



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

Vliv počítačových her na chování žáků základních škol

Vypracoval: Tomáš Valíček

Vedoucí práce: PhDr. Miroslav Procházka, Ph.D.

České Budějovice 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracoval pouze s použitím literatury uvedené v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne 15.06.2023

Tomáš Valíček

PODĚKOVÁNÍ

Touto cestou bych chtěl velice poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce panu PhDr. Miroslavu Procházkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, připomínky, ochotu a také čas strávený během vedení mé práce.

Mé poděkování patří také ředitelům, všem pedagogům a respondentům ze základních škol v Kaplici, kde byl realizován můj výzkum k praktické části práce.

ABSTRAKT

Hlavním cílem bakalářské práce je zmapování zkušeností dětí s hraním počítačových her na vybraných základních školách na lokální úrovni. Pro dokončení bakalářské práce bylo zapotřebí studia odborné literatury a zjišťování informací, které jsou dostupné k předmětnému tématu. Práce je rozdělena do dvou částí.

Jedním z cílů teoretické části práce je objasnit základní pojmy týkající se počítačových her a dále přiblížit jejich historii. Dílčím cílem je za pomoci odborných zdrojů, studií a výzkumných šetření interpretovat, zda může mít hraní počítačových her nějaký vliv na vývoj dětí a dospívajících. Hlavním cílem této části práce je shromáždit dostatek informací pro posouzení, zda negativní vlivy hraní her nepřevyšují nad těmi pozitivními. Neméně důležité téma, kterému se v teoretické části práce věnuji, je pohled na to, jakým způsobem může být dětmi vnímán násilný obsah her a jak je možné jej omezovat či označovat.

Cílem praktické části bakalářské práce je ověřit, zda teoretické znalosti odpovídají skutečnosti u žáků prvního a druhého stupně dvou základních škol. Hlavním cílem praktické části práce je zjistit, o jakých pocitech, změnách a projevech chování vypovídají sami žáci v souvislosti s hraním her. Zda připouštějí možný vliv násilných počítačových her na rozvoj násilí vůči svému okolí a také zda pociťují kontrolu a dohled nad obsahem počítačových her ze strany svých rodičů. Dílčím cílem je zjistit kolik času hraní věnují, od jakého věku hrát začínají a jaké žánry je dokáží nejvíce zaujmout. Výsledky výzkumného šetření slouží jako přehled o tom, jak sami děti hraní počítačových her hodnotí.

KLÍČOVÁ SLOVA:

počítačová hra; vliv; děti; školní věk

ABSTRACT

The main aim of the bachelor thesis is to map children's experiences with playing computer games in selected primary schools at the local level. In order to complete the bachelor thesis, a study of literature and all the information available on the subject was required. The thesis is divided into two parts.

One of the objectives of the theoretical part of the thesis is to explain the basic concepts related to computer games and to present their history. A sub-objective is to interpret, with the help of expert sources, studies and research investigations, whether playing computer games can have any effect on the development of children and adolescents. The main objective of this part of the thesis is to gather enough information to be able to assess whether the negative effects of gaming outweigh the positive ones. An equally important topic that I address in the theoretical part of the thesis is a glance at how violent content in games can be perceived by children and how it can be reduced or categorised.

The goal of the practical part of the bachelor thesis is to check whether the theoretical knowledge corresponds to the reality in the first and second-grade pupils of two primary schools. The main ambition of the practical part of the thesis is to find out what feelings, changes and behavioural manifestations the pupils themselves report in connection with gaming. It investigates whether they acknowledge that violent computer games might possibly impact the development of violence towards their environment, and whether they feel their parents' control and supervision over the content of computer games. A sub-objective is to find out how much time they spend playing, at what age they start playing and what game genres they find most interesting. The results of the investigation serve as an overview of how children themselves evaluate computer gaming.

KEY WORDS:

computer game; influence; children; school age

Obsah

Úvod	8
1 Vymezení základních pojmů	10
1.1 Počítačová hra	10
1.2 Historie počítačových her	14
1.3 Dělení počítačových her podle různých kritérií	17
1.4 Dítě školního věku	23
2 Vliv počítačových her na zdraví a chování hráčů	25
2.1 Možné negativní vlivy PC her	25
2.2 Varovné signály	32
2.3 Možné pozitivní vlivy PC her	33
2.4 Motivace k hraní her	38
2.5 Kognitivní funkce	40
3 Násilí v počítačových hrách	42
3.1 Dosavadní stav poznání – zvyšování agrese v souvislosti s násilnými hrami	44
3.2 Omezení vlivu násilí v počítačových hrách	45
4 Prevence	47
4.1 Cílové skupiny prevence	47
4.2 Primární prevence	47
4.3 Sekundární a terciární prevence	49
5 Praktická část	51
5.1 Identifikace výzkumného problému	51
5.2 Výzkumný cíl	51
5.3 Výzkumné otázky	52
5.4 Výzkumné předpoklady	52
5.5 Výběr respondentů	53
5.6 Metodologie výzkumu	53
5.7 Dotazník	54
6 Výsledky výzkumu	55
6.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření	55
6.2 Vyhodnocení výzkumných otázek	75
6.3 Vyhodnocení předpokladů	80
Diskuze	82
Závěr	85
Seznam použitých zdrojů	87
Seznam použitých obrázků	91

Seznam použitých tabulek	93
Seznam použitých grafů	94
Seznam příloh.....	96

Úvod

Počítačové hry jsou v dnešní době již neodmyslitelně spojené s trávením volného času dětí. Počítačové hry se stále vylepšují, a to jak po technické, tak i grafické stránce tak, aby představovaly stále obtížnější výzvy pro jejich hráče. Děti jsou stále náročnější, a proto se vývojáři snaží o co největší autenticitu počítačových her a snaží se svými hrami co nejvíce zaujmout.

Hraní počítačových her je v současné době fenoménem a oslovuje stále více dětí po celém světě. Hraní počítačových her se dokonce stalo tzv. Esportem, kdy hráči mezi sebou svádí souboje v nejrůznějších počítačových hrách na mnoha již světoznámých turnajích. Zakládají se Esportové týmy, hráči mají tréninky podobně, jako je tomu u ostatních volnočasových aktivit. Hráči takových týmů mnohdy pobírají i plat, tudíž se pro ně „hraní“ zároveň stává i jejich povoláním a hlavním zdrojem příjmů.

Obecně počítačová hra by měla sloužit především k zábavě a relaxaci. Může mít však i významnější smysl, a to z hlediska vzdělávání člověka. Počítačové hry mohou rozvíjet logické myšlení hráče, zlepšovat jazykové, zeměpisné či historické znalosti. V současné době existují také různé simulátory, např. řízení nákladního vozu, lodě či pilotování letadla. Takové simulátory tedy mohou pomoci především začátečníkům s adaptací na nové povolání.

Nelze však opomenout rizika hraní počítačových her a jejich vliv na fyzické a psychické zdraví člověka. Hráči v důsledku hraní her mohou trpět poruchou pozornosti, nespavostí či jinými zdravotními problémy. Jejich chování v reálném světě může být vlivem hraní her zkresleno a může negativně působit na jejich chování a jednání vůči společnosti.

V teoretické části bakalářské práce jsou objasněny základní pojmy týkající se počítačových her, jejich rozdělení podle různých kritérií, historie i současný rozvoj technologií. V dalších kapitolách teoretické části jsou popsány možné pozitivní a negativní vlivy, které mohou na děti působit při hraní her. Tyto vlivy jsou přiblíženy pomocí již provedených výzkumů různých odborníků. Samostatná kapitola je věnována rozvoji násilí v počítačových hrách a také otázce, jak je možné jej regulovat. V závěru teoretické části práce je popsána prevence před nadměrným hraním, která je prezentována formou rad a doporučení. Doporučení vycházejí z literatury odborníků.

Praktická část je zaměřena na vlastní výzkum pomocí kvantitativní metody, kterého se jako respondenti zúčastnily děti od 4. třídy do 9. třídy dvou základních škol v jižních Čechách. Cílem práce je analýza zkušeností dětí s hraním počítačových her, dále náhled dětí na to, zda počítačová hra může u lidí ovlivnit chování, jednání anebo cítění. Jak už bylo uvedeno, dílčím cílem je zjistit kolik času děti věnují hraní počítačových her, v jakém věku nejčastěji s hraním začínají nebo zda vnímají jako dostačující informace, které se jim dostávají o rizicích spojených s hraním her. Pro zodpovězení těchto otázek byly stanoveny výzkumné otázky týkající se této problematiky a následné výsledky byly zahrnuty do praktické části práce.

1 Vymezení základních pojmů

1.1 Počítačová hra

„Počítačové hry jsou určitý typ počítačového programu (softwaru), který je postaven na vzájemné interakci s uživatelem“. Počítačové hry slouží především jako prostředek pro odreagování, relaxaci, uvolnění a zábavu (Mrázek & Basler, 2018, s. 11).

„Uživatelem rozumíme hráče počítačových her, kterému počítačové hry slouží především jako forma zábavy, odreagování, ale často mohou mít také formu vzdělávacího softwaru“ (Mrázek & Basler, 2018, s. 11).

Interakce mezi hráčem a počítačovým programem probíhá v uměle vytvořeném prostředí neboli rozhraní, které je ve hře předem naprogramováno (Biocca, 1992). Takové prostředí nazýváme virtuální realita počítačové hry. Virtuální realita umožňuje vstoupit do simulovaného prostředí, pomocí kterého se v uživateli (hráči) snaží navodit pocit, že se ocitá v reálném světě (Roettl & Terlutter, 2018).

Šmahel (2003) definuje celkem čtyři základní elementy virtuálního prostředí:

- a) Reprezentace - „Hra je subjektivní zjednodušenou reprezentací emoční reality. Hráč používá představivost, kterou hra nabývá na své psychologické realitě“ (Budínová, 2013, s. 20). Jedná se o základní prvek pro vytvoření virtuálního prostředí, které si hráč upravuje na základě jeho osobnosti.
- b) Interakce – vzájemné působení, kdy hráč svým zásahem ovlivňuje hru a podle jeho zásahů se mění a přizpůsobuje obsah virtuální reality.
- c) Konflikt (výzva) – stanovuje hranici, která hráče motivuje k tomu, aby ji překonal. Obvykle po překonání jedné výzvy se objevují další, přičemž pro její překonání je mnohdy zapotřebí ještě větší úsilí. Příkladem k překonání hranice je poražení „bosse“, sesbírání určitého počtu bodů nebo dosažení určité úrovně postavy.
- d) Bezpečí – při negativním jevu ve virtuální realitě (například smrt hráče) je možné znovu načíst poslední uloženou pozici či začít novou hru, což hráči dává pocit bezpečí. Takové negativní jevy tedy nevedou ke katastrofálním důsledkům ve skutečném životě (Basler, 2016).

Bendová (2019) hraní počítačové hry přirovnává k vyprávění příběhu, který vypráví nejen hra samotná, ale především jej dále rozvíjí sám hráč. Počítačové hry definuje jako prostorové, audiovizuální a inteligentně reagující světy příběhu, ve kterém je hráč v roli hlavního vypravěče a představitele. Právě tím, že hráč aktivní interakcí s hrou utváří příběh a rozvíjí jej, se hraní počítačových her liší od jiných médií, jako je například televize, kde divák pouze pasivně přijímá informace. Svět hry obvykle čeká na naše rozhodnutí, bez kterého se děj neposouvá dále. Hráč má jakožto jeden z vypravěčů omezenou roli, protože „druhý vypravěč“ hra samotná, ovládá další postavy či jinak ovlivňuje prostředí a průběh děje, čímž významně zasahuje do vyprávění příběhu samotného hráče. I přes to, že má hráč coby jeden z vypravěčů omezenou působnost, jeho role je i tak stěžejní. Hráč například spouští události už jen tím, že někam vejde, někoho osloví, má kontrolu nad časem (dle možnosti dané hry), ale také hru ovlivňuje svým pohybem, tedy pohybem kamery. Můžeme tedy říct, že hráč vypráví příběh jak skrze kontrolu nad herními prvky, tak performativně.

Pro realizaci a hraní počítačové hry je potřeba počítačové stanice, která je opatřena zobrazovací jednotkou, na kterou je možné hru nainstalovat. To umožňují dva způsoby, přičemž prvním ze způsobů je zakoupit hru online cestou, tedy jejím stažením z digitálního úložiště pomocí internetu do počítačové stanice. Tím druhým způsobem je zakoupení hry ve fyzické podobě DVD či Blu-ray v kamenném nebo internetovém obchodě a následnou instalací přímo z takového nosiče do počítačové stanice. Všechny počítačové hry mají určité hardwarové požadavky na počítačovou stanici. V případě, že počítačová stanice nesplňuje alespoň minimální požadavky, hra poté nemusí správně fungovat. Nejčastějším projevem nesplňujících hardwarových požadavků je „trhání“ obrazu, zvukové chyby anebo hru nelze vůbec spustit. Počítačové hry je možné hrát na osobních počítačích, laptotech, tabletech, herních konzolích či na mobilních telefonech (Basler, 2015).

Do virtuálního prostředí hry hráč zasahuje pomocí klávesnice s myší, joystickem, joypadem či pomocí dotykové obrazovky anebo obdobného komponentu, který je připojen k herní stanici. Prostřednictvím těchto komponentů zasahuje a ovlivňuje dění v simulovaném prostředí hry (Vargová, 2013).

Cíle počítačových her jsou různé. Hráč musí například splnit zadaný úkol v určitém čase, vyhrát závod, logickým uvažováním překonat překážku či strategicky a systematicky zničit soupeřovu armádu. Hry zároveň fungují na principu porovnávání herních výsledků mezi hráči. S tímto se nejvíce můžeme setkat na profesionální úrovni hráčů, tzv. progamingu. V dnešní době již existuje mnoho organizací, které pořádají nejrůznější turnaje jednotlivců i Esportových týmů, ve kterých poměřují síly a herní dovednosti hráči po celém světě (Basler, 2017).

Podle Šislera (2012) je největším rozdílem mezi počítačovou hrou a audiovizuálními médii (film) právě interakce oproti pasivnímu přijímání. Od hráče je tedy vyžadováno aktivní zapojení a ovlivňování děje. „Typická počítačová hra by tak měla obsahovat tři navzájem propojené úrovně: audiovizuální obsah, narativní strukturu a systém pravidel, jímž se řídí interakce hráčů s počítačovou hrou“ (Šisler, 2012, s. 49).

Počítačové hry jako objekt zkoumání

Digitální hry byly zkoumány již v 80. a 90. letech a to zejména pro své údajné negativní účinky na člověka. Psychologové vyslyšeli přání široké veřejnosti a začali zkoumat, zda hraní počítačových her vede k závislosti, k sociální izolaci a také, zda násilné počítačové hry vedou k vyšší agresivitě hráčů v reálném životě. Tento scénář se opakuje s příchodem každého nového média. Ne jinak tomu bylo s příchodem kinematografie či televize, kde panovaly obdobné obavy. Počítačové hry se tímto staly jakýmsi terčem morální paniky (Bendová, 2019).

První výzkumy účinků počítačových her na člověka byly zejména z oblasti psychologie a byly ve velké míře prováděny lidmi, kteří počítačové hry nehráli a v mnoha případech k nim měli předsudky. V druhé polovině devadesátých let dorůstají do akademického věku lidé, kteří na počítačových hrách vyrostli, čímž je zaručena větší objektivita výzkumů bez předsudků a předčasných negativních náhledů. Objevují se systematictější výzkumy, které počítačové hry zohledňují jako nový nastoupivší kulturní fenomén a nové médium, nikoliv jen jako dětinskou hru či škodlivou zábavu. Mezi první badatele zkoumající počítačové hry v oblasti humanitních věd patří lidé jako Espen Aarseth, Andrew Darley, Janet Murray či Jesper Juul. Během devadesátých let vznikají první vědecké publikace rozebírající specifikace počítačových her. V roce 2001 byla v Kodani uspořádána první vědecká konference o počítačových hrách, která dala následně

vzniknout prvnímu vědeckému časopisu pod názvem game studies. Snahou vědců bylo, aby se pro game studies vytvořilo nezávislé akademické pole. Institucionalizace oboru game studies stále probíhá. V roce 2003 byla ve Finsku založena mezinárodně působící vědecká organizace pod názvem DiGRA (Digital Games Research Association), která pravidelně pořádá vědecké konference a podporuje rozvoj výzkumu digitálních her (Bendová, 2019).

Rozvoj technologií a ovládacího rozhraní

Cílem vývojářů je poskytovat stále autentičtější a propracovanější herní zážitky. V roce 2010 byla pro herní konzoli Xbox společnosti Microsoft vyvinuta nová technologie s názvem Kinect. K herní konzoli byly nově připojeny pohybové senzory snímající pohyb hráče, který se nachází v prostoru před konzolí a obrazovkou. Jednalo se o zcela nový rozměr, který hráči přinášel intenzivnější interakci s herním prostředím a nabízel nové herní zážitky. Hraní takových her spočívá v tom, že hráč za pomoci vlastních pohybů, které jsou snímány, ovlivňuje dění ve hře samotné. Jako příklad můžeme uvést hru Virtua Tennis 3, kdy hráč pomocí svých rukou drží pomyslnou tenisovou raketu, se kterou odpaluje a vrací míček soupeři na virtuálním tenisovém kurtu. Hráčův pohyb před zařízením Kinect se promítá do obrazu a interaguje s herní postavou, která kopíruje hráčovo skutečné pohyby (Basler & Mrázek, 2018).

Konkurenční společnost Sony v tomto ohledu nezůstávala pozadu a vyvinula obdobnou technologii s názvem PS Move pro svoji vlastní herní konzoli PlayStation. Tato nová technologie však zažila poněkud krátkou dobu slávy. Jedním z hlavních problémů byla malá pestrost herních titulů a rovněž jejich nedostatek. Velmi limitující byla také nutnost většího prostoru pro co nejlepší herní zážitek, což mnohdy v menších domácnostech nebylo možné. Zejména z těchto důvodů společnost Microsoft v roce 2017 oznámila ukončení výroby zařízení Kinect (Basler & Mrázek, 2018).

Virtuální realita (angl. Virtual reality, VR)

Jedná se o moderní technologii, která uživateli umožňuje interakci v nasimulovaném prostředí tak, aby měl pocit, že se nachází v reálném světě. Tuto technologii si hráč může vyzkoušet pomocí speciálních brýlí, které si nasadí na oči. Pro co nejlepší herní zážitek se brýle využívají v kombinaci se speciálními rukavicemi, ovladači do ruky či pohybovými

senzory rozmístěnými po místnosti. V roce 2016 byl jako nejdokonalejší nástroj pro virtuální realitu označován headset HTC Vive společnosti HTC. Tento set obsahoval brýle pro virtuální realitu a dva bezdrátové ovladače (interakce s ovladačem pomocí hmatových signálů hráče), které ve hře sloužily jako hráčovy ruce, pomocí kterých mohl manipulovat s předměty, střílet či malovat. Brýle jsou v přední části opatřeny celkem 32 senzory, které měří pohyb hráče. Součástí setu byly dále dva senzory, které se umístily do rohu místnosti, kde se hráč nacházel. Tyto senzory, oproti těm na brýlích, zaznamenávaly hráčův pohyb v prostoru (Mrázek & Basler, 2018).

1.2 Historie počítačových her

První hra

Haratek (2011) uvádí, že jako první, kdo předpověděl, že v budoucnu bude možná interakce s obrazem a ne pouhé pasivní sledování televize, byl Ralph Baer v roce 1951. V roce 1958 Američan William A. Higinbotham v jaderné laboratoři pro svoji zábavu připojil k počítači analogové páčky. Na osciloskopu se poté snažil nasimulovat pohyb letícího míčku. Později svůj nápad rozšířil do podoby první hry, která napodobovala hru tenisu pro dva hráče. Hra měla premiéru na Brookhavenské univerzitě, kde lidé stáli obrovské fronty, aby si mohli hru vyzkoušet.

V této myšlence pokračovala firma MIT CIRCA. Zkonstruovala první herní počítač, který připomínal velkou lednici a měl cenovku 120 000 dolarů. Společnost vytvořila hry jako Tic Tac Toe (piškvorky) nebo Spacewar!, avšak tyto hry neměly příliš velký komerční úspěch (Haratek, 2011).

70. léta – 80. léta

Koncem 70. let se počítačové hry masivně rozšířily především díky videoherním automatům, které se obvykle nacházely na místech s velkou koncentrací lidí, tedy ve větších obchodech, hernách nebo barech. Za menší poplatek vhozený přímo do zařízení bylo možné hrát počítačovou hru, která byla omezena buď časovým limitem nebo selháním hráče (Loukota, 2011).

Avšak největší průlom v herním průmyslu přišel v roce 1972 a to díky společnosti ATARI a její nové hře s názvem PONG. Hra byla postavena na principu odražení míčku pomocí

naproti sobě postavených pálek. Hra byla distribuována společně s nově vytvořeným herním zařízením Odyssey. Velký rozdíl mezi herním zařízením od firmy MIT CIRCA a Odyssey byl zejména v dostupnosti pro běžné uživatele. Pořizovací cena zařízení Odyssey byla 100 dolarů. Jen během prvního roku se tohoto zařízení v Americe prodalo přes 100 000 kusů (Haratek, 2011).

Za zmínku určitě stojí také jedna z nejznámějších her z roku 1980 s názvem Pac Man. Jedná se většinou o žluté kolečko s výřezem, jehož úkolem ve hře je sníst všechny žluté tečky, které jsou rozmístěné v bludišti. Společně s kolečkem jsou v bludišti také „duchové“, kteří se snaží kolečko ovládané hráčem chytit a pozřít. U této hry je počítadlo skóre, tudíž hráči mezi sebou soupeřili, kdo zaznamená nejvyšší skóre (Sláma, 2009).

90. léta

V období od roku 1992 do roku 2000 došlo k masivnímu rozšíření domácích počítačů, které jako platforma začaly dominovat hernímu trhu. Byl zaznamenán rychlý technologický postup při vývoji počítačových her. Za zmínku v tomto období stojí jedny z prvních strategických her Dune II či SimCity (Rybka, 2007).

Na přelomu tisíciletí výrobci přišli s razantním navýšením výpočetní i paměťové kapacity počítačů a zavedením společenského hraní prostřednictvím internetové sítě. To vše ruku v ruce s rozšířením 3D grafiky. K devadesátým létům se neodmyslitelně zapsaly počítačové hity jako Civilization, Heroes of Might and Magic či Half – Life (Bendová, 2019).

Další velký pokrok byl zaznamenán s příchodem hry s názvem Wolfenstein 3 D. Velkým rozdílem oproti dosavadním hrám byl nový „trojrozměr“ – 3D. Tato hra platila za jednu z prvních first - person (pohled první osoby) počítačových her, navíc se jednalo o jednu z prvních her s násilným obsahem (Květoň & Jelínek, 2016).

Zatímco před rokem 2000 bylo možné počítačovou hru vyvinout v poměrně malém týmu lidí za přibližně jeden rok, v dnešní době týmy vývojářů čítají i stovky členů a hra je vyvíjena i několik let (Basler, 2017).

Přelom tisíciletí

Po přelomu tisíciletí prakticky do současné doby je herní průmysl stále na vzestupu, s čímž jde ruku v ruce i zlepšování grafického rozhraní her. Grafická úroveň her je v současné době natolik vyspělá, že jsou výrobci schopni naprosto detailně napodobit vzhled těla, mimiku, řeč i pohyby skutečného člověka s herní postavou a zároveň velmi realisticky vykreslit nejrůznější prostředí. Díky snadné a dnes už téměř každému dostupné digitální distribuci i zásluhou vzestupu chytrých telefonů a tabletů vzniká ještě větší množství her, které vstupují do životů již několikáté generaci hráčů po celém světě. Různorodost herních žánrů rozdílných obtížností a nekonečných možností, jež současné hry nabízejí, umožňuje, že se hry otevírají coby přístupná vztahující zábava mnoha různým věkovým skupinám. Dávno již tedy neplatí otrěpaná fráze, že hry hrají pouze děti nebo mládež a nejvíce mužského pohlaví. Podle jedné starší statistiky z roku 2012 byla věková hranice hráčské populace 35 let, přičemž 44 % tvořily ženy a 56 % tvořili muži (Bendová, 2019).

Společenská historie

„Bádání zaměřené na sociální rovinu dějin videoher zkoumá spíše než samotné hry proces hraní, a to ve společenském kontextu“. To znamená, jakým způsobem bylo společností v dané době na hry nahlíženo, k čemu vlastně měly původně sloužit a jakou pozici zaujímaly v životě člověka (Bendová, 2019, s. 47).

Bendová (2019) uvádí, že v osmdesátých letech ve Velké Británii vlastnilo počítač pouze omezené množství lidí. Výraznější nárůst byl zaznamenán v letech 1987-1989, kdy v zemi vlastnilo počítač asi 1 milion lidí z celkového počtu 65 milionů obyvatel. Počítače si v této době pořizovali spíše kutilové a technologičtí nadšenci. Dobové počítače, jako byly ty od společnosti Commodore či Atari, neměly vůbec jednoduché ovládání a člověk pro interakci s nimi musel znát alespoň několik základních textových příkazů. V té době vycházely počítačové časopisy, které uživatelům napomáhaly s obsluhou, spíše můžeme říct s programováním. Na počátku osmdesátých let, jak dokazují právě počítačové časopisy, nebylo ještě přesně jasné, k čemu budou vlastně počítače sloužit a jak je bude možné využívat. Počítače se v té době neprodávaly coby stroje umožňující primárně

hraní her, i když samozřejmě již hraní her umožňovaly. K počítačovým hrám neexistoval žádný slovník, který by je definoval či je přesněji vymezoval.

K širšímu povědomí ve vztahu k počítačovým hrám došlo v polovině osmdesátých let, kdy se hry v očích veřejnosti staly jasně vymezeným objektem. Namísto počítačových časopisů začaly vycházet časopisy herní. Rovněž se v této době stále častěji setkáváme s pojmem „gameplay“, což můžeme z angličtiny přeložit jako hraní či hratelnost. V první polovině osmdesátých let byla veřejností hodnocena zejména technická stránka hry, tzn. jak je hra naprogramovaná nebo jak rychle se načítá. V druhé polovině osmdesátých let takové úvahy z recenzí mizí. Recenzenti na hru již nenahlíží jako na určitý typ programu, ale vnímají ji jako hru, kterou mohou zařadit do určité kategorie a hodnotit ji kritérii pasujícími pouze na hry. Recenzenti tedy popisují spíše, jak na ně hra působí, jak je dokáže vtáhnout a zda je hratelnost špatná či dobrá. Hlavním rozdílem nahlížení na hry mezi první a druhou polovinou osmdesátých let je především ve vnímání hry. V první polovině recenzenti spíše popisovali, co jejich avatar ve hře dělá, zatímco v druhé polovině zdůrazňují zejména prožitek, jak se bude sám hráč cítit v těle herní postavy a co vše bude moci ve hře prožít (Bendová, 2019).

Postupně se tak začala formovat herní komunita, ve které se hráči počítačových her začali označovat termínem „gamer“. Ten právě vymezoval kdo je a kdo není „skutečný hráč“. Mění se rétorika časopisů. Herní komunita se vymezuje proti skeptikům a kritikům počítačových her, kteří se na počítačové hry dívali negativně a odmítali je vnímat jako nově vzniklé svébytné médium. Komunita hráčů se v časopisech ironicky a vtipně vyjadřuje vůči odpůrcům v otázce týkající se závislosti na počítačové hře. Počítačové hry mají samozřejmě největší úspěch u mladé generace, která je pomocí her stmelena (Bendová, 2019).

1.3 Dělení počítačových her podle různých kritérií

Počítačové hry můžeme dělit podle nejrůznějších kritérií. Pro lepší orientaci je shrneme do tří hlavních kategorií (Mrázek & Basler, 2018):

Podle počtu hráčů

Počítačové hry můžeme rozdělit podle počtu hráčů na singleplayer hry, což jsou hry pro jednoho hráče a multiplayer hry, což jsou hry pro více hráčů, kdy hráči spolu hrají většinou přes internetové připojení, mohou spolupracovat anebo hrát proti sobě.

Podle internetového připojení

Dále můžeme hry rozdělit podle nutnosti připojení k internetu na online hry, hrané po internetové síti a na offline hry, které nevyžadují přístup k internetu.

Online hry

Zažitou zkratkou pro online hry je MMO (z anglického massively multiplayer online). Typickým znakem online her je, že je v nich ve stejnou dobu velké množství hráčů, kteří mezi sebou mohou interagovat. MMO hry mají oproti klasickým offline hrám několik specifických charakteristik, které mohou být rizikové, zejména z hlediska intenzity hraní a potencionálního vzniku závislosti (Blinka et al., 2015).

Právě intenzita s jakou se hrají je hlavním rozdílem mezi online a offline hrami. Průměrně se uvádí, že MMO hrám hráči věnují až 25 hodin týdně, což je několikanásobně více než klasickým offline hrám. Uvádí se, že více než polovina hráčů má zkušenost s hrou v trvání více než 10 hodin v kuse. Data v ČR z roku 2013 ukazují, že čeští hráči investují do hraní MMO také velkou časovou dotaci v podobě průměrně 31 hodin týdně. Pro zajímavost tato doba odpovídá například době strávené dětmi ve škole či dospělými v zaměstnání (Blinka et al., 2015).

Nejvíce hráče MMO her láká sociální aspekt, tzn. sociální aktivita, kdy hráči mezi sebou komunikují, vymýšlejí herní strategii, navzájem se „kryjí“ a pomáhají si. Nejčastěji se sdružují v různých klanech či gildách, které mají většinou svoji hierarchii (velitel klanu, zástupce, důstojník apod.), čímž také motivují nově nastoupivší hráče k tomu, aby se v hierarchii posouvali výše. Řada hráčů preferuje hraní her se známými lidmi (spolužáci, kamarádi), ale v dnešní době je celkem běžné, že hráči se poprvé seznámí přímo ve hře a poté dochází i k setkání v realitě. Pořádají se různá setkání klanů, týmů, kde dochází k reálné sociální interakci, a to právě díky hraní MMO her (Blinka et al., 2015).

Nejrozšířenějším a nejznámějším žánrem online her je v současné době MMORPG. To označuje online hry na hrdiny. V takových hrách si hráči většinou tvoří svého avatara, se

kterým následně plní nejrůznější úkoly (questy). Sbírají a vylepšují své vybavení, bojují proti různým monstrům a zejména bojují a porovnávají síly s ostatními online hráči a jejich hrdiny (Blinka et al., 2015).

Offline hry

Režim offline hraní počítačových her umožňuje hrát hry bez toho, aby musel být uživatel připojený k internetové síti. To se hodí v případě, že má uživatel omezený nebo žádný přístup k internetu. Jedná se tak téměř vždy pouze o singleplayer hraní her, tedy pouze o interakci uživatele s umělou inteligencí softwaru hry (Basler & Mrázek, 2018).

Podle herního žánru

Akční hry

Tento žánr je v současné době nejpopulárnějším žánrem v herním průmyslu. Jedná se hlavně o 3D počítačové hry, ve kterých má hráč jako hlavní cíl zneškodnění protivníků za použití bojové síly. Tyto hry jsou znázorňovány jako dynamické boje obsahující násilné sekvence a hráč většinou disponuje širokou škálou zbraňového arzenálu. (Dočkal, 2008)

Do toho žánru můžeme zařadit jak singleplayer hry, ve kterých je protivník ovládán počítačem, tak multiplayer hry, ve kterých jsou protivníci řízeni člověkem. Tento žánr je hráčskou komunitou obvykle nazýván termínem „střílečky“. Akční hry můžeme dále rozdělit na dva sub-žánry. První má název FPS (first-person shooter), což můžeme přeložit jako střílečka z pohledu první osoby. V tomto případě hráč dění ve hře sleduje z pohledu vlastní osoby, tedy obvykle vidí pouze ruce, ve kterých má zbraň či jiný herní prvek. Mezi takové **FPS** hry můžeme zařadit například Counter Strike, Battlefield, Medal of Honor, nebo Call of Duty. Druhý sub-žánr má název **TPS** (third person shooter), což můžeme přeložit jako střílečka z pohledu třetí osoby. V tomto případě hráč svoji postavu na obrazovce vidí celou, jakoby stál za ní. Mezi nejznámější TPS hry patří například Mafia, Max Payne, GTA či Fortnite (Basler & Mrázek, 2018).

Adventury

Charakteristickým prvkem pro tento žánr je příběh. Aby se hráč posunul v příběhu dále, musí řešit sérii hádanek, rébusů. Musí provádět šetření v okolí, čímž obvykle dosáhne splnění úkolu a posunu v příběhu. Typickou českou adventurou je hra Polda, která

používá 2D obraz. Jedná se o statické obrázky, ve kterých hrdina postupně odhaluje stopy a rozkrývá kriminální případ. V současné době je nejběžnější zpracování adventur ve 3D zobrazení, přičemž se do toho žánru míchají akční prvky. V tom případě můžeme takové hry nazvat akčními adventurami. Jako příklad akční adventury můžeme uvést hry jako Tomb Rider, Batman, Star Wars či Assassins Creed (Basler & Mrázek, 2018).

Strategie

Pro dokonalé ovládání tohoto žánru je zapotřebí strategické myšlení. Hráč většinou na začátku hry začíná s omezenou pracovní silou a malým městem či menším územím, přičemž toto město nebo území postupně rozvíjí, nejčastěji za pomoci vytěžených surovin (dřevo, kámen, ruda..). Musí se starat o blaho obyvatel, budovat armádu, rozvíjet ekonomiku, nebo vylepšovat technologie, aby mohl překonat a porazit protivníka. Děj takové hry se obvykle odehrává na mapě, po které jsou rozmístěni nepřátelé, ať už v podobě počítače (singleplayer), nebo protivníka v podobě člověka (multiplayer). Typickým pohledem na hrací mapu je pohled shora, z ptačí perspektivy. Hru obvykle vyhrává hráč s nejlepší strategií, s lépe rozvinutou ekonomikou, lepšími technologiemi i infrastrukturou. Vítězství bývá dosaženo především vojenským způsobem, tedy poražením armády protivníka. (Basler & Mrázek, 2018)

I tento žánr je možné rozdělit do několika sub-žánrů. Prvním z nich je **budovatelská strategie**. V takové strategii si můžeme vyzkoušet vybudovat moderní město, železnici či zoo. Tyto strategie většinou nejsou zaměřené na měření sil pomocí boje, spíše jsou zaměřené čistě na budování a řízení města. Hráč řídí rozpočet, stará se o dovoz a vývoz zboží, čímž vytváří obyvatelům co nejpríznivější podmínky k životu. Příkladem takové strategie je SimCity, Planet Zoo. (Vargová, 2013) Dalším sub-žánrem je **tahová strategie**. Je podobná deskovým hrám a vyznačuje se tím, že každý hráč má ve svém tahu libovolný čas a prostor k provedení úprav a zásahů. Vše si tedy může v klidu promyslet. Po ukončení tahu hrají ostatní hráči a takto se tahy stále opakují. Typickým příkladem takové strategie je Medieval Total War, Heroes of Might and Magic. Třetím sub-žánrem je **real-time strategie**, tedy strategie hraná hráči v reálném čase. Oproti tahové strategii má hráč v tomto případě méně času na promýšlení svých kroků, neboť herní čas běží všem hráčům souběžně a je důležité činit momentální rozhodnutí. (Basler & Mrázek, 2018)

RPG (role playing game)

Zkratka RPG v předkladu znamená hra na hrdiny. Charakteristickým znakem tohoto žánru je hrdina, kterého si obvykle hráč před začátkem hry vybere z nabídky nebo si jej sám vytvoří. Hrdina se pohybuje ve virtuálním prostředí, kde plní různé úkoly, sbírá předměty, vylepšuje své vybavení a bojuje s nejrůznějšími monstry. Za plnění úkolů obvykle získává zkušenosti (angl. experience). Po získání určitého množství zkušeností hrdina postupuje o úroveň výše a obvykle získává zkušenostní a dovednostní body. Pomocí zkušenostních bodů hráč následně vylepšuje hrdinovy vlastnosti jako jsou síla, obratnost, výdrž, ale i inteligence a životy. Pomocí zkušenostních bodů vylepšuje hrdinovy dovednosti a schopnosti, kupříkladu kouzlení, resistance nebo bojové dovednosti. Hráč prostřednictvím svého hrdiny ovlivňuje herní svět a na základě jeho jednání a rozhodování, se dotváří a upravuje herní příběh (Basler & Mrázek, 2018).

Do kategorie RPG her můžeme zařadit také **MMORPG**, což jsou RPG hry hrané online, tedy prostřednictvím internetové sítě. Tento žánr je velice oblíbený mezi herní komunitou, neboť umožňuje interakci a měření sil mezi hráči po celém světě. Klasickým zástupcem tohoto žánru jsou hry, jako World of Warcraft, nebo Lineage. Do herního žánru RPG dále řadíme **MOBA** hry. Typickým znakem těchto her je rozdělení protihráčů do dvou týmů, které proti sobě bojují obvykle v aréně, nebo na menší mapě. Hra probíhá v reálném čase a hráč vždy ovládá jedinou herní postavu, kterou jako u klasických RPG her vylepšuje. Obvykle se tyto hry hrají na několik herních kol, přičemž celkově zvítězí tým po dosažení určitého počtu vítězství. Nejznámějším titulem tohoto žánru je hra League of Legends a DOTA 2 (Basler & Mrázek, 2018).

Survival hry (hry o přežití)

Lane (2017) tento herní žánr popisuje jako hru o přežití, ve které herní postava provádí průzkum nejrůznějších lokací v prostředí s nějakým druhem všudypřítomného rizika, nebo hrozby, které se hráč musí vyhnout či v některých případech spíše bojovat proti ní. Hráč má za úkol shromáždit nejrůznější zdroje tak, aby byl schopen přežít v konkrétním prostředí. Prostor je obvykle tvořen postapokalyptickou krajinou, po které se pohybují oživé mrtvolky (zombies) či jiný druh nepřátel, jejichž úkolem je zneškodnit hráčovu herní postavu, pokud na ni v prostředí narazí. Hráč využívá tzv. „craftění“ (angl..

craft = řemeslo), kdy si z opotřebených součástek, které nalezne v prostředí za pomoci vlastní vynalézavosti a mnohdy důvtipu, vyrábí různé předměty, které mu pomáhají přežít. U tohoto herního žánru je potřeba zejména promýšlet každý svůj krok pečlivě dopředu, neboť se může stát, že hráči například dojde pitná voda, jídlo, dostane horečku nebo je zraněn a nemá se čím ošetřit. Survival hry zkrátka odrážejí skutečné bytí a prožívání člověka ve virtuálním prostředí za značně zhoršených podmínek. U hráče vzbuzuje nutkání udržet herní postavu na živu za každou cenu. Mezi nejznámější survival hry patří například DayZ, Dead Island nebo Dawn of Zombies (Lane, 2017).

Sportovní hry

Jak už z názvu vyplývá, jedná se o hry, které simulují různé druhy sportů. Mezi nejoblíbenější zástupce sportovních her patří hokejová a fotbalová simulace. Nejznámějším vydavatelem fotbalové a hokejové simulace je společnost EA Sports, která každoročně vydává nový titul pod názvy NHL (hokej) a FIFA (fotbal). I tento žánr je hráči masivně hraný zejména v online prostředí. Hráč obvykle ovládá celý tým, ale také má možnost vytvořit si hráče vlastního a zařadit jej například do svého oblíbeného sportovního týmu. (Basler & Mrázek, 2018)

Bojové hry

Do kategorie sportovních her můžeme zařadit také bojové sportovní hry a to zejména díky současné velké popularitě a známosti bojových organizací UFC (USA) nebo OKTAGON MMA (Česko). Pro bojové sportovní hry je charakteristický zejména souboj jeden proti jednomu, obvykle v aréně, ringu či kleci. Zápasník proti soupeři používá fyzickou sílu ve formě nejrůznějších úderů, kopů, škrcení a prolínají se zde smíšená bojová umění (MMA). Příkladem takové hry je UFC, Mortal Kombat či Tekken. (Basler & Mrázek, 2018)

Závodní hry

Jedná se o typ hry, ve které hráč většinou ovládá vozidlo různého druhu, přičemž je možné přepínat mezi pohledy z první nebo třetí osoby, ale i přímo z pozice řidiče. Obvyklým cílem závodní hry je dostat se do cíle jako první a tím porazit své soupeře. K dosažení vítězství hráč využívá svých reflexů, předvídání a rychlého rozhodování. Takové hry kladou důraz na rychlost a obratnost. U většiny závodních her je možné

upravovat a vylepšovat vozidla, potažmo tratě. Závodní hry jsou u hráčů velmi oblíbené zejména proto, že poskytují rychlý adrenalinový zážitek. (Yu, 2022)

Žánr závodních her můžeme opět rozdělit do několika podžánrů a to na arkádové závody, motokárové závody, závody v terénu a simulační závody. Zejména u profesionálních hráčů převládají simulační závody, kdy obvykle k herní konzoli či počítači mají připojen volant včetně pedálů, aby bylo dosaženo co nejrealističtějšího herního zážitku. Typickým příkladem závodních her je například hra Need for Speed, F1, Dirt či Forza (Yu, 2022).

1.4 Dítě školního věku

Podle Eriksona (2002) slovním spojením „dítě školního věku“ můžeme označit latentní období zahrnující mladší a střední školní věk dítěte. Toto období začíná nástupem dětí do školy v šesti letech a končí ve dvanácti letech, kdy se u dětí objevují první známky pohlavního dospívání včetně psychických projevů (Erikson, 2002).

Naproti tomu Matějček (1986) školní věk rozděluje do celkem tří období. Období mladšího školního věku (6 až 8 let), období středního školního věku (mezi 9. a 12. rokem) a období staršího školního věku, které se kryje s pubescencí (Matějček, 1986).

Podle Vágnerové (2005) si dítě nástupem do školy osvojuje novou roli a stává se školákem. U dítěte probíhá sociální proměna a vstup do nové životní fáze. Dítě prvním dnem ve škole vnímá, že se něco podstatného změnilo. Školní prostředí výrazně ovlivní rozvoj dětské osobnosti a celkově způsob prožití celého dětství. Velice zásadním způsobem se také projeví v oblasti seberealizace a sebehodnocení. První úspěšné kroky ale také selhání se může zásadním způsobem projevit na dalším vývoji dítěte a jeho směřování v životě.

Stejně jako Matějček i Vágnerová (2005) školní věk rozděluje do tří fází. První fázi popisuje jako raný školní věk, který začíná nástupem dítěte do školy, tedy zhruba od 6 až 7 let do 8 až 9 let. Charakteristickým znakem pro toto období je, že dítě vnímá změnu svého sociálního postavení i různé vývojové změny projevující se hlavně ve vztahu ke škole. Následuje střední školní věk, který trvá od 8 až 9 let do 11 až 12 let. V tomto období dítě vnímá další pomyslný milník, kterým je přechod na druhý stupeň základní školy. V průběhu této fáze dítě začíná dospívat. U dítěte se projevují určité změny, které

lze považovat jako přípravu na dospívání. Poslední fází je starší školní věk, což je vlastně období druhého stupně základní školy, které trvá do ukončení povinné školní docházky, tedy přibližně do patnáctého roku dítěte. Z biologického hlediska se jedná o období pubescence, tj. první fáze dospívání.

Blinka et al. (2015) toto období nazývají jako období klidu a latence. Psychologové zabývající se vývojovou psychologií uvádí, že pro toto období je důležité, aby děti splnily tyto dva vývojové úkoly:

1. Získávání uspokojivých výsledků ve škole

Tento úkol spočívá „zejména v osvojení si základních fyzických dovedností potřebných pro obvyklou hru a kognitivních dovedností jako je čtení psaní a počítání.“ Vývojovým úkolem dítěte školního věku je tedy vytvoření si kladného postoje k výkonové oblasti a vybudování zdravého sebevědomí (Blinka et al., 2015).

2. Navázání uspokojivých sociálních vztahů

I přes to, že v tomto období je pro děti stále na prvním místě rodina, měly by být schopné navazovat přátelství a vytvářet si přátelské vztahy nejen k vrstevníkům, ale i k pedagogům. Přátelské vztahy jsou založeny na sociálních normách a osobních kvalitách každého dítěte. Dítě se snaží identifikovat v sociální skupině a snaží se, aby bylo sociální skupinou i přijato (Blinka et al., 2015).

V kontextu počítačových her je velmi důležité v tomto období dětem věnovat pozornost v uspokojování a rozvíjení jejich potřeb. V případě, že dítě žije v rodině, kde jsou takové potřeby zanedbávány, dítě má tendenci se nudit a může začít nevhodně využívat volný čas právě nadměrným hraním počítačových her. Nezáměrem ze strany rodičů se samozřejmě může promítat v neschopnosti navazovat uspokojivé vztahy s vrstevníky, což může vést k sociální izolaci a děti se tak mohou dostat na okraj sociální skupiny. Jak uvádí Erikson (2002) dítě se na základě sociální izolace může přetransformovat ze snaživého dítěte k dítěti, které začíná mít pocity méněcennosti. To vede k tomu, že svůj volný čas tráví raději ve virtuálním světě počítačových her (Blinka et al., 2015).

2 Vliv počítačových her na zdraví a chování hráčů

Počítačové hry mohou mít na jejich hráče určitý vliv. V této kapitole se budeme věnovat možným prokázaným negativním a pozitivním vlivům na zdraví hráčů z hlediska bio-psycho-sociálních funkcí.

2.1 Možné negativní vlivy PC her

Závislost

Nešpor (2000, s. 14) syndrom závislosti definuje jako skupinu: „fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více.“

Závislost je pro hráče z prvopočátku špatně rozpoznatelná, protože hru vnímá pouze jako formu zábavy a své hraní vnímá jako naprosto normální věc. Takový jedinec zpravidla tvrdí, že závislý není a s hraním by dokázal kdykoliv přestat. Okolí hráče bývá často jiného názoru. Při snaze závislému vysvětlit možná rizika spojená s hraním, naráží na nevoli a odpor. Pojem závislost je velmi důležitým faktorem pro vývojáře her obecně. Oni se snaží svoji hrou zaujmout natolik, aby se od ní hráč nedokázal odtrhnout. Můžeme tedy říct, že vývojáři používají závislost jako nástroj, pomocí kterého postupně vytvářejí „závisláka“. Jako příklad lze uvést společnost Zynga, která měla jen k roku 2013 přes 200 milionů hráčů (v současné době 40 milionů aktivních mobilních uživatelů denně). Hry této společnosti jsou charakteristické v tom, že do herního obsahu pomalu pouští drobné změny a úpravy. Hráč chce vědět co bude dál, chce dosáhnout krátkodobého nového cíle, po kterém následuje další a další cíl. S tímto samozřejmě souvisí připlácení si za novější vylepšení či možnost odemknout herní obsah dříve, než neplatící uživatelé. Cílem pro tvůrce jsou tedy především zisky (Eckertová & Dočekal, 2013).

U laické veřejnosti, zejména u rodičů si všímáme stížností na vlastní děti typu: ten náš kluk je na počítačových hrách úplně závislý, nedělá nic jiného než jen hraje hry. Z tohoto pohledu se nabízí fakt, že závislost na hraní počítačových her se měří podle toho, kolik času samotní hráči věnují hraní. Avšak odborná veřejnost je jiného názoru. Shoduje se, že doba strávená hraním her nemůže být jediným indikátorem či měřítkem závislosti. V roce 2013 byla americkou psychiatrickou asociací (APA) vydána předběžná studie, na

základě které, byly herní poruchy zařazeny do diagnostického a statistického manuálu mentálních poruch (DSM-5). Pro tuto diagnostiku bylo následně navrženo celkem devět kritérií, podle kterých je možné diagnostikovat závislost na hraní her. Tato kritéria jsou velmi podobná například u závislosti na alkoholu (Květoň, 2020).

Mezi kritéria diagnostikující závislost patří (Květoň, 2020):

1. Zaujetí hrou, kdy jedinec nad hraním přemýšlí, promítá si poslední interakci a přemýšlí nad tím, až si hru zase zahraje. Hraní se stává dominantní denní aktivitou.
2. Abstinenční příznaky, doprovázené zhoršenou náladou či smutkem.
3. Zvýšená tolerance, tedy zvyšování „dávek“ hraní.
4. Ztráta kontroly.
5. Pokračující hraní i přes uvědomění si negativního dopadu na biopsychosociální aspekty (zhoršený prospěch, bolest očí, hádky s rodiči).
6. Mystifikace okolí v souvislosti s dobou strávenou hraním her.
7. Hraní jako únikový prostředek od negativních prožitků.
8. Zanedbávání dříve upřednostňovaných aktivit.
9. Ohrožení nebo ztráta vztahu či důležitých životních příležitostí.

Psychika

Blinka et al. (2015) upozorňují na poměrně velké množství studií poukazující na fakt, že závislost na hraní počítačových her úzce souvisí s negativními důsledky na psychické zdraví jedince, jako jsou úzkost, pocit osamění, deprese či neuroticismus. Vznik patologie závisí zejména na situačních faktorech, které jedince ovlivňují z hlediska prohlubování stresu, mohou zvyšovat sociální izolaci, přičemž kombinací těchto faktorů se snižuje celková emoční pohoda.

Podle Nešpora (2011) velmi záleží na tom, čím se daný jedinec zabývá, jak dlouho se tím zabývá a o koho se jedná. Tedy co se týče účinků počítačových her na psychiku, je zde mnoho proměnlivých faktorů, které mohou psychické rozpoložení ovlivňovat. Podle jedné norské studie bylo zjištěno, že děti, které nadměrně hrají počítačové hry, trpí často

duševními poruchami. Mezi takové nejčastější poruchy patřily zejména temné myšlenky, poruchy spánku, deprese či nutkavé zneužívání alkoholu a drog. Alkohol a drogy se právě ne zřídka v počítačových hrách vyskytují.

U dospívajících, kteří nadměrně hrají počítačové hry, se mohou objevovat zvýšené symptomy deprese v porovnání s jejich vrstevníky. „Deprese patří mezi závažná psychická onemocnění, které bývá definováno jako patologicky smutná nálada, která neodpovídá daným okolnostem svou hloubkou nebo délkou trvání“ (Mrázek & Basler, 2018, s. 92). Depresi může doprovázet snížená fyzická aktivita a neschopnost prožívat radost. Jak již bylo uvedeno, na rozvoji deprese a psychických problémů působících na psychiku jedince, se podílí vícero faktorů. Mezi tyto faktory řadíme biologické vlivy (genetické faktory, nemoc, úraz), psychologické vlivy (temperament, vlastnosti jedinců) a sociální prostředí (sociální skupina, rodina, výchova). Hovoříme tedy o tzv. biopsychosociálním modelu, který ovlivňuje psychické rozpoložení daného jedince (Mrázek & Basler, 2018).

Poruchy pozornosti

Jedním z dalších negativních vlivů nadměrného hraní her je porucha pozornosti, která úzce souvisí s hyperaktivitou (ADHD). Projevuje se zejména neschopností udržet pozornost a soustředěnost. Jedná se o kognitivní poruchu, kterou řadíme mezi neurovývojové poruchy, které jsou charakterizované hyperaktivní impulsivitou a nepozorností. Tato porucha se u jedinců projevuje velmi často v kombinaci s poruchami chování a emočními poruchami (Basler & Mrázek, 2018).

V souvislosti s hraním počítačových her a poruchami pozornosti bylo provedeno mnoho výzkumů. Například Gentile et. al. zjistili, že u adolescentů, kteří hráli hry na patologické úrovni, byla porucha pozornosti diagnostikována až třikrát častěji než u těch, kteří hráli na nepatologické úrovni. Swing et. al. celkem po dobu třinácti měsíců zkoumali dopady počítačových her na žáky základní školy. Zjistili, že ve vytváření a v rozvoji poruchy pozornosti hraje důvodnou roli množství času, které děti hraní počítačových her věnují. Porucha pozornosti byla dále zkoumána Mazurkem a Engelhardtem, kteří poruchu pozornosti a hyperaktivitu definovali jako škodlivý psychosociální výsledek působení počítačové hry. Vycházeli z toho, že děj počítačové hry se stále dynamicky rozvíjí a hráči

nabízí časté odměny, které pak u dětí vzbuzují pocit nových příjemných impulsů. Výsledky výzkumu svědčí o tom, že děti s poruchou pozornosti hrají počítačové hry častěji než jejich vrstevníci. S tímto tvrzením se ztotožňují Gentile et. al. Uvádějí, že může existovat reverzibilní efekt mezi poruchou pozornosti a počítačovou hrou (Basler & Mrázek, 2018).

Anderson a Warburton (2012) uvádějí, že co se týče vzniku a rozvoje poruchy pozornosti, velmi záleží také na žánru hrané hry. Například u strategických her, které vyžadují opatrnější rozvážnější kroky, u kterých hráč musí přemýšlet a plánovat, mají na pravděpodobnost vzniku poruchy pozornosti menší vliv, než je tomu například u akčních her, které vyžadují okamžité reakce na podněty ve hře samotné.

Sociální problémy

Nadměrné hraní her může negativně ovlivnit sociální dovednosti z důvodu nedostatku interakce tzv. „tváří v tvář“. Rozvíjení sociálních dovedností je pro děti školního věku jednou z nejdůležitějších věcí z hlediska vývoje. V případě, že dítě tráví u počítače přílišné množství času, dochází k vytváření špatných návyků a celkově ke zhoršování těchto dovedností. A to může vést ke zhoršení kvality života v budoucnu. Sociální dovednosti jsou nezbytné pro hledání práce, udržování vztahů nebo navazování přátelství. (Adair, 2013)

Mnoho lidí uvízlo v začarovaném kruhu sociální úzkosti vyvolané právě hraním her. Mnoho dětí, které se ocitají na okraji sociální skupiny, mají tendenci se obrátit na počítačové hry jako na řešení a únik od problémů. Tento únik od problémů však funguje zpravidla krátkodobě. Po určité době se opět dostavuje pocit sociální izolace, a to z důvodu nedostatku reálné interakce s vrstevníky. (Adair, 2013).

Dítě odsouvá své dříve preferované aktivity do pozadí, snaží se společnosti spíše vyhýbat a tak se připravuje o možnost seznámit se s novými lidmi, zkusit nové koníčky nebo zažívat různá dobrodružství. Tyto negativní vlivy mohou vést k rozvoji deprese, neboť si dítě dříve či později začne uvědomovat, že jeho život postrádá smysl. Proto je velmi důležité u dětí školního věku mluvit s nimi o problémech, věnovat se jejich pocitům a zájmům. Je důležité dítě podporovat v různorodých zájmech tak, aby se nenudilo a umělo smysluplně využívat volný čas (Adair, 2013).

Problémy se zrakem

Nešpor (2011) uvádí, že dříve se oční problémy v souvislosti s počítači přisuzovaly zejména škodlivému záření monitoru. Dnešní monitory jsou již natolik technologicky vyspělé, že tato rizika dokáží z velké části eliminovat, ne však úplně. Podle studie Colea bylo zjištěno, že zrak administrativních pracovníků, kteří pracují u počítače, je namáhán jen o trochu více než u pracovníků, kteří nepracují na počítači. Zásadní roli totiž hraje to, že někteří jedinci do obrazovky počítače či jiného obdobného zařízení koukají i po pracovní době. Stejně je to i u dětí, které jsou přes den na mobilním telefonu, počítači či televizi a většinou den končí tím, že si opět před spaním do ruky berou mobilní telefon (Nešpor, 2011).

Největším nebezpečím je nadměrné monotónní pozorování obrazovky, kdy lidské oko není schopno pozorovat soustavně pouze jeden bod. Za normálních okolností se totiž oko přizpůsobuje různým vzdálenostem objektů, přičemž musí zaostřovat. Dochází tedy k přirozené aktivitě oka, oproti nepřirozenému sledování obrazovky. Nešpor i zahraniční odborníci toto definují jako syndrom počítačového vidění (angl. CVS). Tento syndrom zahrnuje celou řadu příznaků, které souvisí s dlouhodobým sledováním počítačových či obdobných displejů. Zahraniční literatura syndrom označuje také jako digitální únava očí nebo vizuální únava (Basler & Mrázek, 2018).

Mezi nejčastější symptomy v důsledku nadměrného zatěžování očí obrazovkami patří zejména bolest hlavy, vysychání spojivek nebo pálení očí. V nejhorších případech se objevují poruchy vidění dočasného, ale i dlouhodobého charakteru (Nešpor, 2011).

Při delší práci na počítači očím prospějeme, když alespoň na tři sekundy zavřeme oči a toto v průběhu práce opakujeme. Je také dobré se čas od času od počítače zvednout a projít se, či soustředit svůj zrak například na nějaký vzdálenější předmět. Přitom několikrát zamrkat, čímž dojde ke zvlhčení očí a uvolnění svalů čela a obličej. Rovněž se doporučuje používat dostatečně velký formát písmen (Nešpor, 1999).

Obezita

Dlouhé sezení u počítače, ale i obecně u televize není zdraví prospěšné. Tím spíš, že v dnešní době mají děti tendence u počítače i jíst a pít. Poměrně často se jedná o rychlá nezdravá jídla s velkým obsahem tuku, která doprovází nezdravé tekutiny s velkým

obsahem cukru. V kombinaci s velmi omezeným pohybem se vytrácí energie i zájem o pohybovou aktivitu vůbec a narůstají zdravotní rizika. Nelze však konstatovat, že za obezitu může pouze dlouhodobé hraní her, avšak u patologických hráčů je větší riziko jejího vzniku či rozvoje. (Kubešová, 2020)

Obezita je metabolické onemocnění, které se definuje jako ukládání většího množství tukové tkáně v těle pacienta, což bývá spojeno s vyšší tělesnou hmotností. Dochází k tomu ve chvíli, kdy člověk přijímá větší množství energie než je později schopný vydat. (Kubešová, 2020)

Zejména u dětí obezita představuje značný problém. Podle předních lékařů se výskyt obezity celosvětově u dětí za posledních 25 let zhruba ztrojnásobil. Nadváhou trpí každé čtvrté dítě, obezitou každé sedmé a morbidní obezitou čtyři děti ze sta. Podle průzkumu světové zdravotnické organizace (WHO) má v České republice nadváhu až 27 % dětí a asi přibližně 10 % dětí trpí obezitou (Kubešová, 2020). Problémy s nadváhou a obezitou se častěji vyskytují u chlapců než dívek. Příčiny spojené s obezitou nespočívají pouze v tom, co děti konzumují, ale jedná se o kombinaci několika faktorů. Vliv mají především vrozené predispozice a genetické předpoklady, nezdravý životní styl, ale také prostředí, ve kterém se děti pohybují. (Kubešová, 2020)

Dětskou obezitu nezřídka doprovázejí také zdravotní komplikace. U některých dětí se mohou problémy projevit hned, ale u některých se mohou vyskytnout až v pokročilejším věku. U dětí, které trpí nadváhou již v dětském věku je velká pravděpodobnost, že budou nadváhou či obezitou trpět i v dospělosti. Děti se častěji a rychleji zadýchávají při běžných činnostech a v kolektivu obvykle zaostávají za svými vrstevníky zejména ve sportovních aktivitách. Jejich kosti a klouby jsou neúměrně zatěžovány, vlivem čehož mívají ploché nohy a také problémy s páteří. Mezi nebezpečné zdravotní komplikace související s obezitou patří zejména vysoký krevní tlak, zvýšený cholesterol či rezistence na inzulin a cukrovku 2. typu (Kubešová, 2020).

Bolesti zad, krku a zápěstí

Hraní na počítači je většinou sedavá činnost. Při dlouhodobém sezení u počítače ve strnulé poloze dochází k přetěžování páteře a s tím jsou spojena zdravotní rizika. Je mnoho faktorů, které mohou negativně ovlivňovat pohybový systém. Mezi takové

faktory patří zejména jednostranné přetěžování páteře, špatné držení těla či obezita. Všechny tyto faktory obvykle vedou ke vzniku svalové nerovnováhy. Následné zdravotní komplikace vznikají právě v důsledku svalových dysbalancí a nejvíce zasahují hlavní nosnou osu těla - páteř, čímž následně vznikají deformace páteře (Jarovská et. al., 2016).

Rozlišujeme celkem čtyři hlavní deformace páteře: (Basler & Mrázek, 2018)

1. Hyperkyfóza – u tohoto typu deformace dochází k vyklenutí hrudní páteře, což je následek ochablých mezilopatkových svalů.
2. Hyperlordóza – páteř je více prohnutá, hlavně v oblasti bederní páteře.
3. Plochá záda – souvisí spíše s ochabnutím svalstva v oblasti trupu a to nejčastěji v jedné oblasti páteře.
4. Skolióza – trvalé vychýlení páteře na pravou či levou stranu, jednotlivé obratle jsou pootočené.

V souvislosti s hraním na počítači a problémy s pohybovým aparátem byl proveden výzkum skupinou Kratenová a spol., kterým bylo prokázáno, že v České republice trpí špatným držením těla až 38,3 % dětí ve věku od 11 do 15 let. Všichni oslovení respondenti strávili u počítače průměrně dvě hodiny denně, zatímco sportu se věnovali průměrně pouze půl hodiny denně (Basler & Mrázek, 2018).

Nešpor (1999) deformace páteře přikládá zejména nesprávné strnulé poloze sedu, která velmi negativně působí na bederní a krční páteř. Co se týče krční páteře, problém nastává v okamžiku, kdy pravidelně dochází k předklonu či záklonu hlavy. Pokud je hlava v nepřírozené poloze, tak vlivem její hmotnosti dochází k nesprávnému působení a přetěžování šíjových svalů, což vede k bolestem nejen hlavy a páteře, ale také ke zkracování trapézového svalu, mezilopatkových svalů a ohýbací šíje.

Při nadměrném sezení u počítače trpí nejen záda a krk, ale také zápěstí. Vše spolu však souvisí. Bolesti zápěstí se mohou objevit právě v důsledku špatného držení těla, především vlivem nerovnoměrného prokrvování rukou až do zápěstí. V případě, že zanícené šlachy v zápěstí zduří, dochází k utěsnění průchodnosti v karpálním tunelu. (Nešpor, 2011)

Nešpor (2011) toto nazývá poškozením z opakujícího se přetěžování, neboli RSI. Tento pojem zahrnuje poruchy, které vznikají v důsledku opakovaného, dlouhodobého a jednostranného přetěžování. Mezi nejčastější příznaky patří brnění prstů či snížená citlivost jednotlivých prstů. Může se také objevovat bolest v zápěstí, která vystřeluje až do oblasti ramen. Může také klesat svalová síla při stisku.

Tendence riskovat

Tento negativní vliv souvisí zejména s obsahem počítačových her, dále s roztěkaností, roztržitostí a únavou. Nešpor (2011) uvádí, že děti mohou mít vlivem počítačových her zkreslený postoj k bolesti a zranitelnosti. Ve hře mohou několikrát spadnout a zranit se nebo dokonce zemřít, což může vyvolávat pocit, že v reálném životě je to podobné. Na základě takového pocitu u dětí v souvislosti s hraním her můžeme sledovat větší tendence k riskování, což je příčinou vyšší úrazovosti.

2.2 Varovné signály

Následující znaky se vyskytují obdobně u patologických jevů jako je patologické hráčství či zneužívání alkoholu a drog. Určité projevy nevole, odmítání, rebelství bývá často normálním projevem dospívání, avšak v případě výskytu těchto procesů by měl rodič zpozornět. Zvláště v případě, že se u dítěte objeví více níže uvedených příznaků současně, které se u dříve normálně se chovajícího dítěte nevyskytovaly. (Nešpor, 2011)

- a) **Nadměrná únava** – dítě často velmi neochotně vstává, během dne je viditelně ospalé a to vlivem ponocování u počítače.
- b) **Školní problémy** – většinou v kombinaci špatného prospěchu a chování.
- c) **Stále se snižující zájem o jiné koníčky** – děti upřednostňují pouze sedavé hraní počítačových her, například na úkor fotbalového tréninku, nebo jiné pohybové či sociální aktivity.
- d) **Izolace, ústup do samoty** – dítě upřednostňuje vztahy na dálku na úkor skutečné interakce. Je radši samo doma s virtuálním světem, než aby šlo ven a hrálo si s kamarády.

- e) **Podrážděnost, agresivita, neposlušnost, roztržitost** – rodiče se s takovým chováním často setkávají v případě, že počítač dětem zakážou, nebo jim uloží omezující opatření (Nešpor, 2011).

2.3 Možné pozitivní vlivy PC her

Paměť

U některých počítačových her, zejména u žánru logických her, pozorujeme zlepšování krátkodobé a vizuální paměti. To je dáno hlavně vnímáním různých tvarů, barev a celkově prostoru, ve kterém se pohybujeme po herním světě. Například u akční adventury Darksiders si hráč musí pamatovat průchod lokacemi herní mapy, neboť se v průběhu hry do již prošliých lokací vrací za účelem vložení klíčů do předtím uzavřených tajných skrýší s bonusovým obsahem či kvůli dořešení hádanky. (Basler & Mrázek, 2018)

Na michiganské univerzitě byl proveden výzkum, kterého se zúčastnilo celkem 62 dětí o průměrném věku 12 let. Z těchto 62 dětí jich polovina hrála počítačové logické hry a to 15 minut po dobu pěti dnů. Obsahem těchto her bylo řešení logických úkolů. Jejich obtížnost se každým kolem zvyšovala. Druhá polovina zkoumaných dětí také hrála logické hry, avšak bez použití počítačových her, pouze za použití obecných znalostí a zákonitostí. Několikaměsíční testování odhalilo, že děti hrající logické hry prostřednictvím počítačových her mají prokazatelně lepší krátkodobou paměť, jsou schopni se lépe koncentrovat, jsou schopni abstraktnějšího myšlení a lépe řeší problémy. A toto vše ještě minimálně tři měsíce po skončení výzkumu (Basler & Mrázek, 2018).

Procházením mnoha lokacemi a plněním vícero úkolů najednou procvičujeme svůj hipokampus. Jedná se o část mozku, která je zodpovědná za krátkodobé uchování paměti a přeměnu na dlouhodobou paměť. V případě, že kampus prostřednictvím počítačových her procvičujeme pravidelně, měla by u nás být pozorovatelná zlepšená dlouhodobá paměť a měli bychom se lépe orientovat ve fyzickém prostoru, což souvisí i například se zlepšením navigačních schopností. V roce 2015 byla na kalifornské univerzitě provedena studie u žáků průměrného věku 13 let v souvislosti s hraním počítačových 3D a 2D her v závislosti na následném plnění paměťových úkolů. Jednalo se o hráče i nehráče počítačových her. Ti, kteří častěji hráli složitější 3D počítačové hry, měli následně lepší výkon při paměťových úlohách souvisejících s hipokampem než ti, kteří

nehráli vůbec a než ti, co hráli pouze jednoduché 2D hry. Tím, jak člověk stárne, přirozeně také klesá i jeho schopnost pamatovat si. Pravidelné hraní složitějších počítačových her může být výborný způsob, jak co nejdéle udržovat svoji mysl bystrou (Clemenson & Stark, 2015).

Prostorové vidění

Kromě zlepšení prostorové paměti, kterou jsme zhodnotili v přechozím tématu, hraní počítačových může napomáhat také ke zlepšení prostorového vidění. Studie americké psychologické asociace z roku 2013 ukázala, že akční počítačové hry (střílečky) zlepšují způsob, jakým hráč přemýšlí o trojrozměrných objektech. Studie ukázala, že hráči jsou schopnější lépe posoudit vzdálenost mezi objekty a umějí si lépe představit, jak by se mohly hodit do prostoru. Taková vylepšená prostorová vizualizace má praktické výhody. Například dokázat si představit, zda budeme schopni podélně zaparkovat vozidlo ve stísněném místě nebo třeba budeme-li schopni poskládat nábytek tak, aby se vešel do místnosti (Lobel, 2014).

Reakční doba a motorika

V jedněch z prvních výzkumů se vědci zabývali otázkou vlivu hraní počítačových her na reakční schopnosti hráčů a schopnost koordinaci pohybů. Mnoho her vyžaduje, aby hráč co nejrychleji reagoval na nečekanou situaci ve hře, například rychlé zneškodnění nepřítele, který se z ničeho nic objeví zpoza rohu. Důraz je tedy kladen na souhru očí s rukama (Green & Bavelier, 2004).

Postřeh

Rychlé počítačové hry, zejména závodní hry jako například Need For Speed od hráče vyžadují naprosté soustředění, rychlé rozhodování a postřeh. Konkrétně v uvedené hře nejenže mozek hráče musí reagovat na protihráče (závodníky), ale také na množství překážek na trati či silnici a dokonce také na to, aby hráč nebyl dopaden hlídkou policie. Ve hře je tedy spousta podnětů, na které hráč musí reagovat bezprostředně, není zde prostor pro přílišné přemýšlení. Nejsou to však pouze tyto aspekty, hráč vše musí správně zkoordinovat a sladit s pohyby na herní klávesnici, ovladači nebo volantu s pedály. Tyto energetické adrenalinové hry mohou zlepšit reagování na nebezpečné situace v reálném životě. Rochesterská studie z roku 2010 poukázala na fakt, že hráči

hrající závodní hry pravidelně reagují o 25 % rychleji na nenadálé, nahodilé situace než hráči, kteří nehrají hry vůbec. Hry typu „simulátory“, které například simulují skutečnou jízdu autem, nám mohou pomoci v adaptaci na řízení skutečného vozidla v autoškole (Bavelier & Davidson, 2013).

Řešení problémů

Strategické hry kladou důraz na promyšlenou taktiku a hráčům se tedy dostává složitých výzev, které oproti závodním hrám musejí promýšlet do nejmenších detailů. V těchto hrách obvykle řeší ekonomické problémy, odpovědnost za blaho obyvatel, nedostatek vody či jiných potřebných surovin pro růst města. Takové virtuální řešení problémů slouží jako skvělá praxe pro řešení překážek v reálném životě. Americká psychologická asociace provedla v roce 2013 na vzorku studentů ve věku od 10 do 15 let výzkumnou studii, která byla zaměřena na hráče strategických počítačových her ve vztahu k přemýšlení a osvojení si těchto zkušeností v reálném životě. Výzkum byl tedy založen na zkušenosti dětí, jak sami vnímají zkušenosti s hraním strategických her. Pomocí dotazníkového šetření bylo zjištěno, že hráči pravidelně hrající strategické počítačové hry mají pocit, že umí lépe zvládat náročnější životní situace oproti těm, kteří nejčastěji u konkrétních situací uváděli, že by si nevěděli rady. Studie prokázala korelaci mezi tím, jak často účastníci takové hry hráli a tím, jak přesvědčivě odpovídali v dotaznících. Zajímavostí je, že děti v tomto výzkumu uváděli také pocit zlepšení školního prospěchu v souvislosti s hraním strategických her (Granic, 2014).

Pravdou je, že téměř každý herní žánr vyžaduje řešení nějakých problémů. Ať už jde o řešení hádanky, poražení nepřítele nebo hledání nejrychlejší únikové cesty. Můžeme konstatovat, že prakticky v každé hře řešíme nějaký problém. Avšak zahraniční studie uvádějí, že nejvíce pozitivních zkušeností s řešením problémů si hráči z počítačových her „odnesou“, když jsou pod tíhou odpovědnosti. Studie se nejvíce opírají o ságu legendárního simulátoru života, hry The Sims. V této hře si hráč vytvoří svoji vlastní postavu, zvolí si věk, osobnost, vzhled a mnoho dalších atributů. Ve hře poté funguje jako v reálném životě. Stará se zpočátku o základní životní potřeby své postavy, ale v pozdější fázi také o potřeby své rodiny, kterou je možné ve virtuální hře založit. Stará se o chod domácnosti, jeho postava musí chodit do práce a vydělávat peníze. Hráč pomocí peněz, které vydělává, následně zlepšuje svoji životní úroveň a úroveň všech

členů domácnosti. Hráč může vykonávat prakticky kterékoliv zaměstnání, na které si pomyslí. Hra také poukazuje na fakt smrtelnosti. V případě, že hráč svoji postavu dlouhodobě zanedbával, například v základních životních potřebách, mohlo dojít k úmrtí herní postavy. Je to hra neuvěřitelných možností, která mladé hráče může prakticky připravit na pozdější vývojovou fázi svého reálného života (Ray, 2023).

Kreativita

Kreativitu v počítačových hrách je možné nejlépe popsat na světoznámé budovatelské hře Minecraft. Tatarka (2018) k této hře ve své práci uvádí, že se jedná o hru, která nemá žádný pevně stanovený cíl. Hráč se v herním světě nachází pouze společně s ekosystémem a zvířaty. Je tedy pouze na představivosti a kreativitě samotného hráče, do jakého obrazu si herní svět přetvoří. Hráč pro dosažení svých plánů potřebuje nejprve těžít různé suroviny jako dřevo a kámen, zároveň se musí starat o svoji vlastní obživu lovením zvěře. V této hře je možné vybudovat opravdu kolosální stavby, tudíž hráč pro tuto úlohu potřebuje nejen pořádnou dávku představivosti, ale rovněž výbornou schopnost prostorového vidění a orientace. Tatarka dále z vlastní zkušenosti s hrou samotnou uvádí, že toto nejsou jediná pozitiva hry. Podle něj hra „zásadním způsobem prohlubuje logické uvažování dětí“ a to právě díky pokročilým prvkům a možnostem této virtuální stavebnice. Ti nejostřílenější a nejšikovnější hráči jsou schopni pomocí nerostu, ve hře zvaného rudit, sestavit dokonce i funkční počítač, přičemž nerost ve hře funguje jako jakási zjednodušená forma elektronického obvodu. Podle Tatarky by tato hra mohla mladé hráče přivést na dráhu programátora.

Jemná motorika, koordinace

Zajímavý výzkum přinesla americká psychologická nadace, která zkoumala vliv hraní počítačových her na vybraných amerických chirurzích. Tito chirurgové hráli počítačové hry několik hodin týdně po dobu osmi týdnů. Po ukončení výzkumu bylo prokázáno, že chirurgové zapojení do tohoto výzkumu vykazovali rychlejší schopnosti a postup u pokročilejších operací než jejich kolegové, kteří počítačové hry nehráli vůbec. U hrajících chirurgů byla také zaznamenána o 37 % menší chybovost. Tyto studie daly vzniknout myšlence, že pravidelné hraní počítačových her může pomoci zdokonalit manuální

zručnost člověka. Může být užitečné právě v takovém důležitém odvětví jako je zdravotnictví, ale i při obyčejné manuální práci nebo koníčcích (Bamford-Beattie, 2022).

Logické uvažování

Tumbokon (2023) uvádí, že velmi záleží na žánru her, které děti hrají. Když dítě hraje počítačovou hru, je jeho mozek stále v pohotovosti. U mnoha her jsou od hráčů vyžadovány dovednosti potřebné k vítězství, ale také abstraktní myšlení na vyšší úrovni, které se ve škole nenaučí. Přímou u logických her, například her jako je Cut the Rope nebo Angry Birds trénují svůj mozek tím, že se snaží vymýšlet kreativní způsob jak vyřešit hádanku či shodit nepříteli stavbu s prasátko, aby postoupili o úroveň dál (Tumbokon, 2023).

Prosociální chování

Prosociální chování můžeme definovat jako chování dobrovolné, ze kterého nemá prospěch sám pomáhající, ale někdo druhý. Anderson a Warburton (2012) uvádí, že počítačové hry mohou u hráčů zvyšovat prosociální chování, zejména ve hrách pro více hráčů, kde je potřeba spolupracovat a pomáhat si. Hráči počítačových her pro více hráčů se často seskupují v různých klanech či gildách, kde spolu komunikují, vzájemně si vyjadřují empatie a pomáhají si právě bez očekávání, že za to něco dostanou. V konečném důsledku je pro člověka v některých situacích přirozené se čas od času orientovat spíše na druhé a nemyslet pouze na sebe. Ne každý jedinec se však narodí s laskavou povahou. Rozvoj prosociálního chování u hráčů závisí na souhrně několika faktorů, jako jsou biologické, vývojové, dále závisí na socializačních zkušenostech a vrozených dispozicích. (Anderson & Warburton, 2012).

Gentile ve svém výzkumu zjistil, že žáci základních škol, kteří pravidelně hráli počítačové hry zaměřené na kooperaci, vykazovali daleko větší prosociální chování oproti žákům, kteří pravidelně hráli násilné hry nemající charakter prosociálního chování. Toto své tvrzení potvrdil výzkumem z roku 2009, kdy zkoumal přes 700 žáků jedné singapurské střední školy. Pro svůj výzkum zvolil sociální hru s názvem Chibi Robo, ve které má hráč za úkol starat se o rodinu a domácnost. Cílem hry je, aby byla rodina šťastná. Za plnění úkolů a pomoci s domácími pracemi je hráč odměňován tzv. „šťastnými body“. U žáků bylo možné sledovat nasazení a zapálení pro blaho virtuální rodiny. I z následného

dotazníkového šetření vyplynulo, že žáci se na konto virtuální rodiny vyjadřují velmi pozitivně a empaticky. Některé studie podporují myšlenku, že hry, ve kterých je hráč povzbuzován ke spolupráci, mohou podporovat prosociální chování a mohou snižovat míru agresivního chování (Basler & Mrázek, 2018).

2.4 Motivace k hraní her

O motivaci k hraní počítačových her se již dlouhou dobu vedou diskuze. Na toto téma bylo vědci provedeno spoustu dotazníkových šetření a výzkumů. Jedním z konceptů proč děti počítačové hry tak baví, je koncept „flow“, neboli plynutí. Tímto plynutím psycholog Csikszentmihalyi označil optimální zkušenost tj. vzrušující, naplňující, štěstí přinášející stav, který můžeme zažít například při aktivních činnostech jako je sport, hraní na hudební nástroj či práce. (Przybylski, Rigby & Ryan, 2010)

Podle Csikszentmihalyiho nás v životě nenaplnuje pasivní odpočinek, ale spíše prožívání, určitý zážitek, kdy máme touhu něco splnit, něco pokořit a kdy je daná činnost pro nás adekvátně obtížná. Nesmí být příliš jednoduchá, aby nás po krátké době nenudila, ale ani příliš obtížná, abychom nebyli frustrováni z opakujícího se neúspěchu. Proto se designéři počítačových her snaží o to, aby hráč na tomto pocitu flow vydržel co možná nejdéle. (Przybylski, Rigby & Ryan, 2010)

Další model motivace nazvaný teorie determinace společně přibližují psychologové Przybylski, Rigby a Ryan (2010, s. 163), kteří tvrdí, že motivace vykonávat určitou činnost je ovlivněna tím, jak ona činnost naplňuje tři základní lidské potřeby: „potřebu cítit se kompetentní v tom, co dělám, dále potřebu autonomie, kdy mám pocit, že mám na výběr z různých smysluplných možností a mohu se mezi nimi svobodně rozhodnout a také potřebu navazování vztahu s ostatními, propojenosti s nimi.“ Čím více určitá hra naplňuje tyto potřeby u hráče, tím více herního času jí hráči věnují a užívají si ji.“ (Przybylski, Rigby & Ryan, 2010).

V dnešní době je nabídka počítačových her extrémně velká, z hlediska žánru či obtížnosti prakticky neomezená. Každý hráč si najde to své, od sportovní akce, závodů až po strategické vedení podniku či organizace. Online prvky pak dětem pomáhají získávat nové vztahy nebo upevnit ty stávající. Nelze však opomenout fakt, že mnohdy děti hry hrají z prosté nudy. (Květoň, 2020)

Výzkumný tým Olsonové sestavil motivační model o celkem 17 důvodech, které děti motivují k hraní počítačových her. To vše na základě osobních znalostí, studia literatury a mnoha pohovorů s mladými lidmi, kteří hry hrají. Ve svém výzkumu využili faktorovou analýzu, pomocí které těchto sedmnáct důvodů zobecnili do celkem čtyř obecnějších kategorií (Květoň, 2020):

1. Kategorie - Zábava a vzrušení. Pro tuto kategorii je u mladých lidí patrná touha změřit síly s protivníkem a vyhrát, překonávat různé překážky, plnit úkoly a naučit se novým věcem.
2. Kategorie – Sociabilita. Zahrnuje sociálně podmíněné důvody, například oblíbenost určité hry nebo herní aktivity v sociální skupině jako je školní třída, kroužek nebo nejbližší okruh přátel. Také jako prostředek pro navazování nových vztahů a přátelství.
3. Kategorie – Emoce. Využívání her, jako prostředek k úniku od nejrůznějších problémů nebo vyrovnání se s negativními emocemi, jako je vztek či pocit osamělosti.
4. Kategorie – Nuda. Do této kategorie patří důvody, kdy děti hrají hry, protože nemají atraktivnější aktivitu, které by se mohly momentálně věnovat.

Velmi zajímavý pohled poskytl již v 90. letech výzkumník Bartle, který se rozhodl hry zkoumat nikoliv obecně podle herních žánrů, ale zaměřil se primárně na hráče specifických typů her, v tomto případě na hráče MUD (Multi User Dungeon), což je předchůdce dnes pravděpodobně nejoblíbenějšího žánru MMORPG (Massively Multyplayer Online Role-Playing Game). Bartle sestavil dvojdimenzionální model, ve kterém dimenze představují zdroje přitažlivosti pro konkrétního hráče (Květoň, 2020). Znázorněno na obrázku č. 1, který je uveden v příloze.

Horizontální osa představuje orientaci na ostatní hráče či na prostředí. Vertikální osa odráží póly akce a interakce. Akce v tomto případě reprezentuje spíše jednosměrný charakter herní činnosti, kdežto u interakce je charakteristické vzájemné působení hráče s ostatními hráči či prostředím. Na základě těchto dimenzí Bartle pojmenoval celkem čtyři typy hráčů a jejich motivaci. Prvním typem je hráč **sběratel trofejí**. Jedná se o hráče, pro kterého je důležitou motivací hráčský status, tedy snaží se o co nejlepší umístění

v žebříčku výkonnosti. Druhým typem hráče je **průzkumník**, pro kterého je velkou motivací a výzvou prozkoumat nejlépe všechna místa rozsáhlého herního světa, přičemž umístění v žebříčku výkonnosti pro něj není příliš podstatné. Třetím typem je hráč **socializátor**. Jak už z názvu vyplývá, tento hráč počítačové hry hraje zejména proto, aby navázal nová přátelství s ostatními hráči. Hra jako taková pro něj představuje pouze prostředek k dosažení cíle. Čtvrtým a posledním typem hráče je **zabiják**. Pro zabijáky je motivací k hraní počítačových her zejména pocit převahy nad ostatními. Zabijákům herní prostředí napomáhá legitimovat jejich dominantní způsob chování (Květoň, 2020).

Na Bartlea o deset let později navázal Yee (2006), který na základě jeho modelu vytvořil celkem 40 otázek zjišťujících motivaci mladých hráčů k hraní MMORPG. Yee identifikoval 10 základních motivací ke hraní, které následně zobecnil do tří obecnějších rozměrů. **Výkonový rozměr**, který zahrnuje složku zlepšování (zisk trofejí jako symbolu vysokého statusu, rychlý postup ve hře apod.), **herní mechanika** (analýza herního plánu hráčů, získání ideální strategie) a **soutěživost** (měření sil a herních dovedností s ostatními hráči) (Květoň, 2020).

2.5 Kognitivní funkce

Tatli (2018) ve své publikaci uvádí, že počítačové hry mohou napomáhat žákům v edukačním procesu, protože je dokáží zaujmout. Například ve výuce mohou pomáhat vytvářet takové prostředí, které podporuje sebevědomí žáků a rozvíjí tak jejich strategické a algoritmické myšlení.

Na toto téma bylo vědci a různými psychologickými nadšenci provedeno již mnoho studií. Většina studií poukazuje na fakt, že mladí lidé hrající počítačové hry mají průměrně vyšší IQ a také lepší výsledky v testech kognitivního typu, mají lepší mentální i smyslové schopnosti než je tomu tak u hráčů, kteří hry nehrají vůbec. Dle Graye (2016) mnoho studií a experimentů prokázalo zlepšení kognitivních schopností u „nehračů“, kteří začali počítačové hry hrát za účelem výzkumu.

Veškeré studie shrnul Benoit Bediou se svým týmem v roce 2018, přičemž své výsledky prezentoval v časopise Psychologický Bulletin. Do svého výzkumu Bediou zahrnul veškeré vědecké články a studie, které byl schopen najít od roku 2000. V tomto případě se konkrétně zaměřil na to, zda akční hry ovlivňují kognitivní funkce mladých lidí a jakým

způsobem. Společně s týmem našel celkem 89 studií, které se shodovaly v tom, že průměrný počet hodin strávený hraním akčních her se vztahuje ke zlepšení jedné či více kognitivních schopností. Dále objevili 22 studií (reálných experimentů), ve kterých byli požádáni mladí lidé, kteří nehrají žádné počítačové hry, aby po určitý počet týdnů hráli akční počítačové hry několik hodin týdně. Tyto výsledky pak byly pomocí testů porovnány s hráči, kteří žádné hry nehráli nikdy. Pomocí testů bylo sledováno, jak a zda se hrající či nehrající subjektylepší v jednom nebo více kognitivních testech. (Gray, 2016)

Tato analýza prokázala velmi pozitivní korelaci mezi časem stráveným hraním her a lepšími výsledky testů co se vnímání týče, prostorové kognitivity, kognitivní flexibility či schopnosti dělat více věcí najednou. Dále byla zaznamenána schopnost přizpůsobit se nepříznivě se vyvíjející situaci a přechod k rychlé změně taktiky. Pro zlepšení jedné či více kognitivních schopností u zkoumaných subjektů stačilo pouze 10 až 30 hodin hraní počítačových her (Gray, 2016).

Informační technologie jsou v dnešní moderní době neodmyslitelně spjaté s výukou ve školství a tedy i se zlepšováním kognitivních funkcí školáků. Nová média, jinými slovy aplikace digitálních technologií, kam můžeme zařadit i kognitivní hry, se běžně využívají v hodinách informatiky a zefektivňují proces učení. Pomáhají prohloubit a pochopit probíranou látku různých školních předmětů. (Jirovský et al., 2011)

Nejrozšířenější aplikací ve školství v České republice je nepochybně E-laerning, který je již standardem pro vysoké školy, ale hojně se využívá také na základních školách. „E-learning je podpora a organizace výuky pomocí materiálů poskytovaných informačními technologiemi. Termín vyznívá jako široký, ale ve smyslu s jakým se dnes používá, je většinou obsažen informační systém s učebními materiály, testy, možnostmi konzultace a dalšími moduly“ (Jirovský et al., 2011, s. 58).

3 Násilí v počítačových hrách

Jedno z největších rizik při hraní počítačových her s násilným obsahem je považováno nabádání k agresivnímu, násilnému, sociálně nežádoucímu chování. Pro výklad pojmů jako je agrese a agresivita existuje mnoho definic. (Basler & Mrázek, 2018) Atkinsonová (2003) agresivitu popisuje jako určité chování, které má za cíl někoho zranit, ať už fyzicky či verbálně nebo poškodit nějakou věc. Vágnerová (2004) agresivitu popisuje jako tendenci, jako pohotovost k násilnému způsobu reagování, zatímco pojem agrese vystihuje skutečný projev takového chování, který obvykle mívá charakter násilí. Martínek (2015) pojem agrese vysvětluje jako určité jednání, prostřednictvím kterého se projevuje násilí vůči objektu nebo nepřítelství a útočnost s výrazným cílem ublížit.

Otmarová (2001) počítačovou hru označila jako socializační prostředek, který dětem poskytuje rozdílné informace. V počítačových hrách se velmi často objevují situace, které je hráč nucen řešit násilím. Takový model chování má u dětí za následek to, že si jej mohou vzít za vzor a mají jisté tendence k nápodobě. Otmarová dále uvádí, že násilnými hrami jsou nejvíce ohrožené děti školního věku, protože nejsou schopné rozlišit reálnou a symbolickou stránku prezentovaného obsahu. Dítě má sklon vnímat násilný obsah jako reálný a slepě jej přijímá. Jako nebezpečné vnímá také možnost ztotožnění se dítěte s herní postavou. Dítě samotné může přejímat násilné sklony a názory herní postavy, které následně používá v reálném životě vůči svému okolí. Brady a Matthews (2006) Otmarovou doplňují a uvádějí, že násilné hry jsou velmi rizikové rovněž pro adolescenty, zejména pro ty, kteří jsou již ohroženi tím, že se sami nacházejí v prostředí, ve kterém k násilí dochází zcela běžně (agresivní rodiče).

Jak už bylo nastíněno, v počítačových hrách se hráč posune v ději mnohdy pouze za užití násilí. Jako příklad lze uvést vykradení banky nebo okradení jiné herní postavy (hra The Thief), čímž hráč získává finanční prostředky. Hráč se posune také za zabití protivníka v boji nebo si předem naplánuje vraždu (série Hitman), tím získává respekt anebo se posouvá v herním žebříčku směrem nahoru. Jak již bylo uvedeno, děti mají tendenci k nápodobě takovýchto modelů chování, proto u nich může dojít k habitulizaci neboli přivykání. (Basler & Mrázek, 2018) Otmarová (2001) tento pojem vysvětluje tak, že nadměrným hraním počítačových her s násilným obsahem se u hráčů postupně snižuje

senzibilita k agresi do takové míry, že ji mohou začít vnímat jako zcela normální vzorec chování. (Otmarová, 2001)

Sobotková (2014) ve své publikaci uvádí, že vztahem mezi násilnou počítačovou hrou a agresí se zabývalo v minulosti již mnoho vědců a výzkumníků, avšak žádná studie nepřinesla takové výsledky, aby bylo možné vyslovit dostatečně přesvědčivé a jednoznačné závěry. I přes to však studie poukazují na teorii, že násilný obsah v počítačových hrách může podporovat agresivní chování u dětí a dospívajících, a to zejména u chlapců. Pravděpodobně nejznámější metaanalýzu provedla americká psychologická asociace, která tento jev zkoumá již mnoho let. Tato metaanalýza přináší tvrzení, že agresivní chování se u dětí objevuje nejvíce bezprostředně po dohrání či ukončení hraní násilné hry. Svoji roli samozřejmě hraje i množství času stráveného hraním takové hry. Uvedená studie poukazuje na to, že jedinci nadměrně hrající takové hry jsou více nepřátelští a více vstupují do sporů jak s autoritami, tak se svými spolužáky.

Květoň (2020) ve své publikaci tvrdí, že obava z vlivu násilí v médiích na agresivitu člověka naši populaci provází prakticky už od počátků televize či novinových výtisků zobrazujících násilné prvky. Počítačové hry jsou však považovány za nástroj, prostřednictvím kterého se násilný obsah může odrazit v agresivním chování hráče rychleji. Toto je dáno zejména nadměrnou dobou strávenou hraním násilných her, ale v tomto případě je stěžejní zejména interakce samotného hráče, který násilí ve hře páchá ať už vědomě a cíleně anebo nuceně, aby postoupil v dějové lince.

Odlišný pohled na tuto problematiku poskytl Suchý (2007), který je přesvědčen o tom, že sledování agresivního chování v počítačových hrách může mít i pozitivní účinky. Ve své publikaci zmiňuje pojem „katarzní teze“, který vysvětluje tak, že sledováním násilných scén se u dítěte naopak snižuje touha po vlastních agresivních projevech. Dítě si svoji agresivitu vybíjí fantazijně ve vzájemné paralele spoluprožívání násilných činů, kterou prostřednictvím herní postavy v počítačové hře vykonává. Dále Suchý zmiňuje termín „inhibiční teze“, která tvrdí, že sledování násilí může způsobit bezprostřední obavu z agrese a tím ji potlačí. Tyto teze však nejsou odborníky často uznávány. Objevují se také studie, které tvrdí, že počítačové hry obecně snižují stres a hněv, neboť jsou dětmi a dospívajícími brány jako forma zábavy a relaxace.

3.1 Dosavadní stav poznání – zvyšování agrese v souvislosti s násilnými hrami

V současné době existuje mnoho studií, které se zabývaly a stále zabývají vztahem mezi násilnou hrou a agresivitou samotného hráče. Převážná většina těchto studií poukazuje na fakt, že bezprostředně po dohrání hry s násilným obsahem se u hráčů zvyšuje pravděpodobnost, že hráči budou v následujícím kratším časovém úseku přemýšlet více agresivně (Bendová, 2019).

Toto tvrzení prokázali Greitemeyer a Hollingdale, kteří k ověření tohoto tvrzení použili dva způsoby. V prvním případě zadali testovaným subjektům slova či slovní spojení s chybějícími písmeny, do kterých měli doplnit právě ono chybějící písmeno (slovní asociace). Subjekty tento test vyplňovaly bezprostředně po hraní násilné hry. Tímto způsobem bylo prokázáno, že mají podvědomou tendenci vyplňovat chybějící písmena tak, aby jejich doplněním ze slova či slovního spojení vytvoří násilné slovo nebo tvrzení. Například u angl. slova explo_e hráči převážně doplňovali „d“, čili vytvořili slovo explode, což v překladu znamená explodovat na místo explore, což znamená prozkoumat. Ve druhém případě experimentálně testovali inklinaci subjektů k provádění více agresivních činů. Testování v rámci laboratorního výzkumu dochucovali pálivou omáčku pro jedince, o kterém jim bylo řečeno, že nemají rádi pálivé. Ti, co předtím hráli hru obsahující násilí, měli tendence do jídla přidávat více čili. Takovýchto výzkumů existuje mnoho, přičemž výsledky se v převážné většině shodují (Bendová, 2019).

V roce 2005 provedl Najmi výzkum, do kterého zahrnul celkem 1900 mladistvých ve věku 11 až 17 let. Zjistil, že počítačová hra obsahující prvky násilí u hráčů zvyšuje fyziologický proces zvaný buzení, který zahrnuje vysoký krevní tlak, srdeční tep a rychlost dýchání. Rovněž hladina kortizolu byla u mladistvých, kteří hrají pravidelně počítačové hry výrazně vyšší, než u těch, kteří hry nehrají vůbec. Závěrem svého výzkumu konstatoval, že násilné hry mohou u mladistvých částečně rozvíjet agresivní chování. O rok později, na Najmiho výzkum navázal kolektiv Brady a Matthews, který uvádí, že hraní násilných počítačových her se jeví jako velmi rizikové zejména pro adolescenty, kteří se vyskytují v nezdravém prostředí, kde se již násilí vyskytuje. Jedná se především o děti mající

agresivní rodiče nebo děti vyskytující se v určité sociální skupině, která inklinuje k násilnému chování (Basler & Mrázek, 2018).

3.2 Omezení vlivu násilí v počítačových hrách

Současné tendence společnosti se k omezování vlivu násilí v počítačových hrách staví především formou omezení a zákazů. Odborníci z oblasti psychologie však zdůrazňují, že právě zákazy mohou mít v konečném důsledku spíše negativní efekt. Doporučují, aby v tomto případě do hry vstoupili především rodiče, kteří by své dítě měli rozvíjet v různých činnostech tak, aby dítě nebylo upoutáno pouze k hraní her. Právě rodiče mnohdy zodpovídají za to, že svému dítěti kupují nevhodné hry, které nejsou přiměřené, co se obsahu násilí týče k jeho věku. (Vejlupková, 2006)

Není výjimkou, že se k omezení vlivu násilí v počítačových hrách staví také vládní organizace. Vejlupek (2006) ve své práci uvádí, že například v Německu násilí v počítačových hrách podléhá přísné kontrole. Důsledně se zde posuzuje, zda počítačová hra splňuje únosnou mez násilných prvků. Německá vláda v minulosti již několik násilných her zakázala úplně, u jiných je červená krev nahrazována jinou barvou, u stříleček jsou mnohdy lidé zaměňováni za roboty (neboť střílení robotů je přípustnější) a také byly do jisté doby zakázány jakékoliv znaky a projevy nacismu.

V Evropě se o omezení vlivu násilí v počítačových hrách, respektive o značení násilných her stará organizace PEGI (Pan European Game Information), která vznikla již v roce 2003 za účelem informování o věkovém ratingu (hodnocení) videoher. Věkové hodnocení zajišťuje, že zábavní obsah (filmy, DVD, hry) je jasně označen pro jakou věkovou skupinu je vhodný. Toto hodnocení kupujícímu poskytuje informaci, které mu pomůže při rozhodování, zda si hru může či nemůže koupit. Tím spíše poskytuje velmi užitečnou informaci pro rodiče, kteří obvykle hry dětem kupují. Od doby založení této organizace získalo PEGI hodnocení statisíce her. Hodnocení tedy potvrzuje, že obsah kupovaného média je vhodný pro určitou věkovou skupinu. Například hra s hodnocením 7 je vhodná pro každého, komu je sedm let, zatímco hra s hodnocením 18 je považována za vhodnou pouze pro dospělé. (PEGI, 2015)

Hodnocení PEGI má celkem 5 kategorií, rozdělených podle věkové hranice, které se liší také barevným provedením. Jedná se o tzv. nálepky, které se nacházejí na přední a zadní

straně obalu hry. Značí tyto věkové kategorie: 3, 7, 12, 16, 18. Poskytují spolehlivou indikaci vhodnosti obsahu hry ve smyslu ochrany dětí a mladistvých. Tento rating se netýká herní obtížnosti či nároků na znalosti a dovednosti potřebných pro hru. Popis na zadní straně balení hry dále indikuje hlavní důvody, proč hra získala ten konkrétní rating. Jedná se o celkem 8 označení představujících tyto druhy obsahu: násilí, vulgární mluva, riziko drog, sex, diskriminace, gamblerství, strach a označení online her. Příkladem obrázek č. 2 a obrázek č. 3 uvedené v příloze (PEGI, 2015).

4 Prevence

V předchozích kapitolách jsme se dozvěděli o možných rizicích spojených s nadměrným hraním počítačových her. Jakým způsobem však můžeme předcházet důsledkům? Výhodisko nalezneme již v primární prevenci, která je jakýmsi stavebním kamenem při předcházení negativním jevům. Tato kapitola bude věnována zároveň i sekundární a terciární prevenci.

Prevencí rozumíme soubor intervencí, které mají za cíl zamezit nebo snížit výskyt a šíření rizikového chování (Miovský et al., 2010).

4.1 Cílové skupiny prevence

Blinka et al. (2015) ve své publikaci stanovuje rizikové skupiny, které mají tendence k nadměrnému užívání internetu, což v podstatě souvisí i například s hraním online her. Všeobecná prevence by měla být zaměřena na minimalizaci rizikových faktorů a na podporu protektivních neboli ochranných faktorů. Podle Blinky by všeobecná prevence měla působit zejména u čtyř základních skupin, jimiž jsou: děti a dospívající, studenti SŠ a VŠ, rodiče a zaměstnanci s pravidelným přístupem k internetu.

Podle psycholožky Kotkové jsou nevíce ohroženými skupinami předškoláci a děti prvního a druhého stupně základních škol. Kotková uvádí, že se ve své profesi setkává s dětmi ohroženými závislostí. Často se jedná spíše o neúspěšné děti, kterým právě úspěch v počítačové hře dodává naopak pocit zdaru, přičemž se začínají formovat a soustředit se spíše na úspěch v počítačové hře na úkor skutečného úspěchu v životě (Moresová, 2019).

4.2 Primární prevence

Nešpor et al.(1999) v metodické příručce pro MŠMT slovo prevence definují jako opatření učiněné předem neboli včasnou obranu nebo ochranu. Cílem primární prevence je předcházet nemoci před tím než vznikne.

Dle MŠMT (2010) primární prevencí rozumíme výchovu ke zdravému životnímu stylu a k rozvoji prosociálního chování, psychosociálních dovedností a zvládání zátěžových situací osobnosti.

Primární prevence by v tomto případě měla působit zejména již v rodinném prostředí. Žufníček (2015) ve své práci uvádí, že je velmi důležité, aby rodiče sledovali jaké hry jejich děti hrají. Doporučuje, aby rodiče hráli hry společně s dětmi a případně si o hře pohovořili. Důležité je dítěti pomoci s rozlišením fikce od skutečnosti. Je vhodné dítěti stanovit limity, kdy může hrát a kdy ne, zároveň je potřeba hlídat, aby dítě nehrálo nadměrně hry u kamarádů. Dále je vhodné dítě aktivně podporovat v jiných zájmech, předcházet tomu, aby se nudilo a také podporovat jeho zdravé sebevědomí. Společné východisko pro případné problémy je právě dostatek času, který rodiče dětem věnují. Dále aktivní přístup zaměřený na to, aby se děti naučili volný čas využívat k rozvoji vlastní osoby, ale i ve prospěch ostatních.

Podle Nešpora (1999) je u dětí důležité zavčas rozpoznat varovné znaky, jako je náhlé zhoršení prospěchu ve škole, změny v chování, únava, úbytek přátel či ztráta zájmu o dosud provozované koníčky. Rodičům doporučuje dávat najevo lásku, zájem a vřelost, projevit obavy a také apelovat na změny. Napomoci může stanovení si jasných pravidel při práci s počítačem obecně, ale i ostatních zájmů a dbát na jejich dodržování. Zdůrazňuje, že nejvhodnější způsob, jak předejít nadměrnému hraní, je podpora dítěte v různorodých činnostech a zájmech.

Na primární prevenci před nadměrným hraním počítačových her by se měla samozřejmě podílet také škola či volnočasová zařízení školy. Předcházení negativním vlivům je vhodné aplikovat v rámci výchovy a vzdělávání ke zdravému způsobu života. Pro děti a dospívající existují různé preventivní programy, ať už se jedná o přednášky nebo jiné interaktivní postupy (peer programy), u kterých je důležité především aktivní zapojení zúčastněných. Tyto programy mohou zajišťovat občanská sdružení, PPP nebo školní metodici prevence. Na primární prevenci se podílí velkou měrou rovněž volnočasová zařízení školy, tj. školní družiny a kluby. Podílí se i kluby mimo zařízení školy, které na děti a dospívající působí hlavně v oblasti volného času a jeho správného využívání. Z neziskových organizací, které vykonávají preventivní činnost, můžeme zmínit organizaci Záchranný kruh či projekt Zodpovědné hraní (Vejlupková, 2006).

4.3 Sekundární a terciární prevence

„Cílem sekundární prevence je poskytnout efektivní pomoc těm, kteří začali návykové látky užívat, kde ale stav příliš nepokročil. Terciární prevence se překrývá s léčbou závislosti na návykových látkách a s mírněním škod“ (Nešpor et al., 1999, s. 6).

Sekundární prevence má za cíl předcházet vzniku, rozvoji a přetrvávání rizikového chování u jedinců, kteří jsou rizikovým chováním ohroženi. Cílem terciární prevence je předcházení zdravotním nebo sociálním problémům v důsledku rizikového chování (Černý, 2010).

Sekundární prevence se tedy zabývá ohroženými nebo již přímo dotčenými osobami. V našem případě se jedná o ty jedince, kteří začali nadměru provozovat hraní na počítači, u kterých je potřeba intervenovat, avšak stav ještě příliš nepokročil a nezpůsobil vážnější problémy. Pomocí sekundární prevence se snažíme vzniklé negativní jevy spojené s hraním počítačových her zastavit nebo alespoň omezit na co nejmenší vliv (Vejlupková, 2006).

Vejlupková (2006) ve své práci uvádí, že zahraniční odborníci se shodují, že nejdůležitější je u těchto jedinců práce s motivací. Přimět dotyčné ke změně životního stylu, k čemuž je vhodné zapojit i širší okolí. Důležité je umět rozpoznat spouštěč, vést dotyčného aby se mu vyhýbal a působit preventivně tak, aby se dotyčný nevrátil do starých kolejí. Prioritou sekundární prevence je včasné a správně rozpoznat a posoudit problém. Na základě toho se doporučuje vhodná intervence, například vyšetření odborníkem (psycholog, psychoterapeut, apod.) či je možné využít pedagogického opatření, včetně výchovné péče rodičů. Důležitým krokem je, abychom ohroženému zamezili přístup k počítačovým hrám, ať už doma nebo na místech, kde se počítačové hry běžně provozují. Snažíme se ohroženého motivovat k tomu, aby sám smysluplněji a hodnotněji využíval svůj volný čas.

Pro účely této prevence jsou v České republice zřizovány pedagogicko-psychologické poradny, rodinné poradny, poradny pro manželství a mezilidské vztahy. V případě, že se rodičům nedaří svými výchovnými opatřeními zmírnit nadměrné hraní svých dětí, doporučuje se kontaktovat právě pedagogicko-psychologickou poradnu nebo adiktologa (Vojáček, 2013).

V případě prevence terciární se již nejedná o prevenci v pravém slova smyslu. Tato prevence je zaměřena na osoby, které již mají s určitým problémem osobní negativní zkušenost. Je zde snaha o resocializaci dotčené osoby, o zamezení dalšího šíření problému a zamezení recidivy. V souvislosti s počítačovými hrami tím hlavním problémem může být závislost. Důsledky můžeme zmírnit tím, že zapojíme nejbližší okolí závislého jedince k napravení jeho životosprávy. V tomto případě by byla na místě terapeutická práce s hráčem. Cílem by bylo ovlivnit jeho hodnotový systém a motivovat ho k jiným činnostem. (Vejlupková, 2006)

Pokud je dítě již závislé na počítačových hrách, musí mu otec s matkou zamezit přístup k internetové síti tím, že dají například zámek na síť. Dalším postupem je docházení závislé osoby na individuální sezení do poradny (Moresová, 2019).

5 Praktická část

5.1 Identifikace výzkumného problému

Cílem tohoto výzkumu je analyzovat zkušenosti s hraním počítačových her u dětí ze základních škol ve vybrané lokalitě. Zjišťovat, zda si děti připouštějí, že je hraní her může pozitivně či negativně ovlivňovat a případně do jaké míry. Z teoretické části této práce vyplynulo, že nejvíce ohroženou skupinou negativními vlivy počítačových her jsou právě předškoláci a děti na základních školách. Z tohoto důvodu je výzkum zaměřen právě na základní školy. Počítačové hry v dnešní době neodmyslitelně patří k jednomu z hlavních zdrojů zábavy pro mnoho dětí na světě. Jak jsme se již dozvěděli, mohou mít i své pozitivní stránky. Osobně si však myslím, že cílem každého rodiče či pedagoga by mělo být rozvíjení dětí v různorodých zájmech a motivovat je k tomu, aby sami zapřemýšleli nad tím, zda je hraní počítačových her skutečně ta pravá cesta k životním úspěchům.

V teoretické části jsme se také dozvěděli, že se odborníci velmi rozcházejí v otázce, zda počítačové hry u dětí zvyšují agresivní chování vůči sobě samým a jejich okolí. I tato otázka je jedním z hlavních témat této práce. V neposlední řadě by nám měl výzkum přinést relevantní data, abychom byli schopní odpovědět na otázku, kolik času děti ze základních škol zapojených do výzkumu věnují počítačovým hrám.

5.2 Výzkumný cíl

Hlavní cíl výzkumu je zmapovat zkušenosti dětí s počítačovou hrou jako takovou tzn. zjistit kolik času denně hraní věnují a zda si myslí, že hraní her pro ně může být prospěšné. Dále bude zjišťováno, zda na sobě v souvislosti s hraním her pocítily určité změny (tělesné, psychické, sociální), které pak pro ně z dlouhodobého hlediska měly spíše pozitivní než negativní dopad. Dále nás bude zajímat, zda děti vnímají rizikovitost nadměrného hraní her a zda si myslí, že jsou dostatečně informovány o možných negativních důsledcích souvisejících s tímto fenoménem. Také nás bude zajímat od jakého věku děti nejčastěji začínají s hraním her, zda častěji hry hrají chlapci nebo dívky. Jak se cítí, když musí hraní ukončit a jít dělat něco jiného. Dílčím cílem bude zjistit, zda děti hrají hry, ve kterých se vyskytuje násilí a zda si myslí, že takové hry mohou vést

k násilnému chování hráčů v reálném životě. Důležitou informací pro nás bude také zjištění, zda děti vnímají kontrolu obsahu her ze strany svých rodičů.

5.3 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka:

1. Jaké mají děti na prvním a druhém stupni základních škol zkušenosti s hraním počítačových her?

Vedlejší výzkumné otázky:

2. Od jakého věku děti začínají s hraním počítačových her?
3. Jaký žánr počítačových her je u dětí nejoblíbenější?
4. Kolik času denně děti věnují hraní počítačových her?
5. O jakých pocitech, změnách a projevech chování vypovídají participanté výzkumu v souvislosti s hraním počítačových her nejčastěji?
6. Připouštějí participanté výzkumu vliv hraní počítačových her na rozvoj násilí vůči ostatním?
7. Pociťují participanté výzkumu v souvislosti s hraním her na počítači kontrolu a dohled ze strany svých rodičů?
8. Vnímají participanté výzkumu jako dostačující informace, které se jim dostávají o rizicích spojených s hraním počítačových her?

5.4 Výzkumné předpoklady

- P1: Nejméně 80 % dětí uvede, že někdy hrály nějakou počítačovou hru.
- P2: Respondenti budou nejčastěji připouštět dvě hodiny hraní počítačových her denně.
- P3: Více než 50 % dětí uvede, že jim hry napomáhají osvojovat si anglický jazyk.
- P4: Děti hrající počítačové hry budou nejčastěji uvádět, že nejsou dostatečně informovány o možných negativních vlivech počítačových her.
- P5: Více než 25 % dětí uvede, že si všímají vyšší míry násilného chování v důsledku hraní násilných počítačových her u sebe či svých spolužáků.

- P6: Více než 50 % respondentů uvede, že nepociťují kontrolu a dohled ze strany svých rodičů při hraní počítačových her.
- P7: Nejméně 25 % respondentů uvede, že pociťují zdravotní problémy, které pramení z nadměrného hraní počítačových her.
- P8: Nejméně 50 % respondentů jako motivaci k hraní počítačových her uvede to, že hrají, protože se nudí.

5.5 Výběr respondentů

Výzkumné šetření bylo uskutečněno pomocí dotazníku a respondenty tvořilo celkem 250 dětí ze dvou základních škol v městě se 7500 obyvateli v jižních Čechách. Jedná se o jediné dvě základní školy, které ve městě působí. Zapojili se žáci od 4. třídy do 9. třídy, přičemž 1. třída až 3. třída nebyla do výzkumu zahrnuta vzhledem k tomu, že by hrozila možnost nepochopení otázek vzhledem k věku těchto žáků. Výběr respondentů byl z mé strany záměrný, neboť jsem sám v dětském věku chodil do jedné ze zapojených základních škol.

5.6 Metodologie výzkumu

Pro praktickou část svého výzkumu jsem zvolil empirickou metodu písemného dotazování, což je jedna z kvantitativních metod výzkumu využívaná zejména ve společenských vědách. Uskutečňuje se pomocí nástrojů (dotazník, záznamový arch) a vhodně zvolené komunikace výzkumníka s nositelem informací, díky nimž řešitel výzkumného projektu získá žádoucí primární údaje (Walker, 2013). V mém případě jsem jako nástroj zvolil dotazníkové šetření v podobě sběru dat. Dotazník je tvořen celkem 31 otázkami, nejčastěji uzavřenými s možností volby pouze jediné odpovědi, avšak také s možností napsat i odpověď vlastní v případě nevyhovující nabízené odpovědi. Dále budou participantů výzkumu odpovídat formou bodového hodnocení na stupnici od 1 do 5 na určitá tvrzení týkající se pozitivních a negativních důsledků v souvislosti s hraním počítačových her. Dotazník je anonymní, respondent vyplní pouze věk a pohlaví.

Průběh dotazníkového šetření

O pomoc při výzkumném šetření jsem písemně požádal vedení škol o spolupráci. Řediteli první školy a p. zástupkyni školy druhé jsem v písemné podobě předložil navrhovanou

formu výzkumu a vyžádal si jejich souhlas se zapojením učitelů a žáků předmětných škol do výzkumu. Výsledky výzkumu jsem po jejich vyhodnocení oběma školám poskytl. Dotazník byl vytvořen pomocí tvorby dotazníků na internetové stránce www.survio.com.

Metoda zpracování dat

Data získaná pomocí dotazníku jsem dále zpracoval na internetové stránce www.survio.com, kde byla vyhodnocena a zpracována do podoby přehledných tabulek a grafů.

5.7 Dotazník

Dotazník byl sestaven tak, aby korespondoval s teoretickou částí bakalářské práce. Před samotným výzkumem jsem provedl předvýzkum, kde jsem společně s respondenty sestavil dotazníkové otázky. Jak již bylo uvedeno, dotazník jsem vytvořil na internetových stránkách www.surivo.com, přičemž vygenerovaný odkaz k vypracování dotazníku jsem poté zaslal vedení obou základních škol. Vedení škol umožnilo vyplnění dotazníků dětem v rámci výuky informatiky. Těm, co v daném období neměli hodinu informatiky, byl dotazník ze strany učitelů obou škol zaslán elektronicky prostřednictvím e – mailu.

Celkem bylo vyplněno 250 dotazníků žáky ve věku od 9 let do 15 let, 4. třídy až 9. třídy obou škol.

6 Výsledky výzkumu

6.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření

Otázka č. 1 – Kolik je ti let?

Tabulka č. 1 – Věk respondenta.

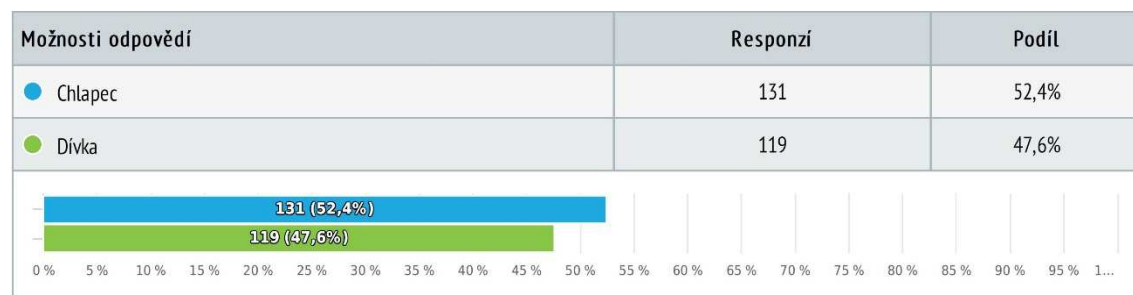
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
9 let	12	4,8 %
10 let	56	22,4 %
11 let	36	14,4 %
12 let	49	19,6 %
13 let	56	22,4 %
14 let	31	12,4 %
15 let	10	4 %

Zdroj: vlastní

První otázka byla zaměřena na věk dotazovaných respondentů. Z celkového počtu 250 respondentů bylo celkem 56 respondentů ve věku 13 let (22.4 %), 56 respondentů ve věku 10 let (22.4 %), 49 respondentů ve věku 12 let (19.6 %), 36 respondentů ve věku 11 let (14.4 %), 31 respondentů ve věku 14 let (12.4 %), 12 respondentů ve věku 9 let (4.8 %) a 10 respondent ve věku 15 let (4 %) – viz. Tabulka č. 1.

Otázka č. 2 – Jsi chlapec nebo dívka?

Graf č. 2 – Pohlaví respondenta.



Zdroj: survio.com

Cílem této otázky bylo zjistit pohlaví dotazovaných respondentů. Bylo zjištěno, že na dotazník odpovídalo celkem 131 chlapců (52.4 %) a 119 dívek (47.6 %) – viz. Graf č. 2.

Otázka č. 3 – Do jaké třídy chodíš?

Tabulka č. 3 – Třída respondentů.

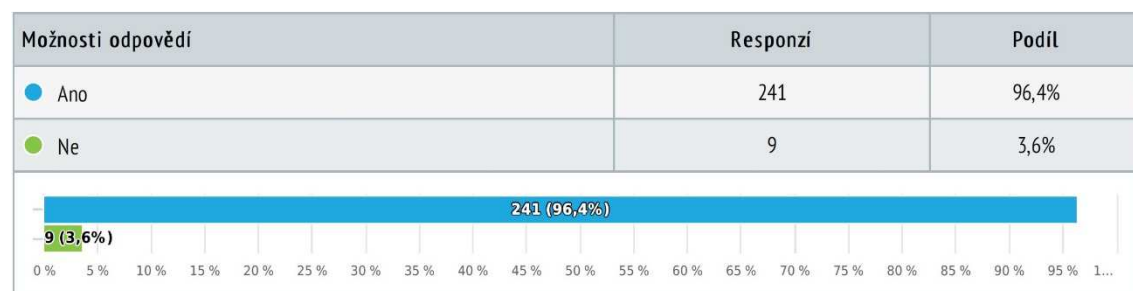
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
4. třída	43	17,2 %
5. třída	48	19,2 %
6. třída	36	14,4 %
7. třída	71	28,4 %
8. třída	28	11,2 %
9. třída	24	9,6 %

Zdroj: vlastní

Třetí otázkou se zjistilo, že z celkového počtu 250 respondentů bylo celkem 71 žáků 7. třídy (28.4 %), 48 žáků 5. třídy (19.2 %), 43 žáků 4. třídy (17.2 %), 36 žáků 6. třídy (14.4 %), 28 žáků 8. třídy (11.2 %) a 24 žáků 9. třídy (10 %). Největší účast na dotazníkovém šetření tedy bylo z řad žáků 7. tříd obou základních škol – viz. Tabulka č. 3.

Otázka č. 4 – Hrál/a jsi někdy nějakou počítačovou hru?

Graf č. 4 - Hrál/a jsi někdy nějakou počítačovou hru?



Zdroj: survio.com

Touto otázkou bylo zjištěno, že téměř všichni žáci někdy hráli nějakou počítačovou hru, neboť jich celkem 241 odpovědělo ano (96.4 %) a pouze 9 (3.6 %) jich odpovědělo, že nikdy nehráli žádnou počítačovou hru – viz. Graf č. 4.

Otázka č. 5 – V kolika letech jsi poprvé hrál/a počítačovou hru?

Tabulka č. 5 - V kolika letech jsi poprvé hrál/a počítačovou hru?

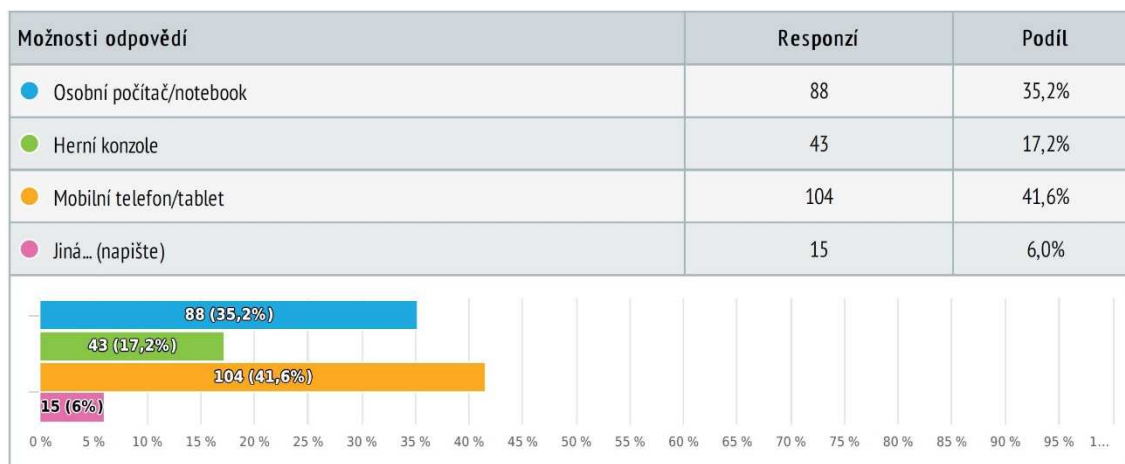
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
0	5	2%
2	1	0,4 %
3	3	1,2 %
4	13	5,2 %
5	31	12,4 %
6	59	23,6 %
7	40	16 %
8	40	16 %
9	28	11,2 %
10	21	8,4 %
11	8	3,2 %
12	1	0,4 %

Zdroj: vlastní

Další otázka směřovala ke zjištění věku respondentů začínajících hrát počítačové hry. Nejvíce respondentů, celkem 59 (23.6 %) uvedlo, že svoji první počítačovou hru hráli ve věku 6 let. Významný počet, celkem 40 respondentů (16 %) jich uvedlo věk 8 let, dalších 40 respondentů (16 %) uvedlo věk 7 let, 31 respondentů (12.4 %) věk 5 let, 28 respondentů (11.2 %) věk 9 let, 21 respondentů (8.4 %) věk 10 let, 13 respondentů (5.2 %) věk 4 roky, 8 respondentů (3.2 %) věk 11 let, 3 respondenti (1.2 %) věk 3 roky, 1 respondent věk 2 roky (0.4 %) a 1 respondent věk 12 let (0.4 %). Zajímavostí bylo, že dalších 5 respondentů (2 %) uvedli věk 0. Jednalo se o žáky, kteří v předchozí otázce č. 4 uvedli, že nikdy nehráli žádnou počítačovou hru – viz. Tabulka č. 5.

Otázka č. 6 – Na jakém zařízení nejčastěji hraješ počítačové hry?

Graf č. 6 - Na jakém zařízení nejčastěji hraješ počítačové hry?

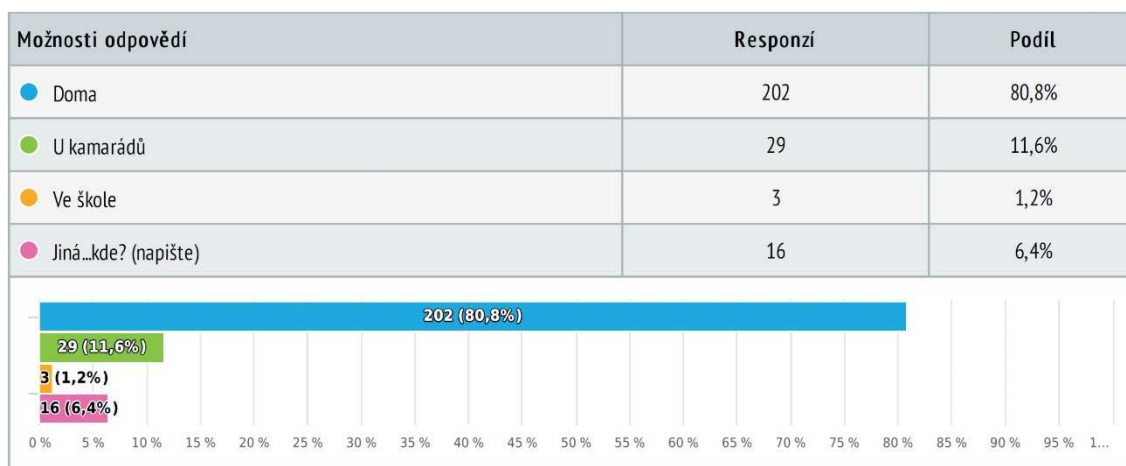


Zdroj: survio.com

V dnešní době je možné hrát počítačové hry na různých zařízeních. Výrobci své hry vytvářejí záměrně tak, aby je bylo možné hrát na stolním počítači, tabletu i mobilním telefonu, aby byly co možná nejvíce dostupné všem uživatelům. Z tohoto důvodu byla do dotazníku přidána právě otázka týkající se nejčastější platformy, na které respondenti hry hrají. U odpovědí na tuto otázku se potvrdila právě ona dostupnost všem uživatelům. Nejvíce respondentů, celkem 104 (41.6 %) uvedlo, že nejčastěji hry hrají na mobilním telefonu či tabletu. Mobilní telefony či tablety jsou snadno přenosné a rovněž ekonomicky dostupnější oproti stolnímu počítači nebo notebooku. Dalších 88 respondentů (35.2 %) uvedlo, že nejčastěji hry hrají na počítači nebo notebooku. Celkem 43 respondentů (17.2 %) uvedlo herní konzoly a 15 respondentů (6%) označilo možnost *jiná*, přičemž nejčastěji uváděli, že hry nehrají buď vůbec anebo v kombinaci mobilního telefonu a stolního počítače – viz. Graf č. 6.

Otázka č. 7 – Kde nejčastěji hraješ počítačové hry?

Graf č. 7 - Kde nejčastěji hraješ počítačové hry?

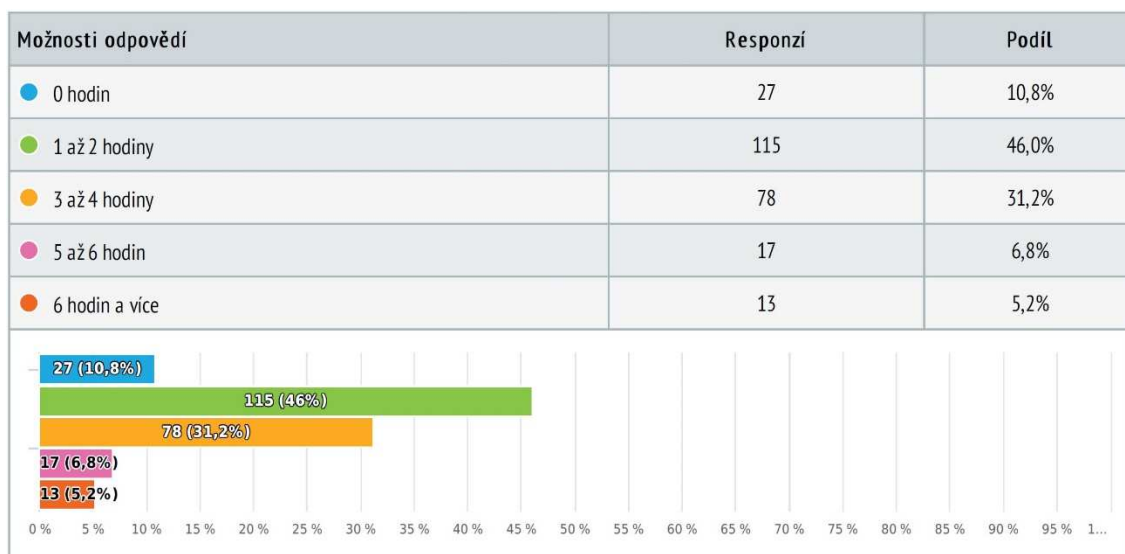


Zdroj: survio.com

Další otázka se týkala nejoblíbenějšího místa, kde respondenti hry hrají. Zde celkem jednoznačně převládala možnost *doma*. Tuto odpověď zvolilo celkem 202 dotazovaných (80.8 %). Pouze 29 respondentů (11.6 %) zvolilo možnost *u kamarádů*. Dalších 16 respondentů (6.4 %) zvolilo možnost *jiné* odpovědi, kdy mezi nejčastější odpovědi patřila odpověď, že hry hrají venku anebo hry nehrají vůbec. Dále byla na výběr možnost odpovědět *ve škole*, což označili celkem 3 respondenti (1.2 %). Tato možnost byla zvolena záměrně, neboť v obou školách mají žáci zakázáno používat mobilní telefon, mimo přestávky – viz. Graf č. 7.

Otázka č. 8 – Kolik hodin denně strávíš hraním počítačových her?

Graf č. 8 - Kolik hodin denně strávíš hraním počítačových her?

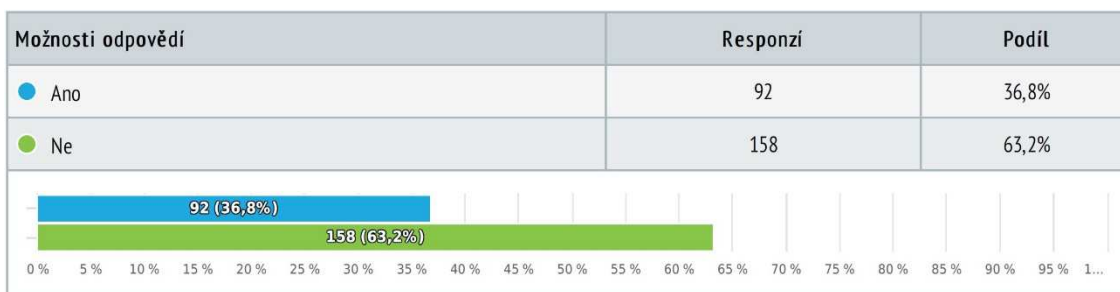


Zdroj: survio.com

Velmi důležitá otázka, pomocí které bylo zjišťováno, kolik svého volného času respondenti věnují hraní počítačových her. K dispozici bylo celkem pět odpovědí s možností označit pouze jedinou, přičemž rozmezí hodin bylo stanoveno od možnosti označit 0 hodin až po možnost označit 6 hodin a více. Téměř polovina respondentů, celkem 115 (46 %) uvedla, že hry hrají 1 až 2 hodiny denně. Druhé největší rozmezí herního času 3 až 4 hodiny denně označilo celkem 78 respondentů (31.2 %). Třetí největší množství respondentů, celkem 27 respondentů (10.8 %) zvolilo možnost 0 hodin denně. Dalších 17 respondentů (6.8 %) zvolilo možnost 5 až 6 hodin denně a celkem 13 respondentů (5.2 %) uvedlo, že hry hrají 6 hodin a více – viz. Graf č. 8.

Otázka č. 9 – Stává se ti, že kvůli hraní her na počítači odsouváš své úkoly a povinnosti na později?

Graf č. 9 - Stává se ti, že kvůli hraní her na počítači odsouváš své úkoly a povinnosti na později?

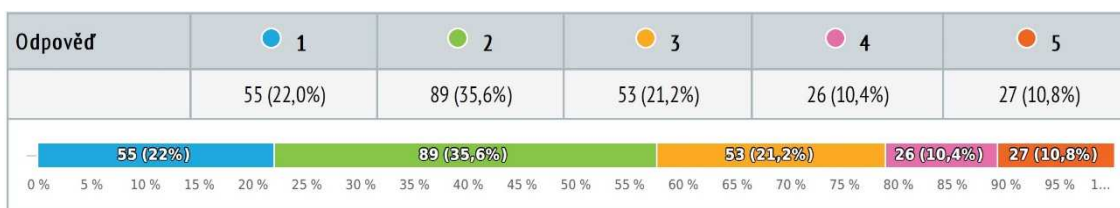


Zdroj: survio.com

V tomto případě byla otázka uzavřená s možností označit pouze jednu odpověď, *ano* či *ne*. Cílem otázky bylo zjistit, zda mají děti kvůli hraní her tendence odsouvat své úkoly a povinnosti na později. Z celkového počtu respondentů jich 158 (63.2 %) uvedlo, že ne a 92 (36.8 %) uvedlo ano – viz. Graf č. 9.

Otázka č. 10 - Když se celkově zamyslíš nad tím, co ti hraní počítačových her přináší, jakou známku, jako ve škole, bys významu hraní her pro sebe dal/a?

Graf č. 10 - Když se celkově zamyslíš nad tím, co ti hraní počítačových her přináší, jakou známku, jako ve škole, bys významu hraní her pro sebe dal/a?



Zdroj: survio.com

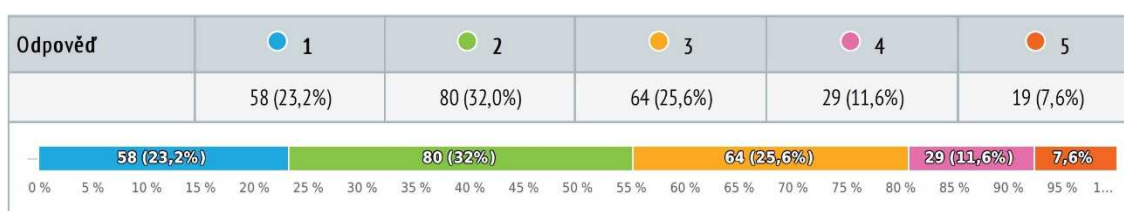
Odpovědi na tuto otázku byly prezentovány v podobě číselné osy, kde měli respondenti zvolit jednu z možností hodnocení od 1 do 5 tak, jak sami hodnotí významnost hraní her v jejich životě. Každé číslo v tomto rozmezí mělo svůj význam. Číslo 1 představovalo odpověď, že hraní her je pro respondenta velmi významné, číslo 2 významné, číslo 3 středně významné, číslo 4 nevýznamné a číslo 5 velmi nevýznamné. Ze získaných dat bylo zjištěno, že nejvíce respondentů, celkem 89 (35.6 %) vnímá hraní her *významně*, z čehož můžeme usoudit, že přínos her pro sebe vnímají pozitivně. Druhý nejvyšší počet respondentů, celkem 55 (22 %) uvedlo, že je pro ně hraní her *velmi významné*. Dalších

53 respondentů (21.2 %) uvedlo *střední významnost*, 26 respondentů (10.4 %) zvolilo možnost 4, tedy *nevýznamné* a 27 respondentů (10.8 %) zvolilo možnost 5, tedy že hraní her v jejich životě je *velmi nevýznamné* – viz. Graf č. 10.

Následně byl v dotazníku krátký text, ve kterém byly uvedeny pokyny k vyplnění dalších otázek, ve kterých se objevilo právě stupnicové hodnocení od 1 do 5. Respondenti měli za úkol ohodnotit známkou (jako ve škole) následujících 12 tvrzení, která se týkají možných pozitivních a negativních stránek hraní počítačových her. Jak moc je dané tvrzení pravdivé přímo o nich.

Otázka č. 11 – Když hraju počítačové hry, mám dlouhodobě lepší náladu.

Graf č. 11 - Když hraju počítačové hry, mám dlouhodobě lepší náladu.

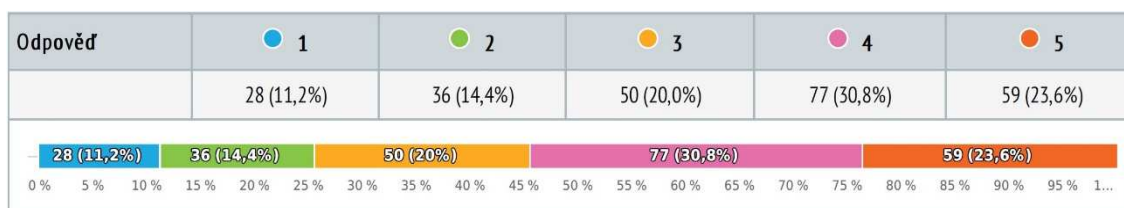


Zdroj: survio.com

Celkem 80 respondentů (32 %), tedy nejvyšší počet, zvolilo možnost *spíše ano*. 64 respondentů (25.6 %) zvolilo možnost *středně*, tedy ani ano ani ne. Poměrně velké množství, celkem 58 respondentů (23.2 %) zvolilo možnost *ano*. Z toho můžeme usuzovat, že tito žáci připouští dlouhodobě lepší náladu díky hraní počítačových her. Možnost známky 4 představující odpověď *spíše ne* zvolilo 29 respondentů (11.6 %) a možnost známky 5, která představovala tvrzení *vůbec*, zvolilo 19 respondentů (7.6 %) – viz. graf č. 11.

Otázka č. 12 – Když hraju počítačové hry, cítím se dlouhodobě unavený/á.

Graf č. 12 - Když hraju počítačové hry, cítím se dlouhodobě unavený/á.

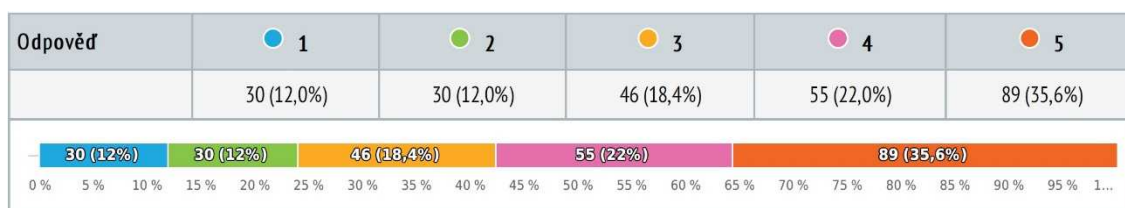


Zdroj: survio.com

Další otázka se týkala možného negativního aspektu hraní her. V tomto případě měly nejvyšší počet zastoupení záporné odpovědi, tedy možnost 4 *spíše ne*, což uvedlo celkem 77 respondentů (30.8 %) a možnost 5 *vůbec*, což uvedlo 59 respondentů (23.6 %). Možnost *středně* zvolilo celkem 50 respondentů. Zbylé dvě možnosti, tedy možnost 2 *spíše ano* zvolilo 36 dotazovaných (14.4 %) a těch co přímo připouští dlouhodobou únavu vlivem hraní her, bylo celkem 28 (11.2 %) – viz. Graf č. 12.

Otázka č. 13 – Když hraju počítačové hry, mám potom problém usnout.

Graf č. 13 - Když hraju počítačové hry, mám potom problém usnout.

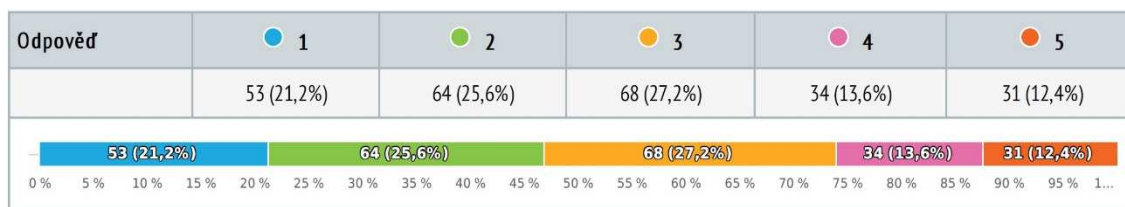


Zdroj: survio.com

Další tvrzení se týkalo negativního vlivu počítačových her, zejména problému se spánkem v důsledku hraní her. V tomto případě nejvyšší počet respondentů resolutně odmítlo, že by v důsledku her měli problémy usnout. Celkem 89 (35.6 %) totiž uvedlo možnost 5, tedy *vůbec*. Druhé nejvyšší množství respondentů, celkem 55 (22 %) jich zvolilo možnost 4, tedy *spíše ne*. Možnost 3 *středně*, uvedlo celkem 46 respondentů (18.4 %). Stejný počet respondentů 30 (12 %) shodně připustilo, že mají díky hraní počítačové hry potom problém usnout, když zvolili možnost 2 *spíše ano* a možnost 1 *ano* – viz. Graf č. 13.

Otázka č. 14 – Když hraju počítačové hry, tak na sobě cítím, že umím lépe přemýšlet.

Graf č. 14 - Když hraju počítačové hry, tak na sobě cítím, že umím lépe přemýšlet.



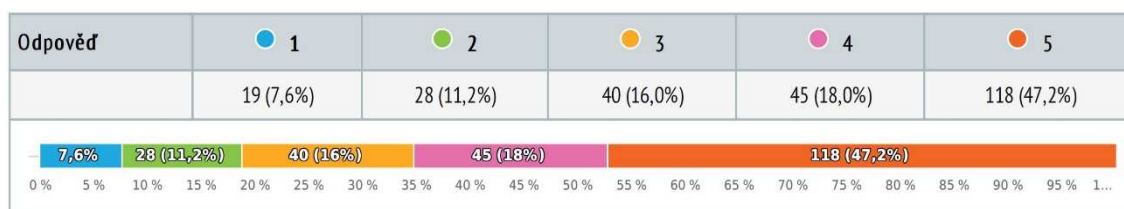
Zdroj: survio.com

Cílem tohoto tvrzení bylo zjistit, zda si respondenti připouštějí, že díky hraní her poté dokáží lépe přemýšlet, lépe řešit různé problémy a situace. Zde bylo nejvyšší zastoupení

možnosti hodnocení 3, tedy *středně*, což uvedlo 68 respondentů (27.2 %). Kladné hodnocení v tomto případě převládalo nad tím záporným, kdy druhý nejvyšší počet respondentů, celkem 64 (25.6 %) zvolilo možnost 2 *spíše ano* a dalších 53 respondentů (21.2 %) zvolilo možnost 1, tedy přímo *ano*. Záporně, odmítavě se k danému tvrzení vyjádřilo celkem 34 respondentů (13.6 %), kteří uvedli *spíše ne*, dalších 31 respondentů uvedlo možnost 5 *vůbec* – viz. Graf č. 14.

Otázka č. 15 – Kvůli počítačovým hrám se cítím osamělý/á a příliš nekomunikuji s ostatními.

Graf č. 15 - Kvůli počítačovým hrám se cítím osamělý/á a příliš nekomunikuji s ostatními.

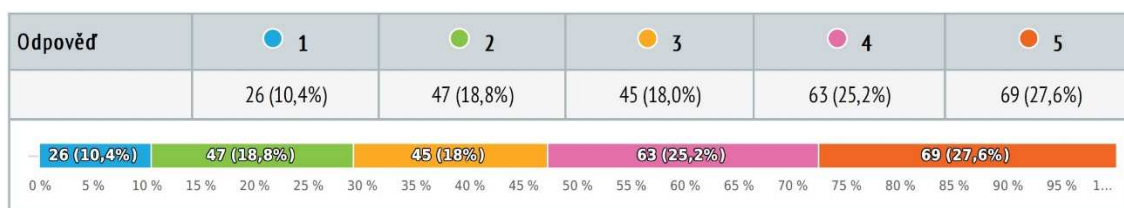


Zdroj: survio.com

Toto tvrzení se zabývalo sociálním aspektem. Zda si děti připouštějí, že počítačové hry mohou za to, že dítě může přestat komunikovat se svým okolím a může se cítit osaměle. Téměř polovina dotazovaných a to konkrétně 118 (47.2 %) zvolilo možnost 5 *vůbec*, z čehož je patrné, že se s tímto tvrzením neztotožňují. Tomu napovídá i druhý nejvyšší počet respondentů, celkem 45 (18 %), kteří uvedli možnost 4 *spíše ne*. Možnost 3 *středně* uvedlo celkem 40 respondentů (16 %). Kladnou odpověď zvolilo celkem 47 respondentů, přičemž 28 z nich (11.2 %) zvolilo možnost 2 *spíše ano* a 19 (7.6 %) možnost 1, *ano* – viz. Graf č. 15.

Otázka č. 16 – Kvůli častému hraní počítačových her mám problém udržet pozornost.

Graf č. 16 - Kvůli častému hraní počítačových her mám problém udržet pozornost.

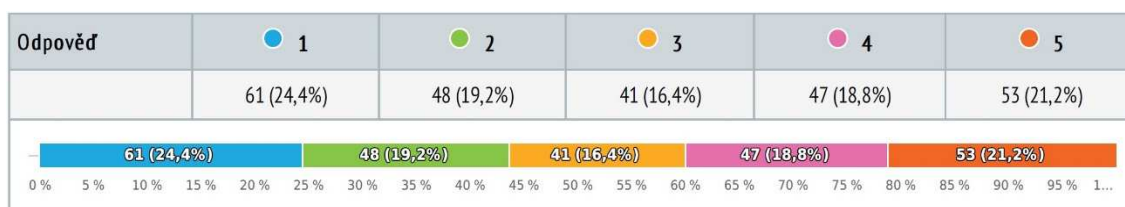


Zdroj: survio.com

Další otázka, resp. tvrzení se týkalo toho, zda si respondenti v souvislosti s hraním her připouštějí problémy s udržením pozornosti. U tohoto negativního aspektu opět respondenti volili spíše zápornou odpověď, když 69 z nich (27.6 %) zvolilo možnost 5 *vůbec* a 63 z nich (25.2 %) zvolilo možnost *spíše ne*. K možnosti středně se přiklonilo celkem 45 respondentů (18 %). Kladně se k tvrzení vyjádřilo 47 respondentů (18.8 %), kteří možný problém s udržením pozornosti připustilo. Zvolili možnost 2 *spíše ano*. Tvrzení přímo kladnou odpovědí ano připustilo celkem 26 respondentů (10.4 %) – viz. Graf č. 16.

Otázka č. 17 – Díky hraní počítačových her jsem si našel/la hodně nových přátel.

Graf č. 17 - Díky hraní počítačových her jsem si našel/la hodně nových přátel.

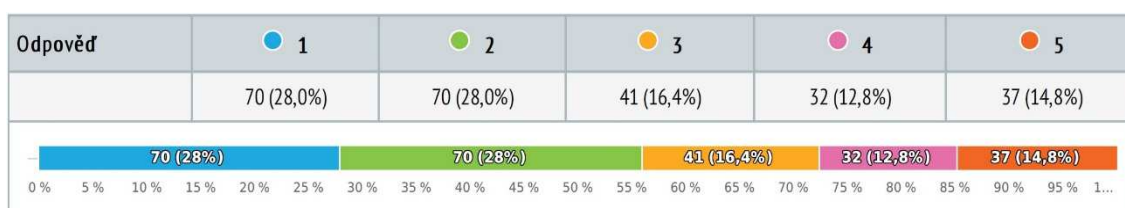


Zdroj: survio.com

Toto tvrzení se týkalo sociální interakce, kdy respondenti měli ohodnotit, zda si díky hraní her našli nové přátele. Tady byly odpovědi téměř pravidelně rozložené do obdobných počtů. Lehce převládaly kladné potvrzující odpovědi, kdy nejvíce respondentů, a to 61 (24.4 %) zvolilo možnost 1 *ano* a 48 (19.2 %) uvedlo možnost 2 *spíše ano*. Pro nerozhodnou možnost středně se rozhodlo celkem 41 respondentů (16.4 %). Záporně se k danému tvrzení postavilo rovných 100, přičemž 47 z nich (18.8 %) se rozhodlo pro možnost 4 *spíše ne* a 53 z nich (21.2 %) tvrzení přímo odmítlo, když zvolilo možnost 5 *vůbec* – viz. Graf č. 17.

Otázka č. 18 – Díky psaní a volání s ostatními hráči se zlepšila moje komunikace.

Graf č. 18 - Díky psaní a volání s ostatními hráči se zlepšila moje komunikace.

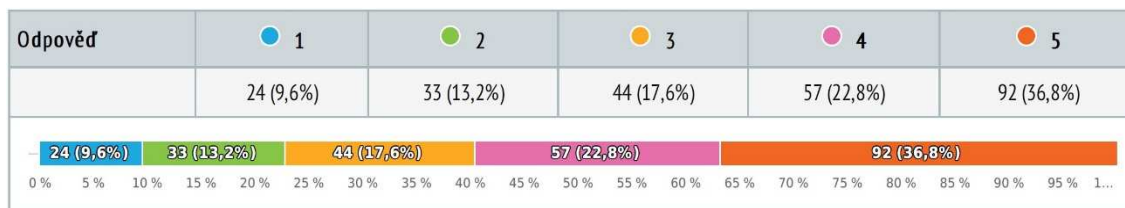


Zdroj: survio.com

Z teoretické části práce jsme se dozvěděli, že možným pozitivním aspektem hraní počítačových her může být zlepšení komunikace v důsledku chatování a volání si s ostatními hráči. To zejména u online hraní, kde je samotný hráč mnohdy přímo nucen komunikovat s ostatními, aby dosáhl úspěchu. Cílem tohoto tvrzení tedy bylo ověřit tuto skutečnost. Daná skutečnost bylo potvrzena, neboť více než polovina respondentů takové tvrzení připouští. Totožný počet, 70 respondentů (28 %) totiž zvolilo možnost *ano* a 70 (28 %) zvolilo možnost *spíše ano*. Třetí největší počet respondentů, a to 41 (16.4 %) uvedlo možnost 3, *středně*. Záporně se k tvrzení vyjádřilo celkem 32 respondentů (12.8 %), kteří uvedli možnost 4 *spíše ne* a 37 respondentů, kteří uvedli možnost 5 *vůbec* – viz. Graf č. 18.

Otázka č. 19 – Kvůli hraní počítačových her mám zdravotní problémy (nadváha, bolest zad či krku, bolest očí, zápěstí, jiné).

Graf č. 19 - Kvůli hraní počítačových her mám zdravotní problémy (nadváha, bolest zad či krku, bolest očí, zápěstí, jiné).

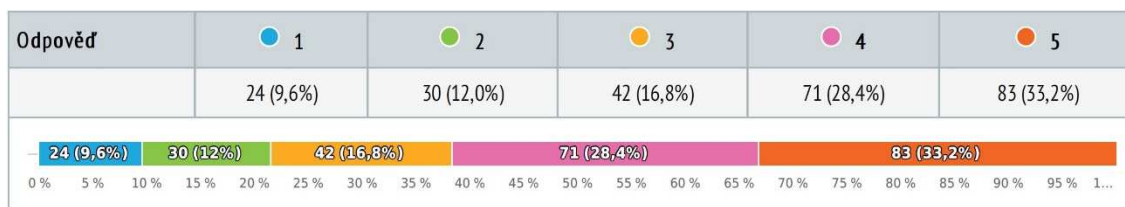


Zdroj: survio.com

Toto tvrzení bylo do dotazníku zařazeno vzhledem k mnoha provedeným výzkumům, které poukazovaly na to, že díky nadměrnému hraní her mají mnohdy hráči zdravotní problémy. Nejčastějšími příčinami byly bolesti zad a krku díky statické poloze v sedě, bolest očí z dlouhodobého koukání do zářící obrazovky či problém s nadváhou v důsledku špatného stravování. V našem případě respondenti shora uvedené tvrzení ve velké míře odmítají. Největší počet respondentů, celkem 92 (36.8 %) totiž označilo možnost 5 *vůbec*. Dalších 57 z nich (22.8 %) označilo možnost 4 *spíše ne*. Ani ano ani ne, možnost 3 *středně* označilo celkem 44 respondentů (17.6 %). Zdravotní problémy připustilo celkem 33 dotazujících (13.2 %), kteří uvedli možnost 2 *spíše ano* a pouze 24 (9.6 %) uvedlo možnost 1 *ano* – viz. Graf č. 19.

Otázka č. 20 – Kvůli počítačovým hrám zanedbávám učení a díky tomu mám špatné známky ve škole.

Graf č. 20 - Kvůli počítačovým hrám zanedbávám učení a díky tomu mám špatné známky ve škole.

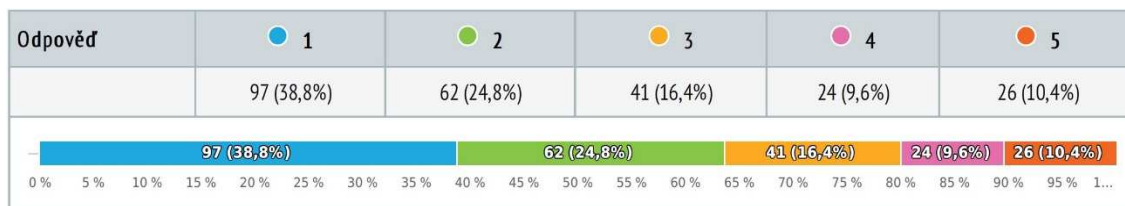


Zdroj: survio.com

Zjišťovalo se, zda si děti připouštějí možnost špatného školního prospěchu vlivem hraní her. Z výsledků vyplynulo, že drtivá většina dotazovaných takové tvrzení odmítá. Proti tomuto tvrzení se vyjádřilo celkem 154 respondentů, přičemž 83 z nich (33.2 %) zvolilo přímo možnost 5 *vůbec* a 71 z nich (28.4 %) zvolilo možnost *spíše ne*. Možnost 3 *středně*, uvedlo celkem 42 respondentů (16.8 %). Tvrzení potvrdilo pouze 54 respondentů, kdy 30 z nich (12 %) vybralo možnost 2 *spíše ano* a 24 z nich (9.6 %) dané tvrzení přímo potvrdilo, když uvedli *ano* – viz. Graf č. 20.

Otázka č. 21 – Myslím si, že díky hraní počítačových her, jsem se zlepšil v angličtině.

Graf č. 21 - Myslím si, že díky hraní počítačových her, jsem se zlepšil v angličtině.



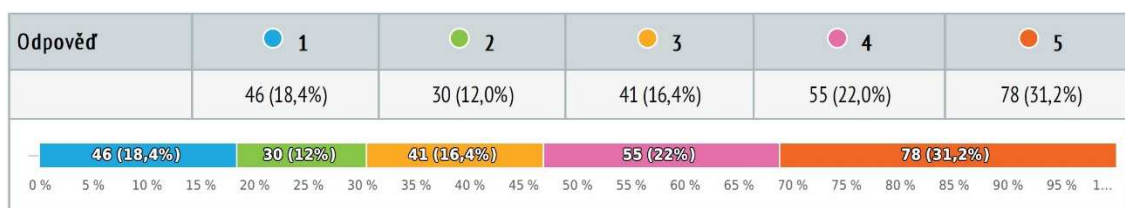
Zdroj: survio.com

Z mnoha provedených výzkumných šetření bylo zjištěno, že děti spíše připouštějí zlepšení angličtiny v souvislosti s hraním her. Celosvětová výzkumná šetření jsou podložena zejména faktem, že většina výrobců počítačových her své hry vydává v anglickém jazyce. Možnost zvolit češtinu je velmi omezena. Z tohoto důvodu bylo do dotazníku přidáno shora uvedené tvrzení s cílem potvrdit či vyvrátit celosvětová výzkumná šetření. V našem případě se respondenti ve většinové míře k danému tvrzení vyjádřili kladně. Z celkového množství respondentů si 97 z nich (38.8 %) vybralo možnost

hodnocení 1 *ano* a 62 z nich (24.8 %) vybralo možnost 2 *spíše ano*. Pro možnost 3 a odpověď *středně* se vyjádřilo celkem 41 dotazovaných (16.4 %). Proti tomuto tvrzení se vyjádřilo celkem 50 dotazovaných, přičemž 24 z nich uvedlo možnost 4 *spíše ne* a 26 z nich (10.4 %) zvolilo možnost 5 *vůbec* – viz. Graf č. 21.

Otázka č. 22 – V budoucnu bych se chtěl/a stát profesionálním/ní hráčem/kou počítačových her.

Graf č. 22 - V budoucnu bych se chtěl/a stát profesionálním/ní hráčem/kou počítačových her.

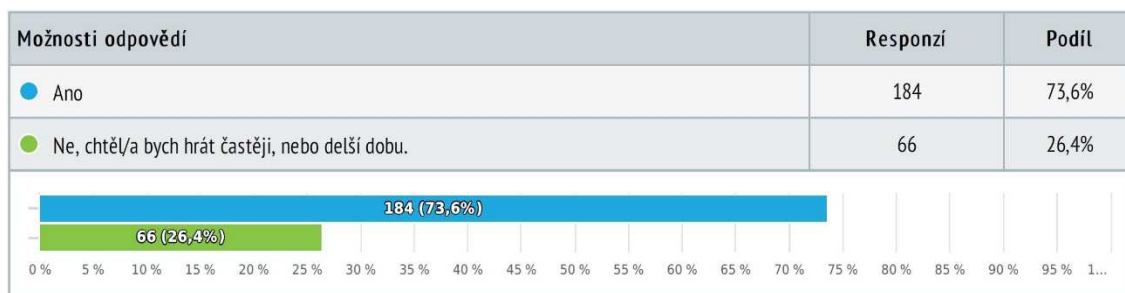


Zdroj: survio.com

Pro zajímavost bylo do dotazníku zahrnuto tvrzení o možnosti stát se v budoucnu profesionálním hráčem her. Pro takovou možnost se vyjádřilo dohromady 76 dotazovaných, kdy 46 z nich (18.4 %) tvrzení potvrdilo zvolením možnosti 1 *ano* a 30 z nich (12 %) to připustilo vybráním možnosti 2 *spíše ano*. Ani ano ani ne, tedy *střední* cestu vybralo celkem 41 respondentů (16.4 %). Proti tvrzení se vyjádřilo celkem 55 dotazovaných (22 %), kteří uvedli možnost 2 *spíše ne*. Tvrzení přímo odmítlo vybráním možnosti 5 *vůbec* celkem 78 respondentů (31.2), tedy největší počet respondentů v tomto tvrzení – viz. Graf č. 22.

Otázka č. 23 – Zdá se ti časy, který strávíš hraním počítačových her dostatečný?

Graf č. 23 - Zdá se ti časy, který strávíš hraním počítačových her dostatečný?

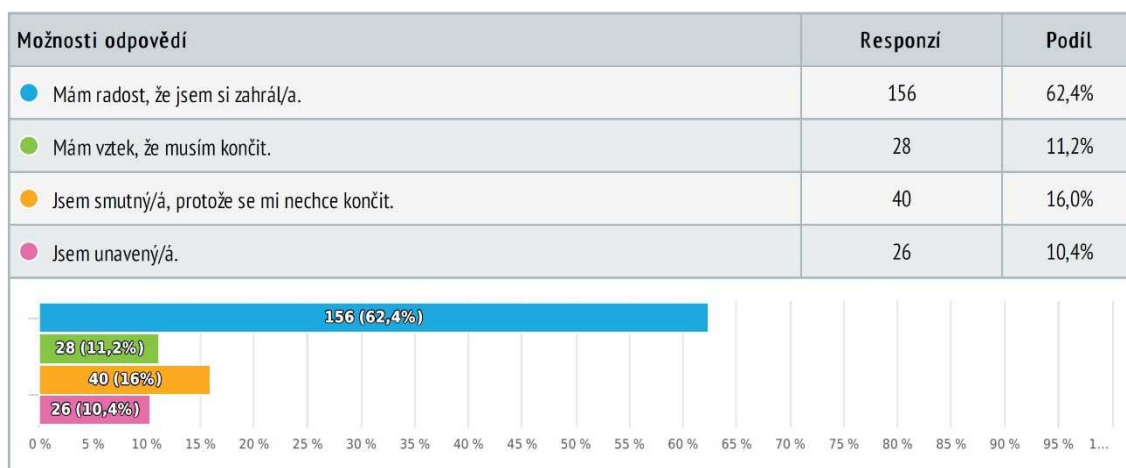


Zdroj: survio.com

Tato otázka se týkala zjištění, zda jsou děti spokojené se svým herním vytížením. Ze získaných dat vyplynulo, že ano. Téměř ¾ respondentů, konkrétně 184 z nich (73.6 %) zvolilo možnost *ano*. Záporně se k dané otázce vyjádřilo celkem 66 respondentů (26.4), kteří vybrali možnost *ne* s tím, že by chtěli hrát častěji nebo delší dobu – viz. Graf č. 23.

Otázka č. 24 – Když musíš ukončit hraní her a jít dělat něco jiného, jak se potom cítíš?

Graf č. 24 - Když musíš ukončit hraní her a jít dělat něco jiného, jak se potom cítíš?

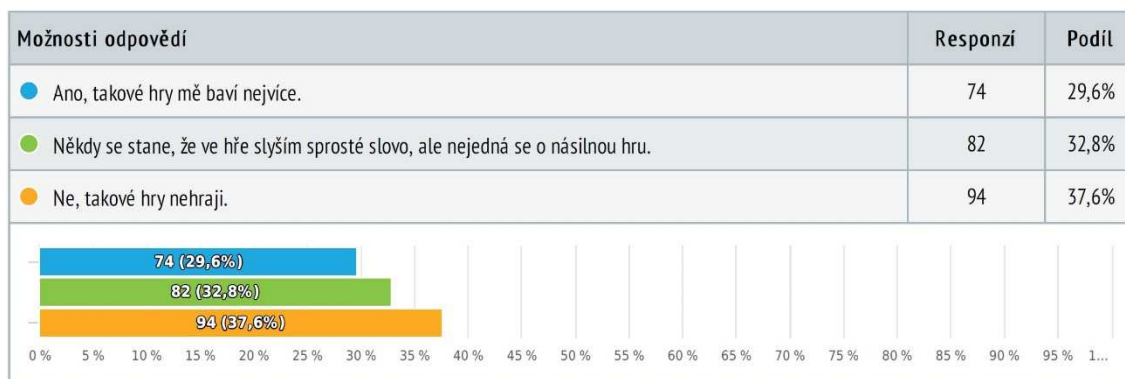


Zdroj: survio.com

Další otázka byla zaměřena na to, aby se dotazovaní vyjádřili ke svým pocitům v případě, že jsou nuceni ukončit hraní her. Z šetření vyplynulo, že převážná většina nemá problém hraní her ukončit a jít dělat něco jiného. Na výběr byly celkem 4 odpovědi s možností vybrat jedinou z nich. Z celkového množství dotazovaných jich více než polovina, konkrétně 156 (62.4 %) vybrala možnost: *Mám radost, že jsem si zahrál/a*. 40 respondentů (16 %) vybralo možnost: *Jsem smutný/á, protože se mi nechce končit*. 28 dotazovaných (11.2 %) vybralo možnost: *Mám vztek, že musím končit*. Nejmenší množství, celkem 26 (10.4 %) uvedlo možnost: *Jsem unavený/á* – viz. Graf č. 24.

Otázka č. 25 – Hraješ počítačové hry, ve kterých se vyskytuje násilí, sprostá slova, krev a podobné jevy?

Graf č. 25 - Hraješ počítačové hry, ve kterých se vyskytuje násilí, sprostá slova, krev a podobné jevy?

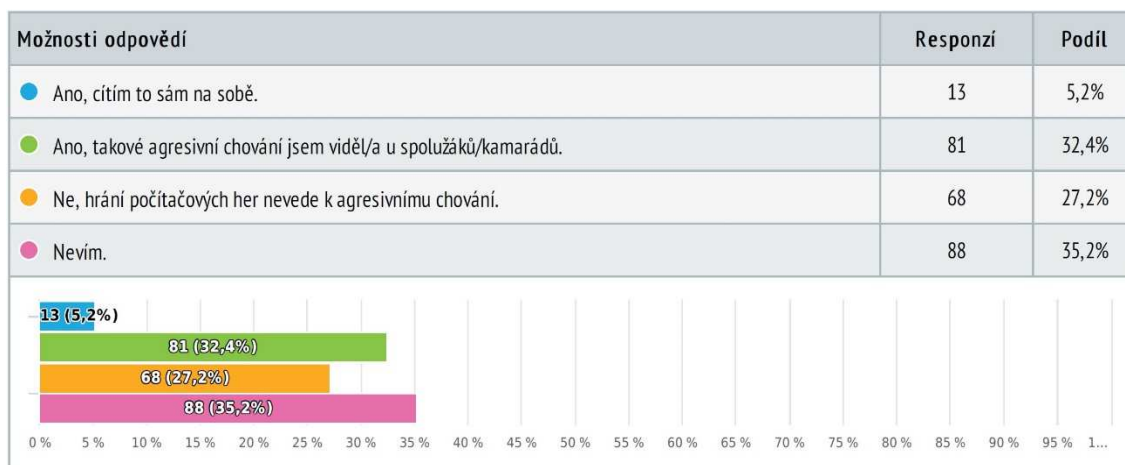


Zdroj: survio.com

Tato otázka byla jedna z prvních, která se věnuje násilí v počítačových hrách. Respondenti měli v tomto případě na výběr ze tří možností odpovědí. Odpovědi na tuto otázku byly poměrně vyrovnané. Nejvíce dotazovaných, celkem 94 (37.6 %) uvedlo, že takové hry nehrají. Dalších 82 z nich (32.8 %) připustilo, že se občas vyskytují v jejich hrách sprostá slova, ale nejedná se o násilnou hru. Zbýlých 74 dotazovaných (29.6 %) se vyjádřilo pro možnost: Ano, takové hry mě baví nejvíce – viz. Graf č. 25.

Otázka č. 26 – Myslíš si, že hraní násilných počítačových her může vést k násilnému chování hráčů v reálném životě?

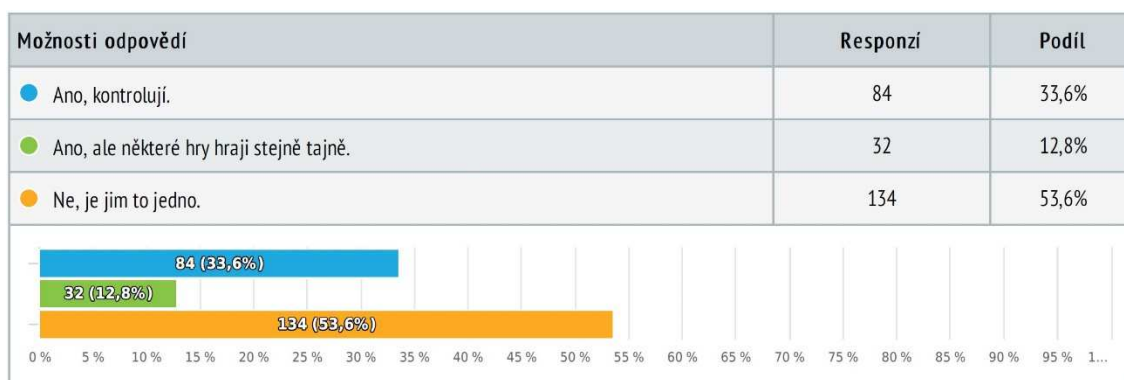
Graf č. 26 - Myslíš si, že hraní násilných počítačových her může vést k násilnému chování hráčů v reálném životě?



Tato otázka navazovala na tu předchozí, co se rozvoje násilí v počítačových hrách týče. Respondent se měl zamyslet nad tím, zda si myslí, že násilí, které se v počítačových hrách mnohdy vyskytuje, se může projevit v chování hráče ve skutečném světě. Na výběr bylo celkem ze čtyř odpovědí, přičemž první dvě tuto možnost připouštějí. Třetí odpověď tuto možnost vyvrací. Dále bylo možné odpovědět nevím. Možnost „nevím“ byla k dané otázce přiřazena záměrně, aby respondenti nebyli přímo tlačeni do odpovědi ano či ne. Jak ukázaly výsledky, možnost „nevím“ zvolilo nejvíce respondentů a to konkrétně 88 (35.2 %). Druhou nejčastější odpovědí, celkem 81 respondentů (32.4 %), byla odpověď *ano* s tím, že takové agresivní chování měli respondenti možnost vidět u svých spolužáků či kamarádů. Následovala odpověď *ne*, hraní počítačových her nevede k agresivnímu chování hráčů, což zvolilo celkem 68 dotazovaných (27.2 %). Nejméně responzí obdržela odpověď: *Ano, cítím to sám na sobě*. Těchto respondentů bylo celkem 13 (5.2 %) – viz. Graf č. 26.

Otázka č. 27 – Kontrolují tvoji rodiče, jaké počítačové hry hraješ?

Graf č. 27 - Kontrolují tvoji rodiče, jaké počítačové hry hraješ?

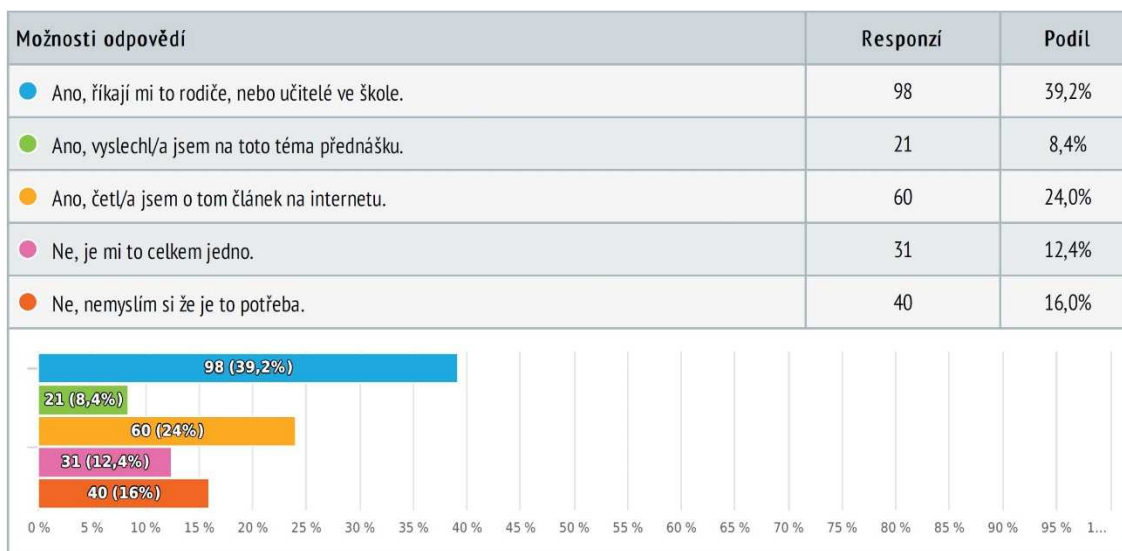


Zdroj: survio.com

Cílem této otázky bylo zjistit, zda respondenti pociťují kontrolu obsahu her ze strany svých rodičů. Nejvíce dotazovaných, a to 134 (53.6 %) uvedlo, že jejich rodiče nekontrolují výběr her, je jim to jedno. Dalších 84 (33.6 %) uvedlo, že je rodiče kontrolují. Zbýlých 32 dotazovaných (12.8 %) uvedlo, že je rodiče sice kontrolují, ale některé hry hrají stejně tajně – viz. Graf č. 27.

Otázka č. 28 – Informoval tě někdy někdo o tom, že hraní počítačových her může mít negativní důsledky na tělesné a psychické zdraví člověka?

Graf č. 28 - Informoval tě někdy někdo o tom, že hraní počítačových her může mít negativní důsledky na tělesné a psychické zdraví člověka?

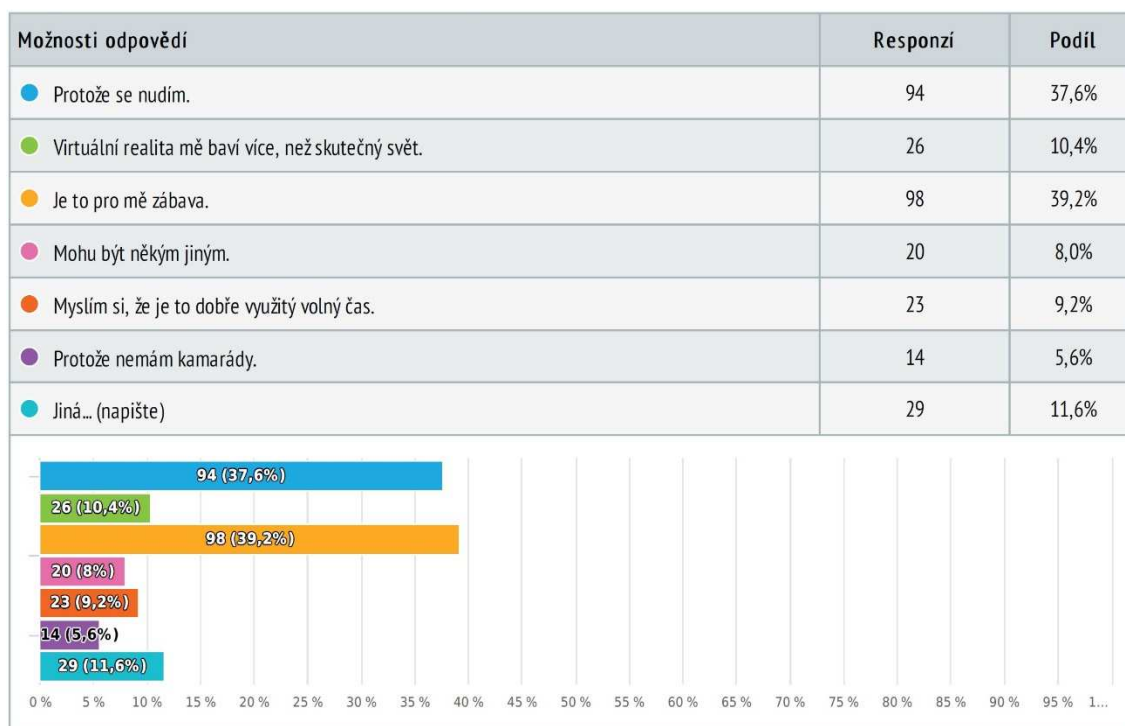


Zdroj: survio.com

Tato otázka se týkala informovanosti respondentů o možných negativních důsledcích, které jsou spojené s hraním her. Odpovědi byly postaveny tak, že respondenti mohli odpovědět ano či ne s upřesněním z jakého zdroje jsou. Celkem 189 respondentů se vyjádřilo kladně, že již byli v minulosti o této možnosti informováni. Z tohoto počtu jich celkem 98 (39.2 %) vybralo možnost, že jim takové informace sdělili rodiče nebo učitelé ve škole. Dalších 60 (24 %) o možných negativních vlivech četlo článek na internetu a zbylých 21 respondentů (8.4 %) na toto téma vyslechl přednášku. Celkem 71 respondentů se vyjádřilo záporně, že o takové možnosti nebyli informováni. 40 z nich (16 %) si nemyslí, že je to potřeba a 31 z nich (12.4 %) uvedlo, že je jim to celkem jedno – viz. Graf č. 28.

Otázka č. 29 – Proč hraješ počítačové hry?

Graf č. 29 - Proč hraješ počítačové hry?

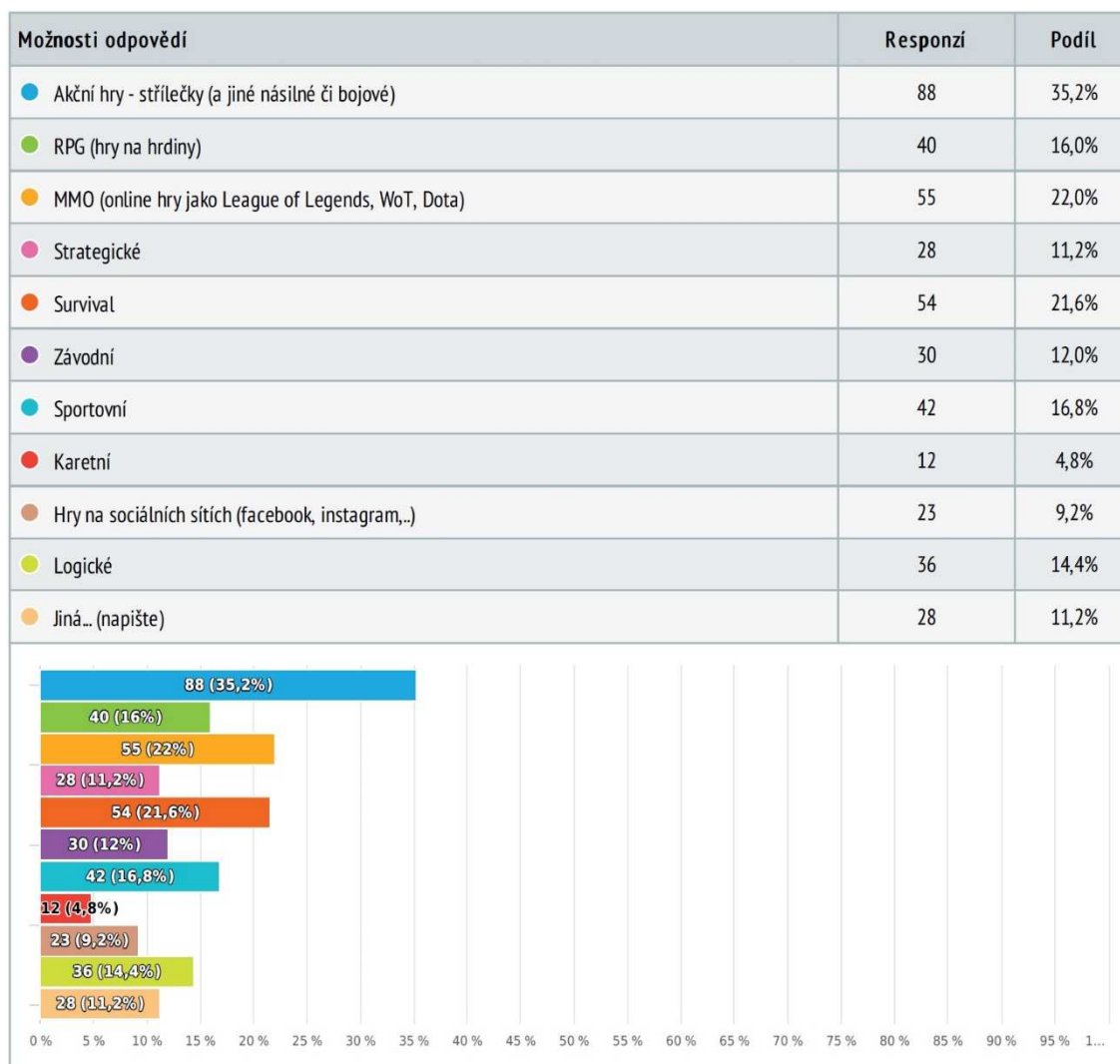


Zdroj: survio.com

Tato otázka byla do dotazníku zahrnuta, abychom si udělali obrázek o motivaci k hraní počítačových her dětmi ze základních škol. Na tuto otázku bylo možné odpovědět prostřednictvím šesti uzavřených odpovědí a jedné otevřené, kde dotazovaní mohli uvést odpověď vlastní. Respondenti v tomto případě volili dvě nejčastější odpovědi. Nejčastější odpovědí bylo u 98 (39.2 %) dotazovaných, že hrají, protože je to pro ně zábava. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že hrají, protože se nudí. Takto odpovědělo celkem 94 respondentů (37.6 %). 29 respondentů (11.6 %) využilo odpovědi vlastní, kdy nejčastěji uváděli: nehraju hry vůbec, hraju jen občas, hraju když se nudím, mentálně si odpočinu, lidi se kterými hraju mě dokáží rozesmát. Virtuální realita mě baví více než skutečný svět, uvedlo 26 (10.4 %). Myslím si, že je to dobře využitý čas, uvedlo 23 (9.2 %). Mohu být někým jiným, uvedlo 20 (8 %). Protože nemám kamarády, uvedlo 14 (5.6 %) – viz. Graf č. 29.

Otázka č. 30 – Jaké jsou tvoje nejoblíbenější žánry počítačových her?

Graf č. 30 - Jaké jsou tvoje nejoblíbenější žánry počítačových her?



Zdroj: survio.com

Tato otázka zjišťovala, jaké žánry počítačových her děti preferují. Respondent mohl vybrat jednu či více odpovědí anebo vybrat odpověď vlastní. Z výsledků vyplynulo, že nejoblíbenějším žánrem pro respondenty jsou akční hry s celkovým počtem responzí 88 (35,2 %). Druhým nejoblíbenějším žánrem je MMO, tedy online hry s celkovým počtem 55 responzí (22 %). Třetím nejoblíbenějším žánrem je Survival, tzv. hry o přežití s celkovým počtem 54 responzí (21,6 %). Nejméně oblíbenými žánry z celkového počtu responzí jsou hry karetní – 12 (4,8 %) a hry na sociálních sítích – 23 (9,2 %). V tomto případě počet responzí neodpovídá počtu respondentů, kteří dotazník vyplnili, což je zapříčiněno právě možností vybrat více odpovědí – viz. Graf č. 30.

Otázka č. 31 – Jaká je tvoje nejoblíbenější hra?

Tabulka č. 31 - Jaká je tvoje nejoblíbenější hra?

Vlastní odpověď (nejčastější)	Responzí	Podíl
Různé	66	26,4 %
Roblox	49	19,6 %
Minecraft	33	13,2 %
Fortnite	30	12 %
Counter Strike: Global Offensive	20	8 %
League of Legends	14	5,6 %
FIFA	11	4,4 %
GTA	11	4,4 %
Nemám oblíbenou hru.	9	3,6 %
Nehraju hry.	7	2,8 %

Zdroj: vlastní

Poslední otázka dávala respondentovi možnost napsat vlastní odpověď týkající se jeho nejoblíbenější hry. Největší zastoupení a tudíž jednou z nejoblíbenějších her je pro respondenty hra Roblox, která se v odpovědích objevila celkem ve 49 případech. Následovala hra Minecraft - 33 odpovědí, Fortnite – 30 odpovědí, Counter Strike: Global Offensive – 20 odpovědí, League of Legends – 14 odpovědí, FIFA – 11 odpovědí, GTA – 11 odpovědí. Celkem 9 respondentů uvedlo, že nemá oblíbenou hru a celkem 7 jich uvedlo, že nehraje žádné hry. Dále bylo uvedeno mnoho dalších her, avšak s minimálním počtem odpovědí. Těchto odpovědí bylo celkem 66 a v tabulce jsou označené jako „různé“ – viz. Tabulka č. 31.

6.2 Vyhodnocení výzkumných otázek

1. Jaké mají děti na prvním a druhém stupni základních škol zkušenosti s hraním počítačových her?

Na tuto výzkumnou otázku se dá odpovědět, že děti z prvního a druhého stupně základních škol zapojených do výzkumu mají poměrně bohaté zkušenosti s hraním počítačových her. Tento fakt byl potvrzen zejména zodpovězením dotazníkové otázky č. 4, ve které 94,4 % respondentů uvedlo, že již někdy hrálo nějakou počítačovou hru (viz. Graf č. 4). Dále bylo zjištěno, že pohlaví při hraní počítačových her nehraje až takovou roli. Není zde patrný zásadní rozdíl mezi tím, zda hry hrají více chlapci než dívky. Opírám

se zejména o dotazníkovou otázku č. 1 týkající se pohlaví respondentů, ve srovnání s dotazníkovou otázkou č. 4. Z celkového počtu respondentů, kteří uvedli, že někdy hráli nějakou počítačovou hru, bylo celkem 126 chlapců a 116 dívek. Dále bylo zjištěno, že nejoblíbenější platformou pro hraní her je u dětí mobilní telefon. Tato skutečnost se poměrně liší od domácích i celosvětových výzkumů, kde převážně u dětí převládá spíše užívání stolního počítače či notebooku. Podle studie Asociace českých herních vývojářů (2019) je pro děti a dospívající v České republice nejoblíbenější platformou osobní počítač/konzole, až poté mobilní telefon. Co se týče prostředí, kde nejčastěji děti počítačové hry hrají, tam jednoznačně převládá domácí prostředí (viz. Graf č. 7). K zodpovězení této výzkumné otázky se dále opírám o samotné hodnocení respondentů u dotazníkové otázky č. 10. Celkem 144 respondentů totiž uvedlo, že hraní her sami pro sebe vnímají jako přínosné a významné, přičemž 55 z nich dokonce uvádí, že má pro ně hraní her v životě velký význam (viz. Graf č. 10).

2. Od jakého věku děti začínají s hraním počítačových her?

Na základě získaných dat prostřednictvím dotazníku bylo zjištěno, že nejvíce respondentů mělo první zkušenost s hraním počítačových her ve věku 6 let (viz. Graf č. 5). Toto zjištění není až tak překvapivé, neboť se jedná o věk, kdy děti začínají svoji školní docházku. Dochází tedy k předávání si informací a prožitků v rámci sociální skupiny – školní třídy, ve které může hrát prim právě téma počítačové hry. Jak dále uvádí studie Asociace herních vývojářů České republiky (2020), právě v tomto věku může být dětmi vyvíjen tlak na rodiče ohledně koupě stolního počítače/notebooku nebo herní konzole. Podrobnějším vyhodnocením výzkumné otázky č. 5 byla zaznamenána vzestupná tendence co se týče věku, od kdy mají děti první zkušenost s počítačovou hrou, neboť druhou nejčastější odpovědí respondentů (40) byl věk 7 let a se stejným počtem odpovědí (40) věk 8 let. Zajímavostí je, že celkem 3 respondenti uvedli, že poprvé hráli počítačovou hru již ve 3 letech a jeden respondent dokonce uvádí věk 2 roky.

3. Jaký žánr počítačových her je u dětí nejoblíbenější?

V tomto případě se výsledek dotazníkového šetření shoduje s výsledky domácích i celosvětových výzkumných studií. V našem případě, děti ze základních škol zapojených do výzkumu, nejvíce baví akční hry, což potvrzuje celkem 88 responzí dotazníkové otázky

č. 30 (viz. Graf č. 30.). Toto tvrzení dále potvrzuje výzkum Vargové (2013), která na vzorku 121 respondentů rovněž prokázala, že nejoblíbenějším žánrem dětí školního věku jsou akční hry. Tuto skutečnost uvedlo 30, 6 % respondentů. Můj výsledek se shoduje s výzkumem Baslera (2016), který na vzorku 578 respondentů ze základních škol zjistil, že dokonce 53, 2 % dětí nejraději hraje akční hry. Že jsou akční počítačové hry u dětí nejoblíbenějším žánrem, potvrzuje také celosvětová společnost Steam (platforma určená k distribuci her), kdy jejich celosvětově nejprodávanější a nejhranější hrou je akční FPS hra Counter Strike: Global Offensive. Tento fakt koresponduje s výsledky mého šetření, konkrétně vyhodnocením dotazníkové otázky č. 31 týkající se nejoblíbenější počítačové hry. Celkově druhou nejčastější odpovědí (26) byla právě zmíněná hra Counter Strike: Global Offensive.

4. Kolik času denně děti věnují hraní počítačových her?

Přímo k zodpovězení této výzkumné otázky směřovala dotazníková otázka č. 8. Vyhodnocením dat bylo zjištěno, že děti tráví hraním počítačových her nejčastěji 1 až 2 hodiny denně. Druhou nejčastější odpovědí byly 3 až 4 hodiny denně (viz. Graf č. 8). Tyto výsledky částečně korespondují s výsledky výzkumu studie expertů Univerzity Palackého v Olomouci (2019). Tito experti na vzorku celkem 3950 respondentů ze základních a středních škol, učilišť a gymnázií ve věku 11 až 19 let prokázali, že téměř pětina českých dětí hraje počítačové hry 3 až 4 hodiny denně. Zatímco průměrný český adolescent hraje digitální hry přibližně 1, 60 hodiny denně, což se byla nejčastější odpověď na mou dotazníkovou otázku č. 8. Pro zajímavost byla položena dotazníková otázka č. 23, pomocí které byli participanti výzkumu dotázáni, zda se jim zdá čas strávený hraním her dostatečný. Zde jednoznačně převládla možnost „ano“, což uvedlo celkem 73, 6 % dotazovaných (viz. Graf č. 23).

5. O jakých pocitech, změnách a projevech chování vypovídají participanti výzkumu v souvislosti s hraním počítačových her nejčastěji?

Této výzkumné otázce byla věnována jedna celá část dotazníkového šetření, ve které dotazovaní respondenti odpovídali pomocí hodnocení na jasně definovaná tvrzení. Tato tvrzení byla sestavena na základě prostudované teorie nejčastějších možných pozitivních a negativních vlivů hraní počítačových her. Tato tvrzení byla sestavena tak,

aby respondent na základě škály hodnocení jako ve škole, od 1 do 5 ohodnotil pravdivost tvrzení, které vypovídá přímo o něm samým. Celkovým shrnutím pozitivních a negativních vlivů, o kterých participanti výzkumu vypovídají, bylo zjištěno, že děti si ty negativní nepřipouštějí. Tedy pozitivní vlivy hraní počítačových her v mém případě převládají nad těmi negativními. Do dotazníkových otázek bylo zahrnuto celkem 5 pozitivních tvrzení jako zlepšení komunikace, zlepšení v angličtině, zlepšení přemýšlení, hledání si nových přátel a zlepšení nálady, to vše vlivem počítačových her (viz. Graf č. 11, č. 14, č. 17, č. 18, č. 21). Ve všech těchto pozitivních tvrzeních převládaly v součtu procent kladné odpovědi respondentů, tedy „ano“ a „spíše ano“, nad těmi negativními „spíše ne“ a „ne“. Možnost 3 „středně“ je v tomto případě vnímána jako odpověď ani ano, ani ne. Jednoznačně nejvíce vnímaný pozitivní aspekt hraní her byl u respondentů zlepšení anglického jazyka díky počítačovým hrám. Toto tvrzení přímo potvrdilo 63, 6 % respondentů, kteří uvedli „ano“ a „spíše ano“ (viz. Graf č. 21). Co se týče negativních tvrzení, těch bylo do dotazníkového šetření zahrnuto celkem 6. Tato negativní tvrzení se týkala problémů jako např. dlouhodobá únava, problémy s usínáním, osamělost, problémy udržet pozornost, zdravotní problémy, špatný školní prospěch, to vše v souvislosti s hraním počítačových her 6 (viz. Graf č. 12, č. 13, č. 15, č. 16, č. 19, č. 20). Jak už bylo uvedeno, v celkovém součtu vyjádřeného v procentech pozitivní aspekty převládají nad těmi negativními, avšak můžeme zmínit jedno tvrzení, ve kterém si participanti šetření negativní aspekty alespoň částečně připouští. V dotazníkové otázce č. 16 týkající se problému udržet pozornost v důsledku dlouhodobého hraní počítačových her si tento problém připouští celkem 73 dotazovaných (29, 2 %) – viz. Graf č. 16. I když je to v porovnání s těmi, co si tento problém nepřipouští (132) celkem jednoznačné, tak právě toto negativní tvrzení si participanti výzkumu připouštějí ze všech ostatních negativních nejvíce.

6. Připouštějí participanti výzkumu vliv hraní počítačových her na rozvoj násilí vůči ostatním?

Jedno z nejprobíranějších témat a námětů k celosvětovým výzkumům, na kterém se přední experti nedokáží shodnout. V teoretické části jsme se dozvěděli, že experti nejčastěji připouštějí rozvoj násilí díky počítačovým hrám v krátkém časovém úseku a to bezprostředně po dohrání násilné hry. Já se ve svém výzkumu opírám o dotazníkovou

otázku č. 26. I v případě mého výzkumu však nelze na tuto otázku jednoznačně odpovědět, neboť nejvíce respondentů, celkem 88 (35, 2 %) uvedlo, že neví, zda hraní násilných počítačových her vede k násilnému chování hráčů v reálném životě. Sečteme-li však odpovědi kladné, zjistíme, že celkem 94 respondentů (37, 6 %) si myslí, že hraní násilných her může vést k násilnému chování v reálném životě, přičemž 13 respondentů z tohoto počtu uvedlo, že takové chování pociťují přímo na sobě. Zbytek respondentů (81) uvádí, že takové agresivní chování v důsledku hraní počítačových her pozorují na svých spolužácích či u přátel. Čtvrtou možnost, že hraní násilných her nevede k agresivnímu chování hráčů v reálném životě, zvolilo celkem 68 respondentů (viz. Graf č. 26). Pro zodpovězení této výzkumné otázky jsem respondentům položil dotazníkovou otázku č. 25, kterou jsem zjišťoval, zda hrají počítačové hry, ve kterých se vyskytuje násilí, sprostá slova, krev a podobné jevy. Vyhodnocením jsem zjistil, že více než třetina dětí (37, 6 %) takové hry nehraje vůbec. Téměř třetina dětí (32, 8) uvádí, že hrají hry, ve kterých se vyskytují sprostá slova, avšak nejedná se o násilnou hru. Tedy z těchto dvou odpovědí můžeme usuzovat, že dotazované děti spíše nehrají násilné počítačové hry. Poslední zhruba třetina dětí (29, 6 %) uvádí, že násilné hry je baví nejvíce.

7. Pociťují participanti výzkumu v souvislosti s hraním her na počítači kontrolu a dohled ze strany svých rodičů?

Abych získal odpověď na tuto výzkumnou otázku, položil jsem ji v obdobném znění dotazovaným. Vyhodnocením dat jsem zjistil výsledek, který koresponduje s tvrzeními a výzkumy uvedenými v teoretické části práce. Více než polovina participantů výzkumu nepociťuje kontrolu nad obsahem počítačových her ze strany svých rodičů. Necelá jedná čtvrtina dotazovaných (12, 8 %) uvádí, že je sice rodiče kontrolují, ale některé hry hrají tajně. Kontrolu a dohled ze strany rodičů připouští (33, 6 %) dotazovaných.

8. Vnímají participanti výzkumu jako dostačující informace, které se jim dostávají o rizicích spojených s hraním počítačových her?

Na tuto otázku jsem získal celkem jednoznačnou odpověď. Z celkového množství dotazovaných (250) celkem 179 respondentů (71, 6 %) uvedlo, že o možných negativních vlivech počítačových her jsou nebo byli informováni. Kladné odpovědi se lišili pouze podobou, jakou se taková informace k respondentům dostala. Nejčastěji na negativní

vlivy respondenty upozorňují rodiče či učitelé ve škole a také významným zdrojem informací představují internetové články. Určité procento dotazovaných mělo možnost na toto téma vyslechnout přednášku. Zhruba jedna čtvrtina dotazovaných (28, 4 %) uvedla, že je jim to jedno či si myslí, že to není potřeba.

6.3 Vyhodnocení předpokladů

Předpoklad č. 1 – Nejméně 80 % dětí uvede, že někdy hrály nějakou počítačovou hru.

Tento předpoklad byl jednoznačně **potvrzen**, jelikož 96, 4 % respondentů uvedlo, že někdy hrálo nějakou počítačovou hru.

Předpoklad č. 2 - Respondenti budou nejčastěji připouštět dvě hodiny hraní počítačových her denně.

Tento předpoklad byl **potvrzen**, nejvíce respondentů, celkem 115 (46 %) uvedlo, že hrají 1 až 2 hodiny denně.

Předpoklad č. 3 - Více než 50 % dětí uvede, že jim hry napomáhají osvojovat si anglický jazyk.

Tento předpoklad byl jednoznačně **potvrzen**, neboť 63, 6 % dotazovaných připustilo, že díky hraní počítačových her se zlepšili v angličtině.

Předpoklad č. 4 - Děti hrající počítačové hry budou nejčastěji uvádět, že nejsou dostatečně informovány o možných negativních vlivech počítačových her.

Daný předpoklad byl **vyvrácen**, jelikož 71, 6 % respondentů uvádělo, že již byli informováni o možných negativních vlivech v souvislosti s počítačovými hrami, přičemž se lišil pouze zdroj, ze kterého se k nim tato informace dostala.

Předpoklad č. 5 - Více než 25 % dětí uvede, že si všímají vyšší míry násilného chování v důsledku hraní násilných počítačových her u sebe či svých spolužáků.

Tento předpoklad byl **potvrzen**, protože 37, 6 % dotazovaných si myslí, že hraní násilných her může vést k násilnému chování hráčů v reálném životě. Určité procento, celkem 5, 2 % takové chování pociťuje přímo na sobě.

Předpoklad č. 6 - Více než 50 % respondentů uvede, že nepociťují kontrolu a dohled ze strany svých rodičů při hraní počítačových her.

Daný předpoklad byl **potvrzen**, protože z celkového počtu respondentů jich více než polovina, konkrétně 53, 6 % uvedlo, že jejich rodičům je jedno, jaké počítačové hry hrají.

Předpoklad č. 7 - Nejméně 25 % respondentů uvede, že pociťují zdravotní problémy, které pramení z nadměrného hraní počítačových her.

Tento předpoklad byl **vyvrácen** z toho důvodu, že pouze 22, 8 % přímo potvrdilo zdravotní problémy v důsledku hraní her. Odpověď středně nebyla zahrnuta jako potvrzující, neboť je tato odpověď v rámci práce vnímána jako odpověď ani ano ani ne.

Předpoklad č. 8 - P8: Nejméně 50 % respondentů jako motivaci k hraní počítačových her uvede to, že hrají, protože se nudí.

Tento předpoklad byl **vyvrácen** z toho důvodu, že s tímto tvrzením se ztotožnilo pouze 37, 6 % respondentů, což však tvořilo druhou nejčastější odpověď. Nejčastější odpovědí na otázku týkající se motivace k hraní her byla ta, že dotazované děti hry hrají, protože je to pro ně zábava.

Diskuze

V rámci praktické části mé bakalářské práce jsem se přesvědčil o tom, proč se přední experti a psychologové již dlouhá léta přou o to, zda je hraní počítačových her pro děti přínosné či nikoliv. Tvrdit to či ono a být o tom stoprocentně přesvědčen je za mě velice složité, neboť chování a chápání každého dítěte by bylo potřeba detailně analyzovat. Podle mého názoru bych získal daleko lepší data v rámci kvalitativního výzkumu pomocí rozhovorů, kde bych se případně mohl doptávat na různé detaily týkající se osobnosti dotazovaného nebo prostředí či sociální skupiny, ve které se nejčastěji pohybuje. Pro získání relevantních dat by bylo zapotřebí s každým jedním respondentem (v mém případě 250) uskutečnit rozhovor, což by byl určitě výzkum, který by si vyžádal velké množství času. I tak bych poté výsledky nemohl prezentovat v širším měřítku, např. v rámci školáků v České republice, ale pouze na lokální úrovni, čímž bych tedy stejně nedokázal jednoznačně posoudit, zda mají hry spíše pozitivní nebo negativní dopad na chování žáků obecně.

V otázce množství stráveného času dětí hraním počítačových her jsem celkem jednoznačně prokázal, že děti ze základních škol zapojené do výzkumu věnují hraní počítačových her 1 až 2 hodiny denně, což uvedlo 115 respondentů (46 %) z celkového počtu 250 dotazovaných. Výsledky mého výzkumu se částečně shodují s výzkumem Baslera (2016), který ve své práci uvádí, že z celkového počtu 307 respondentů ze základních škol v Olomouckém kraji, jich největší počet (108) uvedlo, že hraním počítačových her tráví 1 až 2 hodiny denně. Pro porovnání, ze souhrnné zprávy o závislostech v ČR z roku 2022 vyplynulo, že rizikově (4 a více hodin denně) hraje asi 15 až 25 % českých dětí a 10 až 15 % českých dospívajících. Toliko hodin je podle Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti již rizikové, neboť děti mohou zanedbávat hygienu, stravování, je patrný pokles fyzické aktivity, omezení sociálních kontaktů či ztráta přátel.

V otázce možných pozitivních a negativních vlivů hraní počítačových her jsem očekával, že budou respondenti ve větší míře uvádět, že v důsledku hraní her mají zdravotní problémy, horší školní prospěch, problémy se spánkem a únavou či problémy sociální. Z vyhodnocení výzkumného šetření však vyplynulo, že pozitivní aspekty hraní her

převažují nad těmi negativními. Zjednodušeně řečeno, děti z kaplických základních škol si negativní aspekty hraní her ve větší míře nepřipouští. Otázkou k diskuzi může být i to, zda se dotazovaní nebáli odpovědět skutečně pravdivě a raději záměrně odpovídali, že žádné problémy nemají.

Celkem nejednoznačné výsledky přinesla otázka týkající se vlivu násilných počítačových her na rozvoj násilí vůči ostatním. V tomto případě nejčastěji participantů výzkumu uváděli, že neví, zda má hraní násilných her nějaký vliv na rozvoj násilí vůči ostatním. Tuto neznámou by se pravděpodobně podařilo odstranit přímo rozhovorem s těmito respondenty, při kterém by bylo možné děti „rozpovídat“. Jak už jsem nastínil v teoretické části, kdy jsem uváděl starší výzkum z roku 2005 (Najmi), který poukazoval na fakt, počítačová hra, která obsahuje prvky násilí, může u hráčů zvyšovat fyziologický proces zvaný buzení (vysoký krevní tlak, zvýšený srdečný tep, rychlost dýchání). Ovšem závěrem jeho šetření bylo opět nejednoznačné tvrzení, že násilné počítačové hry „mohou částečně“ rozvíjet u hráčů agresivní chování. V roce 2017 byla americkou psychologickou asociací provedena metaanalýza, jejíž závěrem bylo zajímavé tvrzení, ke kterému bych se sám přikláněl. Asociace totiž tvrdí, že agresivní chování se u dětí objevuje nejvíce bezprostředně po dohrání či ukončení hraní násilné hry. Uvedená studie poukazuje na to, že jedinci nadměrně hrající takové hry jsou více nepřátelští a více vstupují do sporů jak s autoritami, tak se svými spolužáky.

Velmi mě před zahájením výzkumného šetření zajímalo, jak dopadne otázka týkající se motivace k hraní počítačových her. Předpokládal jsem, že nejčastěji budou děti uvádět, že hrají kvůli tomu, že je to pro ně zábavné nebo proto, že se nudí. Tento fakt se nakonec potvrdil, avšak nečekal jsem téměř vyrovnaný výsledek mezi těmito možnostmi (39, 2 % = zábava, 37, 6 % = nuda). Zde bych se pozastavil nad poměrně vysokým počtem respondentů, kteří uvedli, že hrají, protože se nudí. Myslím si, že je poměrně škoda, že takové procento respondentů nevyužívá svůj volný čas k něčemu smysluplnějšímu. Otázkou je také, zda jim rodiče věnují dostatek času a mají snahu je rozvíjet v různých činnostech.

Co se týče otázky nejoblíbenějšího žánru, zde jsem očekával, že nejčastější odpovědí budou akční počítačové hry. Ostatně toto prokazují téměř všechny zahraniční studie. Poměrně mě překvapila nejčastější platforma, na které děti hry hrají. Nejvíce totiž

respondenti uváděli mobilní telefon. Když se nad tím zamyslím, tak to vlastně až tak překvapivé není, neboť mobilní telefon je cenově dostupnější oproti stolnímu počítači, děti ho mají v dnešní době prakticky stále v ruce. Nejen děti mají mobilní telefon stále v ruce, například při pohledu na lidi čekající na zastávce na autobus, či při pohledu na lidi čekající u lékaře se o tomto můžeme přesvědčit. Já osobně musím také přiznat, že na mobilním telefonu trávím velké množství času denně, včetně toho, že si na něm občas také nějakou hru zahraji.

Musím konstatovat, že se mi velmi dobře vyhodnocovaly dotazníkové otázky a to hlavně díky internetové stránce survio.com, kde je možné dotazníky nejen vytvořit, ale pomocí internetového odkazu je snadno distribuovat mezi dotazované. Je možné zde analyzovat jednotlivé odpovědi, tvořit různé grafy a tabulky. I přes to, že jsem byl při tvorbě dotazníku s dotazníkovými otázkami spokojený, po jejich vyhodnocení musím říct, že jsem si vědom některých chyb, zejména nejsem spokojený s formulací některých z nich. Kdybych měl možnost opětovného výzkumu, pravděpodobně by některé otázky vypadaly úplně jinak. Rovněž musím konstatovat, že jsem poměrně nešikovně pojmenoval svoji bakalářskou práci. Úskalí tvoří použití termínu vliv a zúžení pojmu her na hry počítačové. Vliv bych pravděpodobně lépe zkoumal, kdybych byl zkušeným psychologem a s dotazovanými přímo hovořil po delší časový úsek. Práce je pojata spíše z hlediska zkušeností dětí - jak děti hodnotí určitá tvrzení, než prokázání vlivu samotného. Rovněž slovo počítačové je poměrně zavádějící, neboť si pod tímto termínem většina představí stolní počítač, ačkoliv jak bylo prokázáno v mém případě, nejvíce respondentů hraje hry na mobilním telefonu. Kdybych měl tu možnost práci pojmenovat znovu, nazval bych ji ve smyslu: "Zkušenosti dětí školního věku s digitálními hrami".

Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce bylo především zmapovat zkušenosti dětí s počítačovými hrami.

V teoretické části jsou objasněny základní pojmy, aby se čtenář mohl seznámit s tím, co je to počítačová hra, jaká byla historie počítačových her, jejich rozdělení podle různých kritérií a také současný rozvoj technologií v oblasti her. V další kapitole jsem se věnoval možným prokázaným pozitivním a negativním vlivům hraní her, které jsem doplnil dostupnými domácími i zahraničními výzkumy. Zabýval jsem se také motivací k hraní počítačových her. Samostatnou kapitolu tvoří násilí v počítačových hrách, jakým způsobem je možné jej regulovat či označovat. V poslední kapitole jsem se věnoval možné prevenci před nadměrným hraním her.

V praktické části jsem se snažil propojit nabyté informace z teoretické části s výzkumným šetřením. Před započítím samotného výzkumu jsem provedl takzvaný předvýzkum, kdy jsem měl možnost hovořit s několika žáky z prvního a druhého stupně základních škol zapojených do výzkumu. Na základě tohoto předvýzkumu jsem byl schopen sestavit dotazníkové otázky, které mi pomohly zodpovědět otázky výzkumné. Otázky jsem sestavil tak, aby sami žáci zhodnotili některá tvrzení týkající se možného pozitivního a negativního vlivu her na chování, tělesné zdraví a sociální dovednosti člověka. Dílčím cílem bylo zjistit, zda si žáci myslí, že násilné hry mohou člověka ovlivnit natolik, že se díky jejich hraní může poté chovat násilně ke svému okolí. Jak se ukázalo, tato skutečnost nebyla přesvědčivě potvrzena ani vyvrácena díky velkému množství respondentů, kteří uvedli, že neví. Překvapilo mě, že z výčtu negativních vlivů žáci nejčastěji uváděli spíše záporné odpovědi, tedy že si takové vlivy nepřipouští nebo se u nich žádné takové vlivy příliš neobjevují. Potvrdilo se mi, že nejoblíbenějším žánrem pro děti jsou hry akční, což ostatně potvrzuje většina studií. I když jsem to očekával, tak nejsem příliš nadšený z toho, že celkem 53,6 % dotazovaných uvedlo, že jejich rodiče nekontrolují obsah počítačových her, které jejich děti hrají. Myslím si, že je velmi důležité o hrách s dětmi mluvit, neboť v nich není nebezpečným aspektem pouze násilí, ale také mnohdy nevhodný sexuální obsah (sexuálně motivované zabíjení, prostituce, apod.), či dokonce hazardní hry. Považuji za velmi důležité dítěti hrajícímu násilné počítačové hry,

vysvětlit rozdíl mezi smrtí v počítačové hře a smrtí reálnou, která je nevratná, při které se nedá načíst poslední uložená pozice. Myslím si, že u mladších dětí může docházet ke ztotožnění se s herní postavou, ze které může přejímat násilné sklony a poté je používat vůči svému okolí. Vidím to sám na svém téměř čtyřletém synovi, který si z reklam v televizi oblíbil postavu Hulka (zelené monstrum z Marvel komiksů, později filmů), kdy napodobuje bouchání se pěstmi do hrudi a mohutný řev, kterým chce pravděpodobně vyjádřit sílu a bojový postoj.

Závěrem bych chtěl uvést, že je velmi důležité věnovat plnou pozornost dětem předškolního a školního věku. Za stěžejní považuji vést je v první řadě ke slušnosti, zdvořilosti a pokoře. Vést je k takovým zájmům, které je budou v první řadě bavit, aby nedělaly něco pouze proto, že to takto chtějí rodiče. Mluvit s nimi o tom, co je trápí a jak je možné jejich neduhy eliminovat či zmírnit. Podporovat je v různých zájmech, aby se nezačaly nudit a vést je ke zdravému sebevědomí. Závěrečným slovem bych chtěl uvést, že toto téma jsem si vybral záměrně, neboť je mi z dětství velmi blízké. S odstupem času se na toto období v souvislosti s hraním her dívám kriticky a myslím si, že jsem promarnil spoustu hodin vysedáváním u počítače, mohl jsem ten čas věnovat něčemu smysluplnějšímu.

Seznam použitých zdrojů

- 1) Atkinsonová, R. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- 2) Anderson, A. A. & Warburton, W. A. (2012). *The impact of violent video games: An overview*.
- 3) Basler, J. (2015). *Počítačové hry a jejich působení na žáky základní školy*. Olomouc, bakalářská práce. Univerzita palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta.
- 4) Basler, J. (2017). *Počítačové hry a jejich působení na žáky střední školy*. Olomouc, diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta.
- 5) Basler, J., & Mrázek, M. (2018). *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 6) Bavelier, D., & Davidson, R. J. (2013). *Brain training: Games to do you good*.
- 7) Bendová, H. (2019). *Co je nového v počítačových hrách*. Nová beseda.
- 8) Biocca, F. (1992). *Communication Within Virtual Reality: Creating a Space for Research*.
- 9) Blinka et al. (2015). *Online závislosti*. Praha: Grada.
- 10) Budínová, V. (2013). *Vývoj a programování počítačových her*. Olomouc, bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta.
- 11) Černý, M. (2010). *Základní úrovně provádění primární prevence*.
- 12) Dávidová, M. (2020). *Patologické hráčství*. Praha: Grada.
- 13) Dočkal, R. (2008) *Počítačová hra – oficiální průvodce*. Brno, diplomová práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta.
- 14) Eckertová, L., & Dočekal, D. (2013) *Bezpečnost dětí na internetu*. Computer Press (CP Books).
- 15) Erikson, E. (2022). *Dětství a společnost*. Praha: Portál.
- 16) Gray, P. (2016). *Svoboda učení*. PeopleComm.
- 17) Haratek, V. (2011). *Game industry: Průřez historií videoherního průmyslu*. Praha: D.A.M.O.
- 18) Hájek, B. (2004). *Děti, vedoucí, volný čas*. Institut dětí a mládeže MŠMT.
- 19) Květoň, P. (2020). *Hraní videoher v dětství a dospívání*. Praha: Grada.

- 20) Květoň, P., & Jelínek, M. (2016). *Hraní videoher a jeho konsekvence: přehled dosavadních zjištění*. Praha: Československá akademie věd.
- 21) Miovský, M., Skácelová, L., Zapletalová, J., & Novák, P. (2010). *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Tišnov: Sdružení SCAN.
- 22) Nešpor, K. (1999). *Počítače a zdraví*. BEN – technická literatura.
- 23) Nešpor, K., Csémy, I., & Pernicová, H. (1999). *Zásady efektivní primární prevence*. Praha: Sportpropag.
- 24) Nešpor, K. (2000). *Návykové chování a závislost: Současné poznatky perspektivy léčby*. Praha: Portál.
- 25) Nešpor, K. (2011) *Jak přežít počítač*. Praha: Computer Media.
- 26) Sobotková, V. (2014). *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada.
- 27) Przybylski, A., Rigby, S., & Ryan, R. (2010). *A Motivational Model of Video Game Engagement*. Review of General Psychology.
- 28) Roettl, J., & Terlutter, R. (2018). *The same video game in 2D, 3D or virtual reality - How does technology impact game evaluation and brand placements?* In PLoS ONE.
- 29) Rybka, M. (2007). *Nerušit, hraju!* Psychologie dnes.
- 30) Suchý, A. (2007). *Mediální zlo – mýty a realita*. Praha: Triton.
- 31) Šmahel, D. (2003). *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton.
- 32) Tatarka, D. (2018). *Vliv počítačových her na vývoj dětí a mladistvých*. Olomouc, bakalářská práce. Univerzita palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta.
- 33) Tatli, Z. (2018). *Traditional and Digital Game Preferences of Children: A CHAID Analysis on Middle School Students*. In Contemporary Educational Technology.
- 34) Vargová, J. (2013). *Zastoupení počítačových her ve volnočasových aktivitách dětí druhého stupně ZŠ a jejich vliv na jedince*. Brno, bakalářská práce. Masarykova univerzita. Lékařská fakulta.
- 35) Vágnerová, M. (2004). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.
- 36) Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

- 37) Vejlupek, M. (2006). *Vliv počítačových her na děti a mládež*. Brno, bakalářská práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta.
- 38) Walker, I. (2013). *Výzkumné metody a statistika*. Praha: Grada.

INTERNETOVÉ ZDROJE

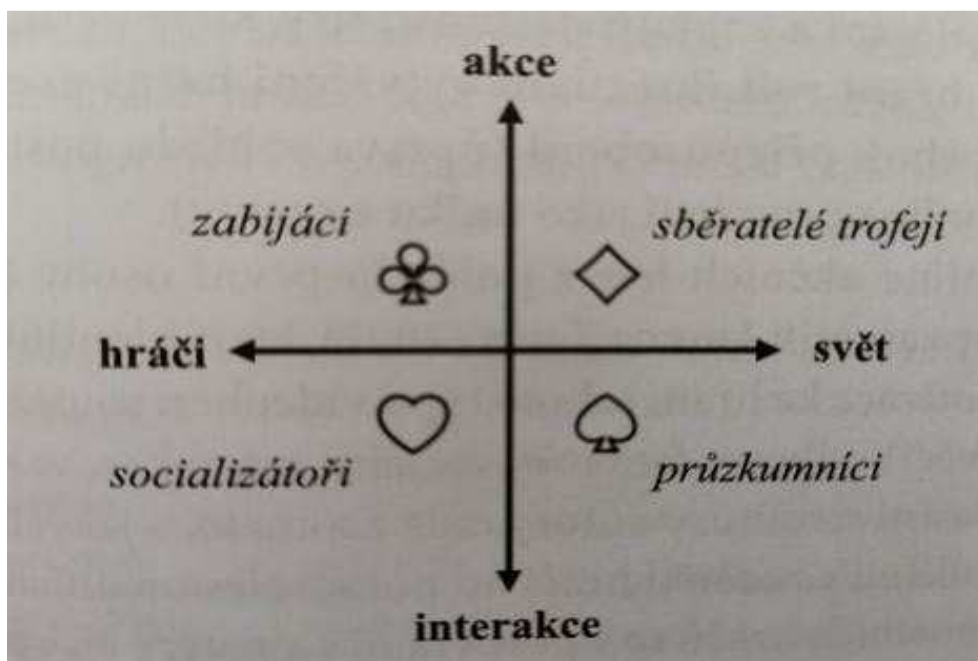
- 1) Adair, C. (2013). *The Social Effects of Video Games*. Dostupné z <https://gamequitters.com/social-effects-of-video-games/>
- 2) Bamford-Beattie, C. (2022) *The Positive and Negative Effects of Video Games – a Guide*. Dostupné z <https://kidslox.com/guide-to/positive-and-negative-effects-of-video-games/>
- 3) Clemenson, D., Stark, E. L. (2015). *Virtual Environmental Enrichment through Video Games Improves Hippocampal-Associated memory*. *Journal of Neuroscience*. Dostupné z <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2580-15.2015>
- 4) Granic, I. (2014). *The Benefits of Playing Video Games*. American Psychological Association. Dostupné z <https://www.apa.org/news/press/releases/2013/11/video-games>
- 5) Green, C. S., Bavelier, D. (2004). *The Cognitive Neuroscience of Video Games*. Dostupné z <https://greenlab.psych.wisc.edu/wp-content/uploads/sites/280/2017/07/The-Cognitive-Neuroscience-of-Video-GamesGreen-Bavelier-2006.pdf>
- 6) Kubešová, B. (2020). *Malých pacientů s nadváhou stále přibývá. Jak se dětská obezita léčí?*. Dostupné z <https://zdravi.euro.cz/clanky/detska-obezita-priciny-lecba>
- 7) Lane, R. (2017). *Virtual Selection: The Rise of the Survival Game*. Dostupné z <https://www.ign.com/articles/2013/07/05/virtual-selection-the-rise-of-the-survival-game>
- 8) Lobel, A. (2014). *The Benefits of Playing Video Games*. American Psychological Association. Dostupné z <https://www.apa.org/news/press/releases/2013/11/video-games>

- 9) Moresová, M. (2019). *Nebezpečné počítačové hry? České děti u nich stráví až šest hodin denně.* Dostupné z https://www.denik.cz/z_domova/deti-hraji-na-pocitaci-az-sest-hodin-denne-20190504
- 10) MŠMT (2010). *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních.* Dostupné z <https://www.msmt.cz/socialni-programy/metodicke-doporuceni-k-primarni-prevenci-rizikoveho-chovani>
- 11) Otmarová, M. (2001). *Mají hry vliv na dětskou kriminalitu?* In Bonusweb. Dostupné z http://bonusweb.idnes.cz/maji-hry-vliv-na-detskou-kriminalitu.A010129_nasilivehrach010130_bw
- 12) PEGI. (2017). *Labeling Computer Games for Suitability for Children.* Dostupné z <https://pegi.info/cs>
- 13) Ray, M. (2023). *The Sims electronic game.* The Editors of Encyclopaedia Britannica. Dostupné z <https://www.britannica.com/topic/The-Sims>
- 14) Sláma, D. (2009). *Chléb a hry: Historie počítačových her.* Dostupné z <https://m.zive.cz/chleb-a-hry-historie-pocitacovych-her/a-147762>
- 15) Tumbokon, R. (2023). *25 + Positive and Negative Effects of Video Games, According to Studies.* Dostupné z <https://www.raisesmartkid.com/3-to-6-years-old/4-articles/34-the-good-and-bad-effects-of-video-games?amp=1>
- 16) Vojáček, J. (2013). *Rady rodičům: dítě a počítačové hry.* Dostupné z <https://www.jakouhru.cz/article/detail/32/rady-rodicum-dite-a-pocitacove-hry>
- 17) Yu, P. (2022) *What are Racing Games?* Dostupné z <https://blog.acer.com/en/discussion/134/what-are-racing-games>
- 18) Žufníček, J. (2015) *Co dělat, když – Intervence pedagoga. Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept.* Dostupné z https://www.ppuk.cz/soubory/primarni_prevence/priloha_15_netolismus.pdf

Seznam použitých obrázků

Obrázky:

Obrázek 1: Bartleův dvojdimenzionální model



Obrázek 2: hodnocení PEGI podle věkové hranice



PEGI 3

Obsah her, označených tímto ratingem je považován za vhodný pro všechny věkové skupiny. Jistá úroveň násilí je (v humorném kontextu) akceptovatelná (Bugs Bunny nebo Tom & Jerry). Dítě by nemělo asociovat postavu na obrazovce s postavami reálného života, hra neustále naznačuje, že jde o čistou fantazii. Hra neobsahuje zvuky ani scény, které by mohly dítě vyděsit, nenarazíte v ní ani na vulgární výrazy.



PEGI 7

Hry, které by mohly být normálně ohodnoceny nálepkou PEGI 3, ale obsahují scény, které mohou nahánět hrůzu.



PEGI 12

Hry označené tímto ratingem mohou zobrazovat určitou míru násilí, stále však pouze vůči fiktivním postavám. Násilí vůči lidem nebo zvířatům nesmí být vyjádřeno graficky. Nahota může být do určité míry zobrazena, případné vulgární projevy musí být mírné a bez sexuálního významu.



PEGI 16

Tento rating upozorňuje na to, že násilí nebo sexuální aktivity jsou ve hře zobrazeny stejně, jako reálném životě. Jejich hráčů by se měli vyrovnat s extrémnější vulgární mluvou, používáním tabáku a drog a vykreslením kriminálních aktivit.



PEGI 18

Klasifikace pro dospělé je aplikována, pokud je ve hře přítomno zobrazení hrubého násilí nebo specifických druhů násilí. Hrubé násilí je velmi složité definovat, protože jeho úroveň je v mnoha případech velmi subjektivní, ale obecně může být definováno, jako podoba násilí, která může v hráči způsobit odpor.

Obrázek 3: označení představující druh obsahu PEGI

	Vulgární mluva Hra obsahuje vulgární mluvu
	Diskriminace Hra obsahuje vyličení nebo materiál, který může podpořit diskriminaci
	Drogy Hra se vztahuje nebo popisuje užívání drog
	Strach Hra může nahánět strach nebo děsit malé děti
	Gamblerství Hra podporuje nebo učí gamblerství
	Sex Hra ukazuje nahotu nebo sexuální chování, nebo sexuální odkazy
	Násilí Hra obsahuje prvky násilí
	Online Hra může být hrána online

Seznam použitých tabulek

Tabulka č. 1 – Věk respondenta.

Tabulka č. 3 – Třída respondenta.

Tabulka č. 5 - V kolika letech jsi poprvé hrál/a počítačovou hru?

Tabulka č. 31 - Jaká je tvoje nejoblíbenější hra?

Seznam použitých grafů

Graf č. 2 – Pohlaví respondenta.

Graf č. 4 - Hrál/a jsi někdy nějakou počítačovou hru?

Graf č. 6 - Na jakém zařízení nejčastěji hraješ počítačové hry?

Graf č. 7 – Kde nejčastěji hraješ počítačové hry?

Graf č. 8 - Kolik hodin denně strávíš hraním počítačových her?

Graf č. 9 - Stává se ti, že kvůli hraní her na počítači odsouváš své úkoly a povinnosti na později?

Graf č. 10 - Když se celkově zamyslíš nad tím, co ti hraní počítačových her přináší, jakou známku, jako ve škole, bys významu hraní her pro sebe dal/a?

Graf č. 11 – Když hraju počítačové hry, mám dlouhodobě lepší náladu.

Graf č. 12 - Když hraju počítačové hry, cítím se dlouhodobě unavený/á.

Graf č. 13 - Když hraju počítačové hry, mám potom problém usnout.

Graf č. 14 - Když hraju počítačové hry, tak na sobě cítím, že umím lépe přemýšlet.

Graf č. 15 - Kvůli počítačovým hrám se cítím osamělý/á a příliš nekomunikuji s ostatními.

Graf č. 16 - Kvůli častému hraní počítačových her mám problém udržet pozornost.

Graf č. 17 - Díky hraní počítačových her jsem si našel/la hodně nových přátel.

Graf č. 18 - Díky psaní a volání s ostatními hráči se zlepšila moje komunikace.

Graf č. 19 – Kvůli hraní počítačových her mám zdravotní problémy (nadváha, bolest zad či krku, bolest očí, zápěstí, jiné).

Graf č. 20 - Kvůli počítačovým hrám zanedbávám učení a díky tomu mám špatné známky ve škole.

Graf č. 21 - Myslím si, že díky hraní počítačových her, jsem se zlepšil v angličtině.

Graf č. 22 - V budoucnu bych se chtěl/a stát profesionálním/ní hráčem/kou počítačových her.

Graf č. 23 - Zdá se ti čas, který strávíš hraním počítačových her dostatečný?

Graf č. 24 - Když musíš ukončit hraní her a jít dělat něco jiného, jak se potom cítíš?

Graf č. 25 - Hraješ počítačové hry, ve kterých se vyskytuje násilí, sprostá slova, krev a podobné jevy?

Graf č. 26 - Myslíš si, že hraní násilných počítačových her může vést k násilnému chování hráčů v reálném životě?

Graf č. 27 – Kontrolují tvoji rodiče, jaké počítačové hry hraješ?

Graf č. 28 - Informoval tě někdy někdo o tom, že hraní počítačových her může mít negativní důsledky na tělesné a psychické zdraví člověka?

Graf č. 29 - Proč hraješ počítačové hry?

Graf č. 30 - Jaké jsou tvoje nejoblíbenější žánry počítačových her?

Seznam příloh

Příloha I: Dotazník

Příloha I: Dotazník

Vážení žáci,

rád bych vás touto cestou požádal o vyplnění dotazníku, který se týká vlivu počítačových her na chování žáků na základních školách. Jedná se o dotazník k praktické části mé bakalářské práce. Dotazník je anonymní, proto vás prosím o zaškrtnutí pravdivé odpovědi, která vám je z možného výběru nejbližší. Předem děkuji za váš čas a ochotu.

1. Kolik je ti let?

(Napiš číslo)

2. Jsi chlapec, nebo dívka?

(Vyber jednu odpověď)

- a) chlapec
- b) dívka

3. Do jaké třídy chodíš?

(Napiš číslo)

4. Hrál/a jsi někdy nějakou počítačovou hru?

(Vyber jednu odpověď)

- a) Ano
- b) Ne

5. V kolika letech jsi poprvé hrál/a počítačovou hru?

(Napiš číslo)

6. Na jakém zařízení nejčastěji hraješ počítačové hry?

(Vyber jednu odpověď)

- a) Osobní počítač/notebook
- b) Herní konzole
- c) Mobilní telefon/tablet

d) Jiná... (napiš)

7. Kde nejčastěji hraješ počítačové hry?

(Vyber jednu odpověď)

- a) Doma
- b) U kamarádů
- c) Ve škole
- d) Jinde, kde?

8. Kolik hodin denně strávíš hraním počítačových her?

(Vyber jednu odpověď)

- a) 0 hodin
- b) 1 až 2 hodiny
- c) 3 až 4 hodiny
- d) 5 až 6 hodin
- e) 6 hodin a více

9. Stává se ti, že kvůli hraní her na počítači odsouváš své úkoly a povinnosti na později?

(Vyberte jednu odpověď)

- a) ano
- b) ne

10. Když se celkově zamyslíš nad tím, co ti hraní počítačových her přináší, jakou známku (jako ve škole) bys významu hraní her pro sebe dal/a?

(Zaškrtni jednu známku jako ve škole: 1 = velmi významné, 2 = významné, 3 = středně významné, 4 = nevýznamné, 5 = velmi nevýznamné)

1 2 3 4 5

Zkus ohodnotit všechna níže uvedená tvrzení, která se týkají možných pozitivních a negativních stránek hraní počítačových her. Ohodnoť jejich pravdivost známkou (jako ve škole) tak, jak moc je dané tvrzení pravdivé a týká se přímo tebe.

(1 = ano, 2 = spíše ano, 3 = středně, 4 = spíše ne, 5 = vůbec)

11. Když hraju počítačové hry, mám dlouhodobě lepší náladu.

1 2 3 4 5

12. Když hraju počítačové hry, cítím se dlouhodobě unavený.

1 2 3 4 5

13. Když hraju počítačové hry, mám potom problém usnout.

1 2 3 4 5

14. Když hraju počítačové hry, tak na sobě cítím, že umím lépe přemýšlet.

1 2 3 4 5

15. Kvůli počítačovým hrám se cítím osamělý a příliš nekomunikuji s ostatními.

1 2 3 4 5

16. Kvůli častému hraní počítačových her mám problém udržet pozornost.

1 2 3 4 5

17. Díky hraní počítačových her jsem si našel hodně nových přátel.

1 2 3 4 5

18. Díky „chatování“ a volání s ostatními hráči se zlepšila moje komunikace.

1 2 3 4 5

19. Kvůli hraní počítačových her mám zdravotní problémy (nadváha, bolest zad a krku, bolest očí, zápěstí, jiné)

1 2 3 4 5

20. Kvůli počítačovým hrám zanedbávám učení a díky tomu mám špatné známky.

1 2 3 4 5

21. Myslím si, že díky hraní počítačových her jsem se zlepšil v angličtině.

1 2 3 4 5

22. V budoucnu bych se chtěl stát profesionálním hráčem počítačových her.

1 2 3 4 5

23. Zdá se ti čas, který strávíš hraním her dostatečný?

(Vyber jednu odpověď)

a) Ano

b) Ne, chtěl/a bych hrát častěji, nebo delší dobu.

24. Když musíš ukončit hraní her a jít dělat něco jiného, jak se potom cítíš? (Vyberte jednu odpověď)

a) Mám radost, že jsem si zahrál/a.

b) Mám vztek, že musím končit.

c) Jsem smutný/á, nechce se mi končit.

d) Jsem unavený/á.

25. Hraješ počítačové hry, ve kterých se vyskytuje násilí, sprostá slova, krev a podobné jevy?

(Vyber jednu odpověď)

- a) Ano, takové hry mě baví nejvíce.
- b) Někdy se stane, že ve hře slyším sprosté slovo, ale nejedná se o násilnou hru.
- c) Ne, takové hry nehraji.

26. Myslíš si, že hraní násilných počítačových her vede k agresivnímu chování hráčů v reálném životě?

(Vyber jednu odpověď)

- a) Ano, cítím to sám/sama na sobě.
- b) Ano, takové agresivní chování jsem viděl/a u spolužáků/kamarádů.
- c) Ne, hraní počítačových her nevede k agresivnímu chování.

27. Kontrolují tvoji rodiče, jaké počítačové hry hraješ?

(Vyber jednu odpověď)

- a) Ano, kontrolují.
- b) Ano, ale některé hry hraji stejně tajně.
- c) Ne, je jim to jedno.

28. Informoval tě někdy někdo o tom, že hraní počítačových her může mít negativní důsledky na tělesné a psychické zdraví člověka?

(Vyber jednu odpověď)

- a) Ano, říkají mi to rodiče nebo učitelé ve škole.
- b) Ano, vyslechl/a jsem na toto téma přednášku.
- c) Ano, četl/a jsem o tom článek na internetu.
- d) Ne, je mi to celkem jedno.
- e) Ne, nemyslím si, že je to potřeba.

29. Proč hraješ počítačové hry?

(Vyber jednu odpověď)

- a) Protože se nudím.
- b) Virtuální realita mě baví více než skutečný svět.
- c) Je to pro mě zábava.
- d) Mohu být někým jiným.
- e) Myslím si, že je to dobře využitý volný čas.
- f) Protože nemám kamarády.
- g) Jiná... (napište)

30. Jaké jsou tvoje nejoblíbenější žánry počítačových her?

(Vyber jednu nebo více odpovědí)

- a) Akční hry - střílečky (a jiné násilné či bojové)
- b) RPG (hry na hrdiny)
- c) MMO (online hry jako League of Legends, WoT, Dota)
- d) Strategické
- e) Survival
- f) Závodní
- g) Sportovní
- h) Karetní
- i) Hry na sociálních sítích (facebook, instagram...)
- j) Logické
- k) Jiná... (napište)

31. Jaká je tvoje nejoblíbenější hra?

- a) Dopiš vlastní odpověď: