se těší tak obrovské oblibě, že těm nejlepším hráčům poskytuje finanční příjmy několikanásobně větší, než plnohodnotné zaměstnání. Hráči se sdružují do týmů, dostávají profesionální smlouvy, sponzorské dary a stávají se celebritami těšící se mnohdy větší přízni, než sportovní, filmové či hudební hvězdy. Jejich úspěch strhává jiné nadšence, snažící se jim podobat.

Do popředí zájmu se dostává i záliba ve sledování živých, nebo uložených herních přenosů na video platformě Twitch a YouTube. Stejně jako progamig jsou příležitostí především pro mladé lidi získat nemalé finanční prostředky s tím rozdílem, že nemusí brilantně ovládat počítačové hry. Vzbudí-li zájem a přilákají tak dostatečný počet diváků, kteří jsou jejich podporovatelé, stává se pro ně živé vysílání sebe sama zdrojem obživy. Tito profesionální streameré, vystupující obvykle pod přezdívkou, získávají finanční prostředky formou daru nebo předplatného od fanoušků. Mezi nejznámější české představitele tohoto druhu masové zábavy patří lidé vystupující pod pseudonymem Agraelus, FattyPillow, Herdyn a další, kteří získali slávu a profit díky aktivitám na Twitch.tv. Lze předpokládat, že jejich publikum tvoří převážně děti a mladí lidé, na které mají streameré velký vliv. Mohou ovlivňovat hlavně děti prostřednictvím svých sdělení, které velmi často obsahují vulgární výrazy a vlastní názory. Hlavním účelem jejich vysílání je získání finančních příspěvků. Ty získávají prostřednictvím předplatného nebo darů. Předplatné, které nejčastěji činí 4,99 dolarů měsíčně, umožňuje příspěvatelům zařadit se do skupiny podporovatelů jejich favorita a získat tak většinou zanedbatelné výhody. Výsada spočívá v možnosti používat v textové komunikaci specifické grafické znaky, takzvané emotikony, nebo rozličné nerentabilní výhody. Cílem streamerů je získání co největšího počtu pravidelných příspěvatelů. Z každého měsíčního příspěvku jednoho předplatitele putuje něco kolem třech dolarů na účet obdarovaného. Přesnou částku podle smluvních podmínek nesmí osoba vysílající přes Twitch.tv oficiálně sdělovat, přesto právě částka tří dolarů byla již několikrát při živém přenosu zmíněna. Záleží především na množství předplatitelů. Pakliže je jich dostatek, streameré získají

zvýhodněnou smlouvu, která jim zaručuje navýšení částky z ceny předplatného. Podporu lze vyjádřit i formou jednorázových a neomezených finančních darů, díky nimž smí osoba poslat i textový vzkaz a na ten pak streamer odpovídá. I když jsou dary a předplatné dobrovolné, tak ti, jež pravidelně nepřispívají, jsou označováni hanlivě za „plebs“. Tento výraz hovorově znamená cháttru nebo spodinu. Plebům je v některých situacích zakázána komunikace a jsou ostatními a mnohdy i samotným hlavním protagonistou považováni za nižší kategorii. Tato skutečnost může způsobit, že i lidé, kteří nejsou výdělečně činní, chtějí patřit mezi vybranou skupinu a přispívají nad rámec svých možností. Zejména děti pak mohou zneužít platební kartu svých rodičů bez jejich vědomí.

Pro mnohé nadšence je vidina spojení zábavy a zisku záměrem, kterého se snaží dosáhnout. Ti nejlepší čeští streameři si přijdou měsíčně na několik desítek tisíc korun. Zahraniční i několikanásobně více. Vzorem může být bývalý kanadský profesionální hráč Michael Grzesiek, vystupující pod přezdívkou „Shroud“. Tento 23 letý muž je znám ze svého působení v americké organizaci Cloud9, za kterou se účastnil turnajů ve hře Counter-Strike. Jakmile byl donucen tým opustit a přenechat místo jinému hráči, rozhodl se využít svého věhlasu a věnovat se živému vysílání počítačových her na Twitch.tv. Během prvních dnů získal nad 20 000 předplatitelů, jak uvádí na sociální síti Twitter. Za jediného předplatitele obdrží každý měsíc kolem 3 dolarů. Jeho živé přenosy probíhají zpravidla šest dní v týdnu vždy několik hodin a mnohé vysílání sleduje kolem 20 000 diváků. Pokud někoho Shroudovo vysílání zaujme, může si zvolit volbu „sledovat“ na kanálu a mít tak přehled o tom, zda je jejich oblíbenec online. Počet sledujících je na rozdíl od předplatitelů veřejný a momentální stav je 9,4 miliónu lidí, kteří Shrouda sledují. Diváci navíc formou darů pošlou Michaelovi minimálně 300 dolarů za hodinu. Z pohledu „obyčejných“ lidí je Michaelův finanční zisk i po zdanění astronomický a k tomu je nutno ještě přičíst odměny od sponzorů za uveřejnění reklam, jejichž odkazy má na své profilové webové stránce.

Zatím zřejmě nejslavnějším streamerem na kanálu Twitch.tv je v současnosti Richard Tyler Blevins z USA, který vystupuje pod přezdívkou Ninja. V současné době má 16,9 miliónu sledujících.²⁹ Měsíčně vydělává hraním her kolem 500 000 dolarů.³⁰

²⁹ Ninja. Twitch.tv [online]. 30.03.2021 [cit. 2021-04-03]. Dostupné z: <https://www.twitch.tv/ninja>

³⁰ MAREK, J. Přestup roku. Seznam Zprávy [online]. 06.08.2019 [cit. 2021-04-03]. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/prestup-roku-hvezda-pocitacovych-her-ktera-vydelava-miliony-dolaru-presla-ke-konkurenci-76880>

Na české scéně je nejslavnější streamer Vojtěch Fišar alias Agraelus. Momentálně má na platformě Twitch.tv kolem 526 tisíc sledujících a 623 tisíc odběratelů na YouTube. I když jsou tato čísla ve srovnání se světovými měřítky zanedbatelné, přesto v rozhovoru Agraelus přiznal, že měsíčně mu tato obživa přináší finanční výdělek kolem 500 000 Kč.³¹ Kvůli hraní her opustil studium na gymnáziu, aby se své vášni mohl věnovat naplno. Může tak být vzorem pro hráče, kteří se mohou pokusit dosáhnout jeho úspěchu.

Napodobit takovýto výsledek je obrovské lákadlo vybízející k častějšímu hraní videoher a snaze o zdokonalení se v nich. Pakliže se i nadměrnou snahou úspěch nedostaví, dochází u osoby k frustraci. Na platformě Twitch.tv lze shlédnout mnoho hráčů, kteří v tomhle směru uspěli. Je nasnadě uměle vytvořený pocit, že není složité dosáhnout obdobné prosperity. Opak je ale pravdou. Hráči si musí uvědomit, že tak jako pro většinu činností, tak i pro dosažení obdivuhodných výsledků ve videohrách jsou zapotřebí vrozené vlohy. Nestačí jen samotné trávení tisíce hodin u jediné hry. Šance proniknout mezi špičku je k poměru aktivních hráčů počítačových her nepatrná.

Sen o zbohatnutí a slávě jako profesionální hráč videoher sebou přináší i skandály srovnatelné s profesionálním sportem. Osoby ve snaze dosáhnout lepších výsledků a vyčnívat nad konkurenci jsou ochotny sáhnout po drogách a léčivech. K užívaným drogám za účelem udržení pozornosti, zlepšení soustředění a zmírnění únavy patří kokain, marihuana a pervitin. Pro obdobné účinky je zneužíván lék k léčbě hyperkinetické poruchy (nadměrné aktivity) Adderall. Na zklidnění a odbourání trémy jsou zneužívány léky patřící do skupiny beta-blokátorů používaných v terapii vysokého krevního tlaku, které zpomalují činnost srdce.³² Tým profesionálních hráčů počítačových her Cloud9, který byl zmíněn v souvislosti Michaelem Grzesiekem, v rozhovoru přiznal, že během turnajů zakázané látky hráči užívali.³³

³¹ BARTKOVSKÝ, M. Hraním her vydělává půl milionu měsíčně. Reflex.cz: Rozhovory [online]. 13.12.2019 [cit. 2021-04-03]. Dostupné z: <https://www.reflex.cz/clanek/rozhovory/98892/hranim-her-vydelava-pul-milionu-mesicne-fanouskum-nerikam-at-mi-posilaji-penize-rika-agraelus.html>

³² MATEJOVIČ. Progaming je presiaknutý dopingom. Somhrac.sk [online]. 03.08.2015 [cit. 2018-03-

³³ MIKEŠ, S. Nedopuj a nepodváděj...: Jak se v progamingu bojuje... Redbull.com [online]. 05.04.2016 [cit. 2018-03-04]. Dostupné z: <https://www.redbull.com/cz-cs/doping-pravidla-esportgaming-2016>

6.3 Záměry vývojářů videoher

Herní průmysl je obrovský byznys. Náklady na vývoj těch nejlepších her leckdy přesahují 100 miliónu dolarů. Vývojářské týmy, které dávají vzniknout moderním a na dnešní dobu graficky dokonalým hrám, čítají klidně i stovky lidí. Má to své opodstatnění, protože setkají-li se počítačové hry s pozitivním ohlasem hráčů, vydělají více peněz, nežli filmový průmysl. Z toho vyplývá, že záměr tvůrců videoher bude odlišný od doporučení odborníku zabývajících se problematikou vlivu počítačových her na člověka. Cílem vývojářů a vydavatelů videoher je oslovit co nejvíce osob a dosáhnout co největšího zisku z prodeje. Do her přináší prvky, které nutí hráče trávit hrou co nejvíce času a postupně vytvářejí závislost. Pod těmito povzbuzujícími prvky si lze představit třeba postupné přidávání dalšího obsahu hry, rozličné odměny za splnění úkolů či postoupení do další herní úrovně. To vše pobízí hráče dosáhnout nového cíle. Virtuální světy jsou stále dokonalejší a poskytují ustavičně silnější podněty. Některé hry nelze dohrát, tedy dojít do finálního konce. Příchodem pozvolných změn je hráč postupně vtahován do nikdy nekončícího hraní. Okolnostmi podněcující vznik závislostí může být i určité sociální prostředí, které nabízí hry pro více hráčů jako alternativu komunikace v reálném životě. Uživatelům je umožněno být mezi sebou ve spojení právě díky přítomnosti jiných hráčů. Grafická podoba hry a příběh usiluje o to, vtáhnout hráče do děje a ztotožnit se s hlavní postavou, což zaručuje opětovné hraní. Principem videoher, jejichž náplní je ovládání postavy, která se postupně rozvíjí a plní všelijaké úkoly jsou nejnáročnější z hlediska herního času. Jednotlivci jsou ochotni trávit ve hře spoustu času a přesto získat kladný pocit při plnění jednotvárných úkolů.

Nejúspěšnější herní tituly, těšící se velké oblibě u mnoha hráčů přináší společností zabývajících se jejím vývojem obrovský finanční profit. Společnosti si pak mohou dovolit investovat do reklam, herních předmětů a suvenýrů, aby se jejich hry dostaly do podvědomí více lidí a rozšířili řady aktivních, platících uživatelů. K udržení jejich zájmu o videohru přispívají i sponzorované turnaje, ve kterých jednotlivci nebo celé týmy soupeří o nemalé peněžní odměny. Turnaje dosáhly takových rozměrů, že se dnes spíše než o soutěži v hraní počítačových her hovoří o elektronickém sportu, takzvaném progamingu či eSportu. I když se nejedná o oficiálně uznaný sport, má svá pravidla a kategorie. Reprezentativním příkladem je turnaj ve hře Dota 2, který se uskutečnil v roce 2017 v americkém Seattlu. Pětičlenný vítězný tým si odnesl výhru ve

výši 10 milionů dolarů.³⁴⁾ Naděje na výhru je pro nadšence jmenované hry mizivá, nicméně je dostatečným impulsem pro zvýšení úsilí v dosažení podobného úspěchu.

Hitem poslední doby jsou herní konzole. Každé dítě zná nejnámější z nich Sony PlayStation či Microsoft Xbox. Tyto dvě světové firmy s miliardovými obraty svádí konkurenční boj ve snaze přilákat zákazníky stále sofistikovanějšími konzolemi. Těchto zařízení existuje již několikátá generace a přinášející stále dokonalejší videohry. Je proto zcela jasné, že záměrem společností je zpřístupnit jejich produkty co největšímu počtu hráčů. Investují nemalé částky na propagaci, aby se jejich herní konzole dostala do podvědomí lidí. Není pak divu, že se PlayStation nebo Xbox stává vytouženým dárkem hlavně dětí a mladých lidí. Za účelem jejich masivního rozšíření se společnosti neustále předhání s uváděním výkonnějších zařízení. S vidinou pozdějších ohromných zisků z prodeje her, dokonce společnost Sony dotovala konzoli PlayStation, kdy ji prodávala za cenu nižší, nežli byly náklady na její výrobu. Touto skutečností se nikterak Sony netajilo, protože ví, že tato strategie přiláká více zájemců, kterým pak nabídne mnoho herních titulů a různého obsahu, za který majitelé konzolí utratí nemalé peníze. Finanční zisk ve výsledku jednoznačně předčí počáteční ztrátu. Na základě této skutečnosti je patrná snaha, přilákat co nejvíce lidí a udržet je u hraní her co nejdéle. Peněžité prospěch jednoznačně vyniká nad zájmem, jaký může mít jejich počín dopady, především na vývoj dětí.

Relativně nový rozměr, jak zpřístupnit hraní ještě většímu okruhu potenciálních zájemců, přináší technologie streamování her. Službu nabízí několik společností pod různými názvy. Například Google Stadia, NVIDIA GeForce NOW, PlayStation Now a Microsoft xCloud. Na trh se chystá vstoupit i Amazon s produktem Luna. Každý obchodní model má svá specifika, ale nabízí možnost hrát i nejnáročnější videohry bez nutnosti vlastnit výkonnou herní počítačovou sestavu nebo nejnovější konzoli. Postačí takřka jakékoliv zobrazovací zařízení. Kromě počítače a notebooku takovým zařízením může být tablet, mobilní telefon i televize. Pomocí těchto zařízení se hráč připojí na vzdálený server, který mu hru promítá formou obrazu. Odpadá tak nutnost investovat pro mnohé nemalé finanční prostředky do herních konzolí nebo počítače s vysokým výpočetním výkonem. Jediným kritériem je kvalitní internetové připojení s rychlou

³⁴⁾ SRP, J. Vítězové turnaje v Dota 2... Bonusweb.idnes.cz [online]. 14. 08. 2017 [cit. 2018-03-05]. Dostupné z: https://bonusweb.idnes.cz/dota-2-turnaj-the-international-2017-dln-/Novinky.aspx?c=A170814_094826_bw-novinky_srp

odezvou. Tato technologie má ještě stále své limity, které se postupně odstraňují. Uživateli ale přibývá a hraní videoher se stává dostupnější pro větší okruh lidí.

7 Prevence a léčba závislosti na počítačových hrách

Pochopitelně by mělo být cílem každého uživatele počítače používat jej v rozumné míře tak, aby ani postupem času u něj nevznikla návyková porucha a nedošlo k negativním dopadům na zdraví. Potažmo i rodiče dětí, které objevují zálibu v internetu a hraní počítačových her, nesmí ignorovat varovné signály a měly by předcházet přílišnému zaujetí nejen osobním počítačem, ale též všech zařízení na kterých lze hrát hry a prohlížet internet. Lepším řešením je vždy návykové poruše předejít, než ji nechat rozvinout v opravdový problém a ten následně léčit.

7.1 Prevence

Účelem prevence je snížit riziko vzniku závislosti na internetu v nejlepším případě vzniku úplně zamezit. Důležitým prostředkem k dosažení tohoto cíle je získání dovedností, které lze rozdělit do čtyř základních oblastí.³⁵

- 1) Dovednosti spojené s užíváním internetu- učinit kroky, které sníží pozitivní očekávání od užívání online aplikací a naučí jejich kontrolovanému užívání či úplné zdrženlivosti. Osoby se musí naučit oprostít se od nežádoucích myšlenek (například „jenom díky Facebooku budu mít hodně přátel“ nebo „nejlépe se cítím při hraní online her“).
- 2) Dovednosti spojené se zvládáním stresu a emocí- naučit se zvládat stres a emoce konstruktivně. Zvolit vhodnější způsob relaxace (cvičením, četbou knih, poslechem hudby atd.) a neutíkat od problému, nýbrž jej rozumně řešit.
- 3) Dovednosti spojené s interpersonálními situacemi- osvojit si férové a tolerantní chování v rámci kolektivu, umět přijmout pochvalu i kritiku. Příznivé je účastnit se skupinových aktivit stejně jako komunikovat tváří v tvář.
- 4) Dovednosti spojené s denním režimem a využíváním volného času- dodržování školní nebo pracovní docházky a plánovat smysluplněji volnočasové aktivity.

Nejvíce pozornosti v oblasti prevence je věnována dětem, jejich názory a hodnoty se teprve utváří. V tomto období života je lze nejsnáze ovlivnit, proto má i prevence

³⁵ Blinka, L. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-53119. s. 56-62.

největší ohlas. Kláden je důraz hlavně na rodiče, aby v dětech povzbuzovali uvedené dovednosti a zlepšila se komunikace mezi všemi členy rodiny. Je zapotřebí motivovat dítě ke zdravému životnímu stylu, aby mělo pravidelný režim, včetně pestré stravy, dostatku tekutin a přiměřeného spánku. Uplatňovat při výchově laskavý přístup, ale v případě potřeby upozornit na nevhodné chování. Po stránce duševní je důležité pokud možno zamezit stresovým situacím. Informační technologie se stala součástí každodenního života, proto není vhodné požitkům plynoucím z používání internetu bezmezně bránit. Fáze dětství by měla být zábavná a dítě se co nejméně nudit. Rodičům je doporučováno, aby s dětmi trávili co nejvíce času a podněcovali jejich zájem o jiné aktivity. Včas rozpoznat, v čem dítě vyniká, nebo o čem se zajímá a rozvíjet jeho touhy. Hlavním zdrojem zábavy pro děti nesmí být počítačové hry, nýbrž hry společenské, pohybové nebo jiné zájmové činnosti. Je prokázáno, že pokud se děti a dospívající věnují nějaké fyzické aktivitě, tak ve stáří jsou duševně výkonnější a jejich mozky jsou odolnější proti stárnutí.³⁶ Z uvedeného plyne, že je nutno mít kontrolu nad tím, jak dítě tráví volný čas. Nemělo by se stávat pravidlem, aby rodič zabavil dítě formou počítačové hry, i když pro něj představuje velké potěšení a pro rodiče nejjednodušší způsob jak dítě zabavit. Dnešní generace mladých lidí je již od narození obklopena výpočetní technologií a ovládá počítač leckdy lépe než jejich předci. Je zapotřebí, aby rodiče získali základní počítačovou gramotnost a došli poznání, jaká mnohá nebezpečí internet skýtá. Schopnost blokovat nevhodné internetové stránky, zaheslovat počítač, omezit dobu trvání určité aplikace nebo monitorovat aktivity dětí na internetu se stává naprostou nutností. Rodiče by měly požívat počítač v přiměřené míře společně s dítětem. Nezbytné je i nepodceňovat vliv videoher. Ty mohou neblaze ovlivňovat mravní vývoj dítěte, proto musí mít dospělí přehled, jaké hry jejich potomci hrají. Konkrétně záleží na tom, zda se ve hře objevují kupříkladu sprostá slova, násilí diskriminace a další zlověstné jevy. Usnadněním pro rodiče je systém PEGI.

³⁶ NEŠPOR, K. Jak přežít počítač. [Kralice na Hané]: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-069-8 s. 53.

7.1.1 PEGI

PEGI je zkratka složená z počátečních písmen anglického názvu Pan European Game Information. Jedná se o systém usnadňující rodičům pořízení videoher pro své děti z hlediska vhodnosti pro jejich věk. Každá oficiální videohra určená pro evropský trh musí být na obalu označena nálepkou informující kupující o tom, pro jakou minimální věkovou hranici je určena. Věkové hranice jsou rozděleny do pěti kategorií. Od 3, 7, 12, 16 a 18 let. Jejich vzor lze vidět na obrázku č. 2.

Obrázek 2. Nálepky věkového hodnocení³⁷



Označení věku je i barevně rozlišeno pro snazší orientaci. Krom označení minimální věkové hranice se se pod číselným údajem skrývá i specifikace obsahu hry.³⁸

3- tyto hry jsou vhodné pro všechny věkové skupiny. V takovýchto hrách by si dítě nemělo spojovat postavu ve hře s reálnou postavou. Hra je čistou fantazií, neobsahuje žádné děsivé zvuky a scény ani vulgární výrazy.

7- hry, které by mohly být ohodnoceny nálepkou PEGI 3, ale obsahující scény, jež by mohly dětem nahánět hrůzu.

12- takovéto hry mohou zobrazovat určitou míru násilí, ale nikoliv proti reálným postavám. A to jak lidským, tak i zvířecím. V částečné míře smí být zobrazena nahota a přítomnost jen mírných vulgárních projevů bez sexuálního významu.

³⁷ Co znamenají jednotlivá značení?: O PEGI. [Pegi.info/cs](https://pegi.info/cs) [online]. [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: <https://pegi.info/cs/what-do-the-labels-mean>









³⁸ Co znamenají nálepky?: O PEGI. [Pegi.info/cs](https://pegi.info/cs) [online]. [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: <https://pegi.info/cs/what-do-the-labels-mean>

16- násilí nebo sexuální aktivity jsou ve hře zobrazeny stejně jako v reálném životě. Přítomna smí být i výstřední vulgární mluva, užívání tabáku a drog s vykreslením kriminálních aktivit.

18- označuje hru určenou pro dospělé, jen se zákonným omezením, přičemž násilí v těchto hrách je definováno tím, že může u slabších povah způsobit odpor.

K číselnému údaji je připojováno i označení představující konkrétní důvod, proč je hra zařazena do jisté věkové hranice. Druhy i popisy piktogramů jsou znázorněny v tabulce 1.

Tabulka 1. Typy piktogramů³⁹

	Hra obsahuje vulgární mluvu
	Hra může podporovat diskriminaci
	Hra ukazuje užívání drog
	Hra může nahánět strach nebo děsit
	Hra podporuje nebo učí gamblerství
	Hra ukazuje nahotu nebo sexuální chování
	Hra obsahuje prvky násilí
	Hra může být hraná online

Systém PEGI byl zaveden v roce 2003 a v současné době jej používá více než 30 evropských zemí. V jiných částech světa se lze setkat s jiným označením nebo také vůbec žádným. Jedná se o značení hojně rozšířené, ale dobrovolné. Jen zřídka se lze

³⁹ Co znamenají jednotlivá značení?: Deskriptory obsahu PEGI. Pegi.info/cs [online]. [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: <https://pegi.info/cs/what-do-the-labels-mean>

setkat s krabicovou verzí hry bez uvedených piktogramů. Téměř všechny hry ale lze pořídit jako digitální produkt přes internetový obchod. Tyto hry jsou doručovány elektronicky, kdy je kupujícímu zaslán jen kód, po jehož zadání si může hru stáhnout a nainstalovat. Mnohé internetové obchody se o PEGI vůbec nezmiňují a je tak na rodičích, aby si v takových případech zjistili, zda je hra vhodná pro jejich děti.

K nejhranějším titulům současnosti, které si stabilně udržují základnu hráčů a dále lákají nové příznivce, podle sledovanosti na platformě Twitch, lze zařadit například hry Fortnite, Counter Strike, League of Legends, World of Tanks, Dota 2, Minecraft, Overwatch, Grand Theft Auto a další. Tyto hry jsou význačné velkým věkovým rozpětím fanoušků od dětí po dospělé středního věku. U posledních tří jmenovaných her lze níže na obrázku vidět prodejní obal s uvedením nálepky PEGI.

Obrázek 3. Příklady obalu videoher⁴⁰

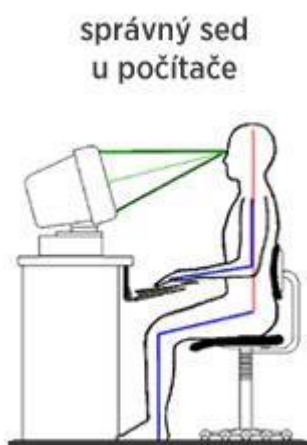


7.1.2 Prevence zdravotních rizik

Ochranná opatření lze směřovat jak proti vzniku návykové poruchy, tak i proti všem negativním dopadům přílišného užívání počítače. Bolestivost zad a ramen jde eliminovat správným posedem, jak je znázorněno na obrázku č. 2.

⁴⁰ JRC GAMECENTRUM: Minecraft, Overwatch, Grand Theft Auto V. JRC.cz [online]. [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: <https://www.jrc.cz/>

Obrázek 4. Správný sed u počítače⁴¹



Ideální pro správný sed je vzpřímené držení těla. Trup a stehenní kost svírá pravý úhel. Nohy ohnuté v kolenou by se měli také co nejvíce přibližovat úhlu 90°, přitom celá plocha chodidel leží na zemi. Pravý úhel by mělo rovněž svírat předloktí s paží. Nepříjemným pocitům v oblasti zápěstí i předloktí je možné odvrátit používáním ergonomické klávesnice a myši. Moderní ergonomické počítačové myši umožňují vertikální i horizontální úchop. Vertikální úchop se může zdát jako nestandardní, ale je pro ruce vítanou změnou při dlouhodobé práci. Smyslem ergonomické klávesnice a myši je odstranění napětí v zápěstí a předloktí, proto je správnou volbou hlavně pro jedince pracující s počítačem bez možnosti pravidelných přestávek.

Bolestivosti očí z dlouhého pozorování monitoru patří k častým projevům. Při výskytu tohoto problému se doporučuje zvlhčovat oči pomocí očních kapek, takzvaných umělých slz. Základem je nedovolit očím dojít až do stádia bolestivosti a to děláním pravidelných přestávek v délce minimálně 5 minut každou hodinu nebo 15 minut po dvou hodinách. Během přestávek je zapotřebí sledovat vzdálené objekty, čímž dojde k uvolnění svalu zodpovědného za zaostřování oka na krátkou vzdálenost. Monitor by

⁴¹ FOUSOVÁ, H. Špatné sezení vás může stát zdraví... IDNES.cz [online]. 24.05.2011 [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/spatne-sezeni-vas-muze-stat-zdravi-zkuste-dynamicky-posez.A110523_113233_zdravi_pet

měl být vzdálen ideálně na délku natažené paže a mít identický jas jako má prostředí, v němž se nachází.⁴²

Vyloučí-li se skutečnost, že je počítač používán ve spojení s pracovní náplní, vzděláváním nebo výukou, doporučuje se omezit čas strávený jeho používáním. Odborníci z americké asociace pediatrií uvádí jako hodnotu času přiměřeného hraní na 1-2 hodiny denně. Čas věnovaný videohře je ale zapotřebí uzpůsobit individuálním potřebám i schopnostem osoby a spoléhat se převážně na zdravý rozum.⁴³ Při výskytu nepřiměřených emocí, jakými mohou být agresivita, úzkost či deprese, způsobených určitou hrou je nejjednodušším řešením hraní ukončit. Pokud nejde o ojedinělé signály, není vhodné se ke hře vracet, ale zvolit jinou hru, spadající do odlišného žánru s menší obtížností hrátelnosti, jednodušším ovládním nebo bez přítomnosti elementu rivality s ostatními protihráči.

⁴² POLESNÝ, D. Kazi monitor očí?... Zive.cz [online]. 01.03.2016 [cit. 2018-03-05]. Dostupné z: <https://www.zive.cz/clanky/kazi-monitor-oci-a-jak-pri-praci-s-pocitacem-eliminovat-jejich-unavu/sc3-a-181590/default.aspx>

⁴³ ECKERTO VÁ, L., DOČEKAL, D. Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče. Brno: Computer Press, 2013. ISBN 978-80-251-3804-5. s. 291-292.

7.2 Léčba

Preventivní opatření zabraňují vzniku návykové poruchy na internetu a počítačových hrách, jen pokud se jimi osoby řídí. Jsou-li však ochranné kroky opomíjeny, může zaujetí hrou přejít až v závislost. Pokud se jedinec nehodlá se závislostí smířit a uvědomí si, že tento stav mu nepřináší nic užitečného, přichází na řadu léčba. Látkové i nelátkové závislosti mají mnoho společného, proto i léčebné postupy jsou podobné. Přesto se v léčbě závislosti na internetu vyskytují určité zvláštnosti. Asi nejzásadnější specifikum se nachází v možnosti samoléčby. Jedná se o samovolné uzdravení, ke kterému dochází na základě vnějších podnětů. Tímto podnětem je kupříkladu nalezení nového zaměstnání, přijetí na studium, počátek partnerského vztahu a mnoho jiných. Nově vzniklá situace se dostane do popředí zájmu závislé osoby, pro kterou se čas strávený u počítače následně stává druhořadou záležitostí.

I když možnost samoléčby je vyšší, než v případě látkových závislostí, nelze se na tento jev spoléhat a lepším řešením je hledat východisko z problému za pomoci odborníka, nejlépe klinického psychologa. Příznačné pro léčbu této návykové poruchy je, že se nelze jednoznačně zřeknout používání počítače. Internet se stal běžným, každodenním nástrojem, proto je nereálné od osob očekávat, že internet přestanou úplně užívat. Místo toho se doporučuje omezit online aplikace se závislostním potenciálem. V léčbě se uplatňuje psychoterapie, která může být doplněna o farmakoterapii.⁴⁴

7.2.1 Psychoterapie

Psychoterapií se rozumí způsob léčby psychologickými prostředky kvalifikovaným odborníkem, která má za cíl odstranit nebo zmírnit potíže poruchy. V praxi jsou používány nejčastěji tři metody psychoterapie: kognitivně-behaviorální terapie, psychodynamický přístup a práce s rodinou.⁴⁵

⁴⁴ Blinka, L. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-53119. s. 63.

⁴⁵ Blinka, L. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-53119. s. 66-72.

1. Kognitivně-behaviorální terapie- jejím smyslem je změna naučeného chování a myšlení osoby. Základem je vnímání závislosti jako reakce na nadměrný stres. Při prožívaném stresu negativní myšlení ovlivňuje chování, proto jsou závislé osoby vedeni k tomu, aby si osvojily nové taktiky zvládnání stresu a chování. Příkladem takové strategie je změna časového rozsahu v používání počítače. Povolená doba strávená na internetu nebo hraním videoher se musí přesně stanovit, přičemž se rozloží do více kratších časových úseků. Tímto opatřením se předejde nepříjemným pocitům z odloučení. Je vhodné i změnit navykloou denní dobu v užívání počítače. Místo převážně večerního času na ranní a naopak, pokud je to možné. Součástí těchto opatření je i odbourání nežádoucích myšlenek, které ovlivňují chování a podporují návykovou poruchu. Nevítané je podceňování sebe sama a negativní sebehodnocení. Psychoterapeut při léčbě volí techniky, které u klienta povzbuzují zdravé smýšlení o sobě a o světě.
2. Psychodynamický přístup- principem je pomoci klientovi uvědomit si, přijmout a sjednotit vlastní negativní pocity, které se snaží nahradit nadměrným užíváním internetu. Posílit u něj vědomí vlastní hodnoty, poznání sebe sama i sebehodnocení vlastního chování. Je nutné, aby klient terapeutovi odhalil významné obsahy vlastního duševního života za účelem posílení příjemnějšího vnímání reality, uvědomění si pozitivních aspektů vlastního života a posílení sebedůvěry. Tento přístup má u jedince omezit pocit bezmocnosti a ulehčit mu od bolestných vzpomínek, aby neměl potřebu uspokojovat své nenaplněné potřeby ve virtuálním světě.
3. Práce s rodinou – zapojení rodiny do léčby přispívá k snížení dopadu závislosti jak na dotčenou rodinu, tak i na samotného jedince. Při terapii se zjišťují problémy v rodině, které by mohly u klienta vést ke vzniku závislosti, a hledá se řešení nesnází. Příbuzní jsou vedeni, aby mezi sebou dostatečně komunikovali, nevyvíjeli na klienta nepřiměřený tlak a podporovali jej ve změně životního stylu. Terapeut poskytuje rodině dostupné informace o návykové poruše, jak ji odstranit a zabránit opakovanému propuknutí.

Některé uvedené metody psychoterapie může osoba, která nehodlá vyhledat odbornou pomoc, dodržovat sama a pokusit se tak zbavit závislosti. Základní body jsou:

- Během dne zaměnit co nejvíce online aktivit za offline aktivity
- Stanovit si přiměřený čas strávený u počítače
- Celkovou dobu strávenou u počítače rozdělit na krátké časové úseky
- Najít si novou zálibu, která nesouvisí s internetem nebo hraním videoher

7.2.2 Farmakoterapie

U nejzávažnějších případů návykové poruchy mohou lékaři jako podpůrný prostředek psychoterapie předepsat léčící se osobě léky. Označují se jako psychofarmaka a používají se při různých psychických onemocněních. Jejich účelem je navodit pocit životní spokojenosti. I v léčbě nadměrného užívání internetu mají svá opodstatnění. Mohou tlumit aktivitu v používání internetu a online her, nebo potlačují negativní účinky při odloučení od uvedených činností. K psychofarmakům užívaným při léčbě závislosti patří antidepresiva (zmírňují příznaky deprese), antipsychotika (potlačují halucinace a bludy) a psychostimulancia (stimulují psychickou činnost). Lékař může pacientovi naordinovat i kombinaci léků různých kategorií.

7.3 Všeobecná doporučení

Vyskytují se i rady, jak postupovat v případě, že má osoba podezření na vznikající závislost u dítěte, blízkých či cizích osob. V případě dětí bývají příčiny z pohledu jejich rodičů často jednoduché a je možné je většinou úspěšně vyřešit. Rodiče nejčastěji volí metodu obnášející zákaz v používání počítače. Samotný zákaz ale nestačí. Je zapotřebí dítě zabavit vhodnou činností, třeba sportem, společnými výlety, novými koníčky a kroužky. Při nařízeném zákazu v používání počítače je důležité spojit toto omezení i s používáním mobilního telefonu, tabletu a samozřejmě herních konzol. Je chybou, když rodiče dítěti zakážou hrát videohry na počítači, aby zamezily vzniku návykové poruchy, ale již se nezajímají, zda dítě jen nenahradí osobní počítač mobilním telefonem. Náročné hry určené pro počítač na mobilním telefonu hrát příliš nelze,

nicméně je spousta podobných her určených pro mobilní zařízení. Dítě ani nemusí hrát, ale jen sledovat videa na internetových serverech, pročítat fóra, návody a tipy ke hře, což taktéž napomáhá vzniku závislosti. Samotný efekt zákazu v používání počítače potom postrádá smysl. Pakliže je podezření na závislost u dospělé osoby, je zapotřebí využít vhodné příležitosti a s jedincem si o problému promluvit. Dá se očekávat, že osoba nebude chtít svou závislost přiznat a je bezvýznamné na ní tlačit. Čím silnější bude nátlak, tím spíše jedince odradí od potřeby se svěřit. Opět platí, že za návykovou poruchou se skrývá nějaký důvod, který je třeba řešit. Nejpodstatnější je nalézt prospěšnou činnost, v níž najde nový smysl. Jde-li o cizí osobu, uplatňuje se stejný postup prostřednictvím osoby, která má k dotyčnému blízko.⁴⁶⁾

⁴⁶⁾ ECKERTOVÁ, L. DOČEKAL, D. Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče. Brno: Computer Press, 2013. ISBN 978-80-251-3804-5. s. 289-290.

Závěr

Nadměrné užívání internetu a hraní videoher s možným vznikem návykové poruchy je záležitostí převážně dospívajících a mladých lidí. Generace, které v internetovém prostředí vyrůstají, umí využívat všechny jeho možnosti. Starší generace, jejichž mládí nebylo tolik ovlivněno vzestupem výpočetní technologie, dnes využívá počítač především k praktickým činnostem. Internet používají převážně jako přístup k informacím nebo k nakupování. Oproti tomu mladí lidé využívají internet hojně jako zdroj zábavy. Hraní online her, prohlížení videí, poslech muziky a aktivita na sociálních sítích se stalo součástí jejich každodenních životů. Zejména hraní online her je dominantní zábavou pro mnoho miliónů hráčů po celém světě. Nabízí jim také útěk od problémů reálného světa, přičemž neřešené skutečné problémy na sebe navazují další. Osoby se pak dostávají do bludného kruhu, protože nově vzniklé problémy zastírají opět únikem do virtuálního světa. Logickým vyústěním takového jednání je rozvoj návykové poruchy, širokou veřejností označována jako závislost.

Práce popisuje problematiku návykové poruchy a nabízí relevantní odpovědi na otázky, co odlišuje návykovou poruchu od nadměrného užívání a od závislosti. Definiuje a popisuje, jaké jsou společné příznaky látkových závislostí, například závislost na drogách či alkoholu, s návykovou poruchou a co je naopak odlišuje. V textu jsou nabízeny rady, jak předcházet negativním vlivům nadměrného užívání internetu a hraní videoher, jakožto i eventuality usnadňující rozpoznávání projevů počínajícího problému. V neposlední řadě je v práci nastíněna možnost léčby, pakliže se záliba dostane do stádia nutkavé činnosti, které nejde zanechat.

Problematika související s nadměrným používáním internetu a hraním videoher je docela mladá a není zcela vyřešena. V této oblasti neustále probíhají další výzkumy. Některé záležitosti ještě nejsou dostatečně vysvětleny, ale přesto již existují metody, jak vzniklou situaci uspokojivě řešit. Na jedince projevující příznaky návykové poruchy nelze nahlížet jako na méněcenné. Je zapotřebí si uvědomit, že za návykovou poruchou se může skrývat jiný problém, který tento stav vyvolal. Proto je zásadní dotčeným osobám ukázat východisko, jak situaci překonat, aby vedly plnohodnotný život. Nelze připustit, aby jim digitální média zničila život.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje:

- Blinka, L. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5311-9.
- DOČEKAL, D., MÜLLER, J., HARRIS, A., HEGER, L. Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace. Praha: Mladá fronta, 2019. Flowee. ISBN 9788020451453.
- ECKERTOVÁ, L., DOČEKAL, D. Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče. Brno: Computer Press, 2013. ISBN 978-80-2513804-5.
- KRČMÁŘOVÁ, B. Děti a online rizika: sborník studií. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. ISBN 978-80-904920-2-8.
- NEŠPOR, K. Jak přežít počítač. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-069-8.
- NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.
- NEŠPOR, K. Počítače a zdraví: nač jste se neodvažovali pomyslet, natož zeptat. Praha: BEN - technická literatura, 1999. ISBN 80-86056-71-6.
- RÖHR, Heinz-Peter. Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2015. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0927-0.
- SIEBERG, D. Digitální dieta: čtyři kroky k překonání závislosti na moderních technologiích a znovunalezení rovnováhy v životě. [Praha]: Synergie, c2014. Profesionál (Synergie). ISBN 9788073703158.
- SPITZER, M. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.

Internetové zdroje:

- BRDIČKA, B. Pozitivní dopad počítačových her zpochybněn. Rvp.cz [online]. 2008 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/11755/pozitivni-dopad-pocitacovych-herzpochybnen.html/>
- BARTKOVSKÝ, M. Hraním her vydělává půl milionu měsíčně. Reflex.cz: Rozhovory [online]. 13.12.2019 [cit. 2021-04-03]. Dostupné z: <https://www.reflex.cz/clanek/rozhovory/98892/hranim-her-vydelava-pul-milionu-mesicne-fanouskum-nerikam-at-mi-posilaji-penize-rika-agraelus.html>
- FOUSOVÁ, H. Špatné sezení... Ona.idnes.cz [online]. 24.05.2011 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: https://ona.idnes.cz/spatne-sezeni-vas-muze-statzdravi-zkuste-dynamicky-posez-po0-/zdravi.aspx?c=A110523_113233_zdravi_pet
- HAJDA, P. Na Steamu padl další rekord... Games.cz [online]. 08.01.2018 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: <https://games.tiscali.cz/oznameni/na-steamupadl-dalsi-rekord-tentokrat-v-poctu-pripojonych-uzivatelu-307587>
- LEIMER, L. Norský zabiják Breivik... Blesk.cz [online]. 27.07.2011 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: <http://www.blesk.cz/clanek/zpravy-terror-vnorsku/156724/norsky-zabijak-breivik-videohry-jako-trenink-i-zasterka-proterror.html>
- MAREK, J. Přestup roku. Seznam Zprávy [online]. 06.08.2019 [cit. 2021-04-03]. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/prestup-roku-hvezda-pocitacovych-her-ktera-vydelava-miliony-dolaru-presla-ke-konkurenci-76880>
- MATEJOVIČ. Progaming je presiaknutý dopingom. Somhrac.sk [online]. 03.08.2015 [cit. 2018-03-04]. Dostupné z: <http://somhrac.sk/2015/08/03/progaming-je-presiaknuty-dopingom/>
- MIKEŠ, S. Nedopuj a nepodváděj...: Jak se v progamingu bojuje... Redbull.com [online]. 05.04.2016 [cit. 2018-03-04]. Dostupné z: <https://www.redbull.com/cz-cs/doping-pravidla-esport-gaming-2016>
- Ninja. Twitch.tv [online]. 30.03.2021 [cit. 2021-04-03]. Dostupné z: <https://www.twitch.tv/ninja>
- O PEGI: Co znamenají nálepky?. Pegi.info [online]. [cit. 2018-03-05]. Dostupné z: <http://www.pegi.info/cs/index/id/117/>

- POLESNÝ, D. Kazi monitor oči?... Zive.cz [online]. 01. 03. 2016 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: <https://www.zive.cz/clanky/kazi-monitor-oci-a-jakpri-praci-s-pocitacem-eliminovat-jejich-unavu/sc-3-a-181590/default.aspx>
- První komerční herní konzole, zdroj: <https://www.digitalspy.com/videogames/retro-gaming/a616235/magnavox-odyssey-retrospective-how-console-gaming-was-born/>
- Vědci zkoumají pozitivní aspekty... Deník.cz [online]. 17. 03. 2013 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: https://www.denik.cz/ze_sveta/vedci-zkoumaji-pozitivniaspekty-pocitacovych-her-20130317.html
- Přínos her: Akční hry zlepšují ... Týden.cz [online]. 12. 11. 2014 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: https://www.tyden.cz/rubriky/zdravi/psychologie/akcni-hryzlepsuji-schopnost-uceni-tvrdi-studie_324031.html
- SRP, J. OBRAZEM: Seřadili jsme všechny díly Wolfensteina od nejhoršího po nejlepší. *IDNES.cz* [online]. 15.04.2020 [cit. 2021-04-03]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/hry/magazin/wolfenstein-vsechny-dily-hry.A200414_102705_bw-magazin_srp
- Víte, jak vznikl internet?. Dostupnyinternet.cz [online]. 13.03.2013 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: <https://www.dostupnyinternet.cz/blog/vite-jak-vzniklinternet/>
- SRP, J. Vítězové turnaje v Dota 2... Bonusweb.idnes.cz [online]. 14. 08. 2017 [cit. 2018-03-05]. Dostupné z: https://bonusweb.idnes.cz/dota-2-turnajthe-international-2017-dln-/Novinky.aspx?c=A170814_094826_bwnovinky_srp
- VYŠÍNOVÁ, R. Dlouhé sezení u počítačových her... Ordinance.cz [online]. 31. 08. 2013 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: <http://www.ordinace.cz/clanek/pociacove-hry-psychiku-dite-nenarusi/>
- Wikipedie: Otevřená encyklopedie: Online hra [online]. c2017 [citováno 1. 03. 2018]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Online_hra&oldid=15355265
- Wikipedie: Otevřená encyklopedie: Počítačová hra [online]. c2018 [citováno 28. 02. 2018]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Po%C4%8D%C3%ADta%C4%8Dov%C3%A1_hra&oldid=15846375
- Wikipedie: Otevřená encyklopedie: Závislost (psychologie) [online]. c2018 [citováno 28.02.2018]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Z%C3%A1vislost_\(psychologie\)&oldid=15741529](https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Z%C3%A1vislost_(psychologie)&oldid=15741529)