

UNIVERZITA PARDUBICE

FAKULTA EKONOMICKO-SPRÁVNÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2025

Leona Nováková

Univerzita Pardubice
Fakulta Ekonomicko-správní

Dopad videoher na chování a osobnost člověka

Bakalářská práce

Univerzita Pardubice
Fakulta ekonomicko-správní
Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Leona Nováková**
Osobní číslo: **E22325**
Studijní program: **B0688A050001 Aplikovaná informatika**
Specializace: **Multimédia ve firemní praxi**
Téma práce: **Dopad videoher na chování a osobnost člověka**
Zadávající katedra: **Ústav systémového inženýrství a informatiky**

Zásady pro vypracování

Cílem práce je pomocí dotazníkového šetření porovnat rozdíly mezi různými věkovými skupinami, zejména mezi generací Z a Alfa, identifikovat dopady na různé aspekty jejich života.

Osnova:

- Videohry a jejich role v socio-kulturním prostředí (definice základních pojmů, historie videoher, typy videoher), psychologie videoher (pozitivní a negativní dopady videoher na chování a osobnost), závislost na videohrách.
- Formulace problému.
- Dotazníkové šetření a jeho vyhodnocení (návrh a tvorba dotazníku, sběr dat v rámci generací Z a Alfa, identifikace dopadů na různé aspekty života těchto generací na základě výsledků dotazníkového šetření).
- Shrnutí dosažených výsledků.

Rozsah pracovní zprávy: **cca 35 stran**
Rozsah grafických prací:
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

BASLER, Jaromír a MRÁZEK, Michal. Počítačové hry a jejich místo v životě člověka. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5404-7.

BLINKA, Lukáš. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5311-9.

DOBROVSKÝ, Pavel. 50 let videoher. Praha: Naked Dog ve spolupráci s Xzone.cz, 2023. ISBN 978-80-907964-8-5.

KVĚTON, Petr. Hraní videoher v dětství a dospívání: dopady a souvislosti v sociálně-psychologické perspektivě. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-2887-7.

KENT, Steven. The Ultimate History of Video Games: From Pong to Pokemon—the Story behind the Craze That Touched Our Lives and Changed the World. Prima Communications, Inc., USA. 2001. ISBN 978-0-7615-3643-7.

Zdroje Internetu.

Vedoucí bakalářské práce: **Ing. Miloslava Kašparová, Ph.D.**
Ústav systémového inženýrství a informatiky

Datum zadání bakalářské práce: **1. září 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2025**

L.S.

prof. Ing. Jan Stejskal, Ph.D. v.r.
děkan

Mgr. Pavel Sedlák, Ph.D. v.r.
garant studijního programu

V Pardubicích dne 1. září 2024

Prohlašuji:

Práci s názvem Dopad videoher na chování a osobnost člověka jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 18. 04. 2025

Leona Nováková v.r.

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji vedoucí své práce Ing. Miloslavě Kašparové, Ph.D. za její ochotu, rady a zpětnou vazbu.

Také chci poděkovat své rodině a kamarádům, kteří mě při psaní podporovali a byli mi oporou.

ANOTACE

Bakalářská práce pojednává o dopadu videoher na generaci Z a Alfa. První část práce popisuje, co jsou videohry, jejich stručnou historii a dělení. Dále se zaměřuje na jejich kladné a záporné vlivy, návykovost, co je to závislost a její stádia. Další stěžejní část se skládá ze sestavení dotazníku, který je následně distribuován mezi vybrané jedince ze zmíněných generací a jeho výsledky jsou poté v bakalářské práci interpretovány.

KLÍČOVÁ SLOVA

Videohry, generace Z, generace Alfa, závislost

TITLE

The impact of video games on human behaviour and personality

ANNOTATION

The bachelor thesis discusses the impact of videogames on Generation Z and Alpha. The first part of the thesis describes what video games are, their brief history and divisions. It then looks at their positive and negative effects, addictiveness, what addiction is and its stages. The next core part consists of the construction of a questionnaire, which is then distributed among selected individuals from the mentioned generations and the results are then interpreted in the bachelor thesis.

KEYWORDS

Videogames, generation Z, generation Alpha, addiction

OBSAH

Úvod.....	10
1 Úvod do problematiky	12
1.1 Videohry a jejich role v socio-kulturním prostředí.....	12
1.1.1 Definice základních pojmů	12
1.1.2 Historie videoher.....	12
1.1.3 Typy videoher	14
1.2 Psychologie videoher	17
1.2.1 Pozitivní a negativní dopady na chování a osobnost člověka.....	18
1.2.2 Závislost na videohrách	24
2 Formulace problému	26
3 Dotazníkové šetření a jeho vyhodnocení	27
3.1 Návrh a tvorba dotazníku.....	27
3.2 Sběr dat v rámci generací Z a Alfa	29
3.3 Identifikace dopadů na různé aspekty života generací na základě dotazníkového šetření	39
3.4 Ověření stanovených předpokladů.....	41
4 Shrnutí dosažených výsledků.....	45
Závěr	49
Použitá literatura	51
Online zdroje.....	51
Zdroje obrázků.....	54
Seznam příloh	55

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Hrající a nehrající respondenti	30
Obrázek 2 - Příčiny neúčasti na hraní počítačových her	30
Obrázek 3 - Průměrná denní doba hraní	31
Obrázek 4 - Regulace herního času	31
Obrázek 5 - Oblíbenost herních typů	32
Obrázek 6 - Oblíbenost herních žánrů	32
Obrázek 7 - Pocity hráčů po hraní	33
Obrázek 8 - Vliv her na spánkový režim	34
Obrázek 9 - Výskyt bolesti po dlouhodobém hraní	34
Obrázek 10 - Nejvýznamnější negativní efekty	35
Obrázek 11 - Nejvýznamnější pozitivní efekty	35
Obrázek 12 - Postoj k počítačovým hrám	36
Obrázek 13 - Největší přínos počítačových her	36
Obrázek 14 - Odpovědi na otevřenou otázku (ukázka)	37
Obrázek 15 - Pohlaví respondentů	38
Obrázek 16 - Věk respondentů	39
Obrázek 17 - Problémy hráčů hrajících hry déle než 3 hodiny denně	41
Obrázek 18 - Regulace času v rámci generace Alfa	42
Obrázek 19 - Počet hráčů ženského a mužského pohlaví	43
Obrázek 20 - Vliv her na spánek hráčů z generace Alfa neregulujících herní čas	43
Obrázek 21 - Vliv her na spánek hráčů z generace Z neregulujících herní čas	44
Obrázek 22 - Dotazník, část 1	56
Obrázek 23 - Dotazník, část 2	57
Obrázek 24 - Dotazník, část 3	58
Obrázek 25 - Dotazník, část 4	59
Obrázek 26 - Odpovědi na otevřenou otázku, část 1	60
Obrázek 27 - Odpovědi na otevřenou otázku, část 2	61
Obrázek 28 - Odpovědi na otevřenou otázku, část 3	62

Úvod

Bakalářská práce nesoucí název *Dopad videoher na chování a osobnost člověka* pojednává o videohrách obecně a také nastiňuje efekty, a to jak negativní, tak i pozitivní, které hraní počítačových her může přinášet.

Počítačové hry jsou již nedílnou součástí života mnohých jedinců, stejně tak jak tomu dříve bylo například u televizního či rádiového vysílání. Videohry jsou v mnoha případech zprostředkovatelem zábavy a odpočinku po náročném dni a skrze jejich prostředí je možná komunikace s lidmi po celém světě. Kromě toho dokáží lidem pomoci s učením a s osvojováním různých schopností, jakožto například schopnosti týmové spolupráce, lepších a rychlejších reflexů či vykonávání několika činností zároveň. Nelze však opomenout, že jejich působení není pouze pozitivního rázu, ale také negativního. Dlouhodobé hraní může způsobovat nejrůznější problémy z hlediska fyzického i psychického zdraví, mohou negativně působit na pohybový aparát či zveličovat agresivní chování jedince. Na hraní počítačových her lze dokonce vypěstovat i závislost. Nutné je však podotknout, že hry nejsou jedinou proměnnou při předávání vlivu ze hry na člověka. Jsou jimi také jedincovi predispozice určené genetikou, sociálním okolím a záměrem, se kterým do videoherního světa vstupuje.

Rychlý vývoj videoherního průmyslu, a hlavně snadný přístup ke hrám samotným (pro hraní počítačových her člověk nemusí vlastnit počítač, některé jsou přístupné i skrze jiná chytrá zařízení, jakožto mobilní telefony či tablety) umožňuje široké skupině jedinců, dětí nevyjímaje, pohlcovat obsah skrze hry předávaný a vystavovat se tak jejich účinkům.

Tato bakalářská práce si klade za cíl zjistit, jaké efekty her působí na generaci Alfa a generaci Z, jaký typ videoher je mezi generacemi oblíbený, jak velký je časový denní interval strávený hraním a další obdobné otázky, které přiblíží, jaký vztah momentálně dvě nejmladší generace schopné hraní mají s videohrami a jak na ně působí. Zároveň chce dvě zmíněné generace mezi sebou porovnat. Hlavním nástrojem pro zjištění těchto skutečností je dotazníkové šetření, kterému předchází teoretický základ popisující problematiku počítačových her. Práce je stavěna na literárních knižních základech, jež jsou doplněny o online zdroje doplňující informace a nové pohledy na probíraná témata.

První kapitola s názvem *Úvod do problematiky* obsahuje sedm podkapitol, které čtenáře seznámí s fenoménem videoher, jejich stručnou historií, herními typy a žánry. Poté je nastíněna psychologie stojící za počítačovými hrami a některé z jejich negativních i pozitivních efektů. Poslední podkapitola se zaměřuje na problematiku závislosti, na to, čím se závislost projevuje

a jak jí lze předcházet. Druhá kapitola *Formulace problému* blíže definuje zkoumanou otázku a stanovuje předpoklady, jejichž pravdivost bude ověřena na základě výsledků dotazníku. Dotazník a jeho výsledky jsou více popsány v kapitole třetí nesoucí název *Dotazníkové šetření a jeho vyhodnocení*, zároveň je zde také uvedena podkapitola zaměřující se na ověření správnosti stanovených předpokladů. Závěrečnou kapitolu *Shrnutí dosažených výsledků* tvoří ucelený obraz na výsledky dotazníku. V závěru celé bakalářské práce dojde k vyhodnocení, zda stanovený cíl, se kterým tato práce vznikla, byl naplněn.

1 Úvod do problematiky

Hraní her je pro mnoho lidí způsobem odreagování či vzájemné interakce s jinými lidmi, ale také může sloužit jako únik z reality. Rychlý technologický vývoj a přítomnost počítače, mobilního telefonu či tabletu téměř v každé domácnosti značně ulehčuje a nabízí možnost hry hrát.

1.1 Videohry a jejich role v socio-kulturním prostředí

Videohry neboli počítačové hry, jsou již nedílnou součástí každodenního života. Jejich rozvoj jde ruku v ruce s vývojem technologickým, což vede k velmi rychlé změně v návycích hráčů i formě, v jaké jsou hry vyhledávány.

Dle šetření Českého statistického úřadu z roku 2022 největší skupinou lidí, kteří používají internetovou síť k stahování nebo hraní her, je věková skupina od 16 do 24 let (62 % populace v tomto věku se věnovala hraní her). Nutno podotknout, že šetření probíhalo pouze u osob starších 16 let, a značnou většinu hráčů tvoří muži (Český statistický úřad, 2022). Další průzkumy z roku 2024 poukazují na rostoucí trend hraní her, kdy se podíl populace hrající hry ve věkové skupině 16 až 24 let zvýšil na 76 %. (Český statistický úřad, 2024)

1.1.1 Definice základních pojmů

Počítačová hra neboli videohra se dá považovat za druh počítačového softwaru, jehož podstata je založena na interakci mezi daným softwarem a hráčem, tedy uživatelem. Basler (2018) o vzájemné interakci hovoří takto: „Vzájemná interakce hráče s počítačovou hrou probíhá v uměle vytvářeném prostředí, které je ve hře naprogramováno. Obecně nazýváme toto prostředí jako virtuální realitu počítačové hry.“ (Basler, Mrázek, 2018, str. 11). Uživatel počítačové hry není pouze pasivním příjemcem informace jako tomu je u dalších audiovizuálních médií, jako je například televize, ale je interaktivní složkou, od které se vyžaduje aktivní zapojení při využívání daného softwaru. Důležité proto je, aby videohra obsahovala tři stěžejní úrovně, které se budou vzájemně komplementovat, a to: určitý systém pravidel, sluchový a zrakový obsah, a v neposlední řadě příběhovou linii. (Basler, Mrázek, 2018)

1.1.2 Historie videoher

Nové technologie jsou pro člověka často obtížně uchopitelné, a proto je lidé tendují asociovat s již známými odvětvími nebo koncepty, které jsou jim bližší a o jejichž existenci mají určitou představu. Videoherní průmysl, jakožto relativně nový fenomén, byl v minulosti často spojován

s širším průmyslem zábavním, jenž ve společnosti dlouho postrádal plné uznání jako seriózní oblast. Videoherní průmysl se s tímto problémem téměř nepotýkal, od samého počátku existence videoher byla jejich legitimita širší společností relativně nezpochybňována. Za předchůdce dnešního videoherního průmyslu je považován David Gottliebe, který ještě před dobou elektronických her přišel se hrou zvanou Bciffle Ball. Bciffle Ball se zdáli podobal dnešním moderním pinball hrám. Konstrukčně hra byla zabudována do malé skříňky, v níž bylo rozmístěno několik mechanických prvků, a to několik kolíků, pohyblivý píst a bodovací kapsy, z nichž každá měla svou individuální bodovou hodnotu. Hráč po vložení centu mohl do této konstrukce odpálit 7 míčků, které se na hrací ploše pohybovaly a mohly spadnout do některé z děr (bodovacích kapes), což hráči umožnilo skórovat. (Kent, 2001)

Začátek herního průmyslu, jak jej známe dnes, je sporný, a proto lze za jeho vznik označit dva klíčové roky, a to rok 1958 a rok 1962. V roce 1958 přišel William A. Hingenbotham se hrou zvanou Tennis for two. Podstatou hry byla sada analogových páček připojených k počítači a osciloskop, na němž byl simulován pohyb letícího míčku. Pro hru bylo zapotřebí dvou hráčů, přičemž každý z nich měl svůj vlastní ovladač, pomocí kterého mohli míček odpalovat z jedné strany na druhou. Hra Tennis for two sice byla považována za první interaktivní hru, avšak její vývoj byl situován ve velice izolované skupině lidí, aniž by o její existenci vědělo širší okolí. (Kent, 2001) I proto s sebou rok 1962 přináší počítačovou hru zvanou Spacewar, dílo studentů Massachusettského technologického institutu (dle Kenta (2001) hru konkrétně vytvořil Steve Russell), která by se dala označit opravdu za první počítačovou hru. (Basler, Mrázek, 2018) Vývoj první verze Russellovi trval více než 6 měsíců. Spacewars byla hra určená pro dva hráče, z nichž každý ovládal svou vesmírnou loď. Její princip byl jednoduchý: sestřelit protihráčovu loď a sám přitom nezničit tu svou. Uprostřed hracího pole se nacházelo slunce, jehož okolní gravitační pole ovlivňovalo pohyb hráčovi lodí kdykoliv se k němu přiblížil. Z počátku byly střely vypuštěné z lodí naprogramovány nepředvídatelné, trajektorie některých vedla přímo vpřed, avšak občas se stalo, že střely nečekaně trajektorii změnily a zahuly. Realismus pohybu byl však ze hry posléze odstraněn a střely začaly následovat pouze přímou trajektorii, což zjednodušilo hratelnost a umožnilo lepší orientaci pro hráče.

K počátkům se také váže rok 1972, v němž byla společností Atari vydána hra nesoucí název Pong. Basler (2018) ve své knize uvádí, že to byla první videohra, která si získala velké oblibě. Jednalo se o velmi jednoduchou hru podobající se více squashi nežli ping-pongu. Opět hovoříme o hře pro dva hráče, každý z nich ovládal dlouhou bílou čáru znázorňující raketu a tou se snažil odpálit bílý čtvereček (míč) na stranu protihráče. (Kent, 2001)

Vývoj videoherního průmyslu byl posléze velmi rychlý i díky neustálému technologickému pokroku. Tento pokrok přinesl několik zásadních technologií, například konzole NES od známé japonské firmy Nintendo a také osobní počítače, jež zpřístupnily hraní videoher pro širší veřejnost. Konzole NES dala za vznik jedné z nejprodávanějších herních sérií, jež odstartovala hra s názvem Super Mario Bros. Tato hra se oprostila od starých konceptů dříve hojně využívaných a otevřela dveře novému žánru plošinových her. Ty byly oproti svým předchůdcům pohyblivější, kdy se koncept pohybu postavy na statickém pozadí změnil v pohyb postavy s pohybujícím se pozadím. (Dobrovský, 2023)

Do 20. let 20. století byly hry situovány pouze do 2D zobrazení, populárním žánrem se staly mimo jiné i hry textové. V roce 1996 přichází zásadní nová technologie měnící podobu her, jak je známe dnes. 3D akcelerátor, zajišťující větší výkonnost 3D vykreslování, umožnil vznik dnes již legendárních her jakožto například Tomb Rider nebo Quake. (Basler, Mrázek, 2018)

1.1.3 Typy videoher

I přes poměrně krátkou dobu své existence nabízí videoherní průmysl bohatou nabídku žánrů her. Videohry se dají rozdělovat podle různých kritérií jako jsou například počet hráčů, zdali je do hry zabudována nějaká platební metoda či je zapotřebí internetová síť k jejich hraní.

Pokud budeme hry dělit podle potřeby použití internetu, vzniknou nám dvě skupiny her. První skupina se označuje jako online hry, kdy je připojení k síti klíčové pro samotné hraní. Hry jejichž funkčnost internet neovlivňuje a není esenciální jeho přítomnost se nazývají offline hry.

Platební metoda, další způsob dělení her, hry rozděluje do čtyř skupin na základě jejich platebního modelu. Jedná se o hry označené jako freeware, freemium, premium a hry s opakovatelnou platbou. Freeware hry jsou poskytovány uživatelům zdarma, vývojáři her utrží peníze z přílehlých reklam, které jsou součástí hry. Freemium hry poskytují hráči omezený přístup ke hře zdarma, ale pro plný obsah je třeba zaplatit dodatečný poplatek. Premium hry fungují na bázi zaplacení stanovené částky, po jejímž uhrazení je hráči hra poskytnuta na neomezenou dobu. V neposlední řadě hry s opakovatelnou platbou jsou hráči po uhrazení stanovené částky poskytnuty pouze na omezenou dobu. Pro kontinuální hraní je zapotřebí po skončení zaplaceného časového období uhradit danou částku znovu.

Využití dělení dle počtu hráčů nám vyústí opět v rozdělení her do dvou následujících skupin: singleplayer a multiplayer. Singleplayer hry jsou určeny pouze pro jedinou osobu, kdežto hry označené jako multiplayer pro samotné hraní vyžadují přítomnost vícero hráčů, kteří hrají společně jako tým, či proti sobě jako nepřátelé.

Basler (2018) ve své knize rozděluje herní žánry dle výsledku dotazníku oblíbenosti různých herních žánrů hráčů ve věkovém rozmezí mezi 18 a 51 lety z různých zemí od Phany (2011). Seznam žánrů bude uveden v abecedním pořadí nehledě na výsledku oblíbenosti, jelikož slouží čistě jako vhled do herního světa bez nutnosti širšího kontextu. (Basler, Mrázek, 2018)

Adventure

Adventure se do jisté míry podobají hrám akčním, ale je zde několik specifikací, které je od sebe oddělují. Adventure mají již předem určený scénář jímž se řídí, není tedy pro hráče možné, aby změnil chod či samotné rozuzlení hry. Volnost hráči hra dává v mezích výběru prozkoumávání, či výběru dialogu, avšak tyto akce nijak neovlivňují průchod hrou. (Brown, 2023)

Akční hry

Akční hra se vyznačuje požadavkem na hráče, kdy je za potřebí rychlých reakcí a koordinace rukou, aby byl hráč schopen plnit úkoly. (Computer Hope, 2023) Nejčastějším úkolem je zneškodnit soupeře, jehož pozici zastává počítač (v případě her pro jednoho hráče) nebo jiný hráč (v případě her pro více hráčů). Akční hry dále můžeme dělit na dva hlavní podřízené žánry, a to: FPS a TPS. FPS je zkratka anglického slovního spojení first-person shooter, což můžeme přeložit jako: „střílečka z pohledu první osoby“. Zkratka TPS poté náleží anglickému spojení third person shooter. V překladu to znamená „střílečka“ z pohledu třetí osoby. (Basler, Mrázek, 2018)

Bojové hry

Jak už z jejich názvu vyplývá, bojové hry jsou kategorií her zaměřující se na boj. Jako u her akčních je hlavním principem zneškodnění protivníka, kterým může být opět počítačem ovládaná postava, či postava ovládaná jiným hráčem.

Logické hry

Logické hry se vyznačují směsicí různých hádanek, které postupem herního času přibývají na obtížnosti, a je po hráči vyžadováno zapojení logického myšlení pro jejich úspěšné vyřešení.

Ostatní hry

Kategorii ostatních her Basler (2018) označuje následovně: „Zařazují se zde zejména počítačové hry, které jsou založeny na velmi jednoduchém herním mechanismu jako např. posunování, spojování, klikání (tzv. clicker games).“

RPG hry

RPG hry se točí kolem stejného principu fiktivní postavy, za kterou hráč ve smyšleném světě RPG hraje. Většinou nalezneme v tomto žánru následující prvky: možnost vylepšování hráčovi postavy, bojový systém, možnost vylepšování statistik postavy za pomoci různého vybavení anebo také třídy postav, mezi něž patří například čarodějové, válečníci a jiné. (Awati, 2023)

Simulace

Simulace je žánr her, kde je nutná přítomnost uměle vytvořeného prostředí a daný hráč musí být aktivně zapojen do jedné ze čtyř forem simulace, a to: procedurální, participativní, situační a iterativní. (Narayanasamy et al., 2006)

Sportovní hry

Již z jejich názvu si můžeme odvodit náplň a princip her v tomto žánru. Sportovní hry se zaměřují na simulaci rozličných sportů, jako jsou například hokej, basketbal, fotbal a mnoho dalších, přičemž se snaží udržovat co možná nejjednodušší ovládání i přes svou komplexnost. (Basler, Mrázek, 2018)

Strategické hry

U žánru strategických her je kladen důraz na taktické a strategické myšlení. Jejich spád je na rozdíl od akčních her velmi pomalý, každý tah musí být předem dobře promyšlen pro úspěšné dohrání hry. Za populární subžánry lze označit tahové strategie, určené většinou díky svému pomalému tempu pro jednoho hráče, a strategie v reálném čase, zaměřující se na podporu hry pro více hráčů. (Hosch, 2018)

Taneční/hudební hry

Počítačové taneční hry se nejčastěji řadí mezi hry pohybové snímané kamerou, jelikož je zapotřebí vykonat předem daný pohyb pro dosažení bodového skóre. Hry hudební mohou být ovládané za pomoci speciálních ovladačů nebo se hrají za pomoci pohybu. (Basler, Mrázek, 2018)

Vzdělávací hry

Edukační počítačové hry mají za cíl rozvíjet osobnost daného hráče a přiučit jej nové schopnosti či zdokonalit schopnosti osvojené. Může se jednat například o hry v podobě omalovánky, které i ve své digitální podobě napomáhají k rozvoji jemné motoriky. (Basler, Mrázek, 2018)

Závodní hry

Principem her je dorazit do stanoveného cíle jako první a tím příslušný závod vyhrát. Ovládání je jednoduché, pohyb vozidla je umožněn používáním tlačítek na klávesnici, v některých případech je pohyb prováděn skrze speciální ovladač (joystick, volant). (Basler, Mrázek, 2018)

1.2 Psychologie videoher

Technologický pokrok ve světě přináší stále nové prostředky zábavy či média, což bylo již v minulosti spojeno s výrazně skeptickým pohledem a strachem z neznáma. Ať už se jednalo o komiksové knihy, kinematografii, televizi, internet či momentálně počítačové hry, lidé na ně přenášeli svou pozornost a tato média se tak stala terčem výzkumů z hlediska potenciálních negativních dopadů na psychiku člověka. Od počátku 80. let minulého století se výzkumy stávají mnohem častějšími a jejich velký počet zapříčinil zařazení hraní počítačových her mezi jeden z příkladů závislosti. (Blinka, 2015)

I díky mnoha různým žánrům her lidé snadno naleznou zážitek stimulující jejich zájmy ve virtuálním prostředí videoher. Korelace mezi hrou a hráčem nemusí být postavena pouze na zájmu, hry poskytují poměrně jednoduchý způsob umožňující odreagování či chvilkovou relaxaci od činností zatěžujících člověka jako jsou starosti či náročné aktivity. Někdy však hry představují pouze pouhé oprostění od stavu nudy.

Existuje seznam několika důvodů, proč se lidé uchylují ke hraní videoher, jež byl sestaven na základě důsledného výzkumu problematiky na mladých hráčích. Důvody byly pro zobecnění následně spojeny do čtyř nadřazených kategorií, kterými jsou: nuda, vzrušení a zábava, emoce a sociabilita. Příčiny sdružené v kategorii označené jako nuda jsou obecně zapříčiněny nepřítomností dostatečně stimulujících aktivit, jimž by se dotazovaní mohli věnovat. Kategorie vzrušení a zábava pod sebou skrývá důvody motivované přirozenou soutěživostí, chťícem po nových znalostech a překonáním překážek, které průchodem hrou na hráče čekají. Důvody obsažené v kategorii emoce souvisejí s únikem od reality a zvládnutím negativních emocí, jako je například frustrace či osamělost. Poslední kategorie sociabilita sdružuje příčiny způsobené sociálními kontakty jedince. Pokud někdo z blízkého okolí hry hraje, může být důvodem, proč daný člověk hry hraje také. Popřípadě hry slouží jako nástroj pro hledání nových kamarádů.

I další výzkumníci se snažili o formulování kategorií rozdělující hráče podle motivace. Setkáme se s pojetím obecným od Kahn et al. (2015), které nespecifikuje žánr videohry a rozděluje hráče podle jejich hlavní motivační složky a to na: snílky, maximalisty, soutěživce, socializátory, kognitivně orientované hráče a hráče jimž jde o příběh. Bartle (1996) přináší další rozdělení

na základě specifického žánru hry, kdy hráč inklinuje ke dvou stanoveným dimenzím či jejich průnikům. Hráči jsou děleni podle toho, zda jsou orientováni během hraní na prostředí, akci, ostatní hráče či interakci.

Dalo by se mluvit o mnoha dalších kategorizacích, ale všechny jsou postaveny do značné míry na stejném základu a vzájemně se v některých ohledech překrývají i přes skutečnost odlišného zaměření. Některé jsou koncipovány obecně, jiné jsou naopak velmi specifikovány. Květon (2020) si všímá vzájemných podobností a zavádí šest motivačních dimenzí: dimenzi fantazie, zábavy, emocí, kognitivních schopností a dimenzi sociální.

Mimo výše uvedená rozdělení můžeme na stimul pro hraní her pohlížet z hlediska obecných motivačních teorií, konkrétně její nejčastější používanou odnoží tzv. teorie sebeurčení. Teorie sebeurčení se skládá z extrinsické a intrinsické motivace, popřípadě se k nim řadí také amotivace, jež se vyznačuje naprostou ztrátou motivace k vykonání aktivity. Motivace intistrická pohání hráče v činnosti kvůli dlouhotrvající potřebě danou činnost vykonávat. Extrinsickou motivaci dělíme na čtyři hlavní podtypy: introjektovanou regulaci, integrovanou regulaci, vnější regulaci a identifikovanou regulaci.

Introjektovaná a vnější regulace se často přiřazují k sobě pod společným názvem kontrolovaná motivace. Motivace tohoto typu vychází z vnějších podnětů z okolí motivovaného, vnější regulace může být spojena s pohnutkami hrát hry za účelem získání herního prostředku směny, kdežto introjektovaná regulace se pojí s emocemi hráče, kdy stimulem pro hraní může být vyvarování se nepříjemných pocitů či dokonce pocitu méněcennosti.

Autonomní motivace je nadřazený název skrývající pod sebou integrovanou a identifikovanou regulaci, které se zaměřují více na vnitřní pocity jedince, přesto zde zůstává vliv z vnějšku. Integrovaná regulace je obdobou intistrické motivace, hraní je v tomto typu regulace pro hráče samozřejmostí a součástí každodenního života. Od motivace intistrické se liší ve směru stimulu, kdy hraní nemusí být stěžejním stimulem pro jedince. Cílená volba provádět činnost hraní počítačových her pro naplnění jiných individuálních cílů je formulací identifikované regulace. Hráč v takovém případě může hrát hry například za účelem zlepšení svých jazykových znalostí v jazyce, který není jeho mateřský. (Květon, 2020)

1.2.1 Pozitivní a negativní dopady na chování a osobnost člověka

Blinka (2015) ve své knize zmiňuje zavedený model smíšených účinků. Model je popsán následovně: „...model smíšených účinků, tedy že v závislosti na kontextu jsou u některých lidí

účinky větší, u jiných menší, používání jednoho média může vést k více efektům, které mohou být zároveň pozitivní i negativní.“ (Blinka, 2015, str. 12)

Hraní her může mít jak pozitivní, tak i negativní účinky na jedince, přičemž se tyto účinky nemusí projevovat pouze v chování či osobnosti člověka, ale mohou se projevovat i na pohled v podobě různých fyzických změn těla, a to at' nepříznivých nebo naopak prospěšných.

Pozitivní dopady

V USA byla provedena studie (Rosser et al., 2007) na 33 mladých chirurgích po povšimnutí, že při výkonu laparoskopických operací si mladí doktoři hrající počítačové hry vedli nadmíru dobře. Studie se skládala z několika částí, a to dotazníkového šetření, měření výkonu na trenažeru a hraní tří akčních videoher. Nejdůležitější částí analýzy, která šokovala, byla právě část výkonového charakteru měření efektivity na trenažeru a hraní her. Obě metody se zaměřovaly na kontrolu specifických umů, mezi pozorované jevy patřily například: reakční čas, práce nedominantní ruky, jemná motorika či orientace v 3D prostoru. Bylo zjištěno, že hráči her měli výrazně nižší chybovost (konkrétně o 47 % než ostatní) a rychlejší provedení operace na trenažeru a to o 39 %.

Studie sice nemůže přímo vypovídat o jasném pozitivním dopadu, ale slouží jako příklad toho, co hry mohou do života člověka vnést. V tomto století proběhlo mnoho dalších studií, které se zaměřovaly na pozitivní dopady videoher, čímž se postupně balancuje souhrnný pohled na počítačové hry a jejich vlivy. (Květon, 2020)

Mezi potenciální prospěšné dopady počítačových her lze považovat poměrně širokou škálu aspektů, a to následovně: prevence nadváhy a nástroj k pohybu, vzdělávání, počítačová gramotnost, praktické dovednosti, prospěšný vliv na kognitivní schopnosti, nástroj léčby a další. Je samozřejmé, že ne každá hra dokáže poskytnout všechny uvedené příklady, například k prevenci nadváhy neposlouží hry, u kterých hráč bude vykonávat sedací činnost, ale je zapotřebí specifických her, jež vyžadují pro hraní určitý pohyb. (Basler, Mrázek, 2018)

Videohry navíc mají schopnost hráče hluboce motivovat a udržet jeho pozornost i v řádu hodin i přes občasné řešení složitých problémů. Přítomnost pozitiv však nutně neznamená, že je hry dokáží hráči předat samy od sebe. Důležitou složkou je právě hráč a způsob, jakým hru hraje. (Gee, 2006)

Poznávací schopnosti

Poznávací neboli kognitivní schopnosti a jejich rozvoj se také odvíjí od určitého žánru počítačové hry. Dobrým příkladem jsou hry logické umožňující hráči trénovat svou prostorovou představivost jakožto koordinaci, perspektivu i představivost samotnou. Může zde docházet ke cvičení vizuální a krátkodobé paměti. Některé hry vyžadují dobrou znalost herní mapy a její zapamatování je mnohdy klíčové pro úspěšné překonání překážek obvykle v podobě hádanek, avšak paměť nemusí být trénována pouze na hrách s náročnými výzvami a úkoly, lze ji trénovat i na triviálních hrách jako je pexeso.

Jednou z dalších oblastí, která lze za pomoci počítačových her zdokonalit, je multitasking. Multitasking je anglické označení pro schopnost vykonávat několik aktivit současně a s největší pravděpodobností ji pomáhají posilovat hry vyžadující právě ono vykonávání více aktivit naráz. Schopnost řešení různých aktivit najednou byla testována ve výzkumu Gazzaleyho, který podrobil vybranou skupinu lidí od 20 do 85 let zkoumání během hraní jedinečné hry zvané NeuroRacer. (Basler, Mrázek, 2018) NeuroRacer je obdobou závodní hry, kdy hráč ovládá auto jedoucí po cestě. Postupem času se při poklidné jízdě na obrazovce zobrazují znaky, jež za pár okamžiků zmizí a hráč musí začít věnovat kromě řízení pozornost i na ně, jelikož některé ze znaků jsou důležité pro další postup hrou. (NeuroRacer: A Video Game for the Elderly Brain, 2013) Testování jedinci staršího věku, konkrétně mezi 60 až 85 lety si při prvním průchodu nevedli příliš dobře, ovšem po uplynutí měsíce a celkové herní doby, která činila 12 hodin hraní bylo u těchto jedinců zaznamenáno zlepšení schopnosti multitaskingu na úroveň testovaných ve věku 20 let, jež hráli hru poprvé. Zlepšení schopnosti testovaným vydrželo ještě půl roku po konci testování.

Mezi další pozitivní účinky z ohledu kognitivního patří: zvýšení rychlosti přemýšlení, kritické myšlení, zvýšení trpělivosti, vytrvalosti, pozornosti apod. (Basler, Mrázek, 2018)

Učení se pomocí videoher

Vzdělávací působení videoher můžeme zařadit mezi jeden z nejdůležitějších kladných dopadů na člověka. Dle účelu můžeme hry rozdělit do dvou kategorií: vzdělávací hry a zábavní hry. Prvotním účelem vzniku didaktické (vzdělávací) hry je edukace a rozvoj osobnosti, druhotným poté může být zábava. Lze je považovat ze efektivní nástroj pro vzdělávací účely, který je vytvořen odborníky z různých oborů, mezi jehož základní části v přeházeném pořadí patří: testovací, výkladová, dotazovací a část se zpětnou vazbou. Zábavní hry mají za svůj prvotní účel především zábavu, ale vedlejším efektem může být vzdělávání. (Basler, Mrázek, 2018)

Na to, že nejen hry edukační mohou sloužit pro učení či osvojení dovedností, poukazuje například studie zaměřená na výuku anglického jazyku na komerční hře BONE, která spadá do žánru dobrodružných her a není cíleně vytvořena za účelem edukace. Studenti vysoké školy na Tchaj-wanu měli zadáno si onu zmíněnou hru zahrát a jedna ze dvou skupin si směla dělat během hraní zápisky. Po hraní byli studenti vystaveni testu na ověření slovní zásoby, kde výsledky v obou skupinách dopadly podobně. V jiné studii se výzkumníci zaměřovali na názory samotných testovaných, kteří uvedli, že hru vidí jako užitečný nástroj pro zdokonalení svých jazykových znalostí a motivace. Z těchto výsledků se dá předpokládat, že některé hry mohou sloužit jako užitečný nástroj pro učení. (Chen, Yang, 2012)

Hry jako nástroj léčby

Videohry jsou v dnešní době často využívány v oblastech lékařství či psychologie. Momentálně je hojně využívanou technologií virtuální realita. Jak už tomu bývá, i tato oblast prošla mnoha výzkumy na potvrzení hypotéz o prospěšných účincích her při léčení rozličných poruch. Virtuální realita přináší zcela nový rozměr při léčbě i díky vytvoření senzorické iluze, která působí reálně, pomáhajíc podpoření mozku a odezev v chování v nereálném světě jež jsou téměř identické s těmi ve světě reálném. (Basler, Mrázek, 2018)

V roce 2013 provedla skupina italských vědců Franceschini et al. průzkum na hrstce dětí trpících dyslexií. Děti byly rozděleny do dvou skupin a jejich úkolem bylo hrát akční hru Rayman Raving Rabbids po dobu 12 hodin (výzkum byl rozložen do 9 dnů, hra se nehrála v kuse), aby se předešlo vychýlení ve výsledcích kvůli nedodržení stejného experimentálního prostředí. Jedna ze skupin hrála akční minihry ve zmíněné hře a druhá minihry neakční. Na základě této studie bylo konstatováno zásadní zlepšení schopnosti čtení u dětí hrajících akční hry bez nutnosti fonologického tréninku. (Květon, 2020)

Dalším příkladem je studie McGrawa zaměřující se na děti s diagnostikovanou poruchou pozornosti a hyperaktivitou. Před samotným začátkem testování subjektů na vybrané hře Dance Dance Revolution, taneční hra, jež pro své fungování potřebuje taneční podložku, musely děti projít čtecím vstupním testem zjišťujícím jejich míru pozornosti. Následně byli vybraní jedinci rozděleni do několika skupin, kdy jedna hru nehrála vůbec a zbytek v určitých časových intervalech. Po ukončení testování testovaní prošli vstupním testem znovu a bylo vyhodnoceno, že děti hrající taneční hru nejdéle měly nejlepší výsledky.

Hraní her se využívá také při léčbě poruchy autistického spektra, psychopatologických jevů (deprese, agresivita či úzkost), PTSD (post-traumatická stresová porucha) nebo také jako

nástroj pro terapii, pomoc s překonáním fobií či pomoc se zvládnutím dlouhodobého léčení a bolesti. (Basler, Mrázek, 2018)

Negativní dopady

Každá mince má dvě strany, a tak je tomu i u hraní videoher, které se i přes své pozitivní dopady dají zařadit mezi případnou rizikovou aktivitu, jež může vyvolat u jedinců agresivitu, poruchu pozornosti anebo také úzkosti či deprese. Je zvláště kladen důraz na spojitost hraní her s psychosociálním vývojem u dětí. Děti jsou dle vědců náchylnější k účinkům plynoucích z dlouhodobého hraní, protože si stále upevňují behaviorální vzorce jakožto zvládnutí různých emocionálních a sociálních situací a nemají zcela rozvinutou schopnost kritického myšlení.

Negativních účinků je celá řada, můžeme mezi ně zařadit například: virtuální nevolnost, riziko obezity, bolesti různých částí těla jako jsou záda či zápěstí nebo přílišné zatěžování zrakového orgánu.

Agresivita

Agresivita a násilí ve videohrách je velmi zkoumané téma. Chování, které by ve společnosti bylo vnímáno jako agresivní, je v prostředí herního světa často odměňováno. Za použití násilí ve hře může být hráč odměněn například herní měnou či respektem. Tento vzorec chování může negativně působit na děti do věku 12 let z důvodu neschopnosti rozlišení fiktivního a reálného obsahu, který jim je skrze videohry předáván. Rizikovou skupinou však nejsou pouze děti, ale i jedinci nacházející se ve věku mezi pubertou a dospělostí, což může ještě zveličovat přítomnost adolescenta v sociálních skupinách vykazujících agresivní chování (sociální skupinou v tomto případě myslíme například rodinu nebo skupinu kamarádů). Vystavení těchto věkových skupin násilí ve hrách může mít za následek napodobování agresivních vzorců chování či až snížení citlivosti k agresi natolik, že je jedincem vnímána jako „normální“. (Basler, Mrázek, 2018)

Květon (2020) ve své knize poukazuje na poznatky z teorií Andersona a Fergusona, jež se problematice korelace násilí ve hrách a agresivitě věnují. Dochází k závěru, že agresivita či násilí vykazované jedinci je utvářeno sociální skupinou, v níž se daný jedinec od útlého věku nachází, a také jeho genetickými předpoklady. Nevyvrací však fakt, že násilí vyskytující se v některých videohrách může napomoci k rozvoji těchto vzorců chování. (Květon, 2020)

Podobný názor sdílí i Basler (2018), který na základě spojení dvou rozlišných pohledů na agresivitu přichází s pohledem vlastním: „Agrese je vrozená a lze jí vnějšími vlivy rozvíjet či potlačovat.“. (Basler, Mrázek, 2018, str. 80)

Negativní dopad na spánek a zdraví

Negativní účinky videoher se podepisují na hráčích i z hlediska spánku či různých bolestí těla nebo zdraví. Journal of Adolescent Health zveřejnil výsledky výzkumu o vzájemné spojitosti spánku a hraní her, kdy děti ve věku 15 let, které hrály počítačové hry nebo si dopisovaly s přáteli hodinu před tím, než šly spát, měly výrazně vyšší čas potřebný pro usnutí, než kdyby žádnou z těchto činností zahrnující sledování obrazovky neprovozovaly (čas pro usnutí činil přibližně 30 minut). Dle výsledků však za posunutí spánku nemůže pouze provozování aktivity v časovém období před spánkem, ale také čas strávený na počítači, tabletu, či telefonu během dne. Sledovaní, kteří přes den používali obrazovky (nespecifikováno jaké zařízení) pro vyměňování zpráv s kamarády, tak za každou hodinu provozování této činnosti se jejich čas pro usnutí navýšil o 11 minut. U dětí hrajících hry bylo oddáleno usnutí za každou hodinu hraní během dne o 9 minut. Obecně z výzkumu vyplývá, že je vhodné regulovat čas strávený u obrazovky právě onu hodinu před spaním, kdy je vliv provozování interaktivní činnosti největší. (LaJeunesse, 2023)

Dalším problémem, jež se v souvislosti se zdravím vyskytuje, je riziko vzniku obezity. Člověk začíná přibývat na váze, pokud jeho denní příjem kalorií převyšuje jeho výdej a nemá dostatečnou fyzickou aktivitu během dne. Hraní počítačových her ve většině případů nevyžaduje pohyb, a tak se dá považovat za sedavou aktivitu, při které tělo nepotřebuje ke své činnosti spotřebovávat velké množství energie. Navíc hráči mohou tendovat k vynechávání jídel v důsledku fixace na hraní a poté přijmout velké množství kalorií najednou, a pokud tento cyklus nárazového jezení přetrvává, tělo si může začít budovat tukové zásoby. Je důležité proto brát v potaz prevenci zahrnující pravidelný příjem potravin a pití, dostatečnou fyzickou námahu a omezení stresu.

Bolest zad, rukou a očí je jedním z dalších negativních důsledků hraní počítačových her. Náchylnými skupinami v tomto případě nejsou pouze adolescenti a děti, ale i dospělí a lidé staršího věku. Bylo zjištěno, že používání počítače po dobu čtyř hodin a více v průběhu jednoho dne vykazovalo u testovaných bolesti horní poloviny těla jakožto hlavy, očí, krku, rukou apod. V dnešní době je však možné hrát videohry nejen na počítači, ale také i na zařízeních jako jsou chytré mobily nebo tablety. Během hraní na těchto zařízeních hráč většinou nesedí

ve vzpřímené poloze, dochází zde obvykle k naklonění směrem dopředu a tím i k nadměrnějšímu zatížení krční páteře. Zdravotní konsekvence a jejich míra se zvyšují s herním časem, resp. s časovým obdobím, ve kterém jedinec používá digitální technologii, a s přibývajícím věkem. Následky dlouhodobého hraní či strávení času u počítače se dají zmírnit dodržováním ergonomického přístupu a sady pravidel, jak správně umístit svůj monitor a jak správně sedět u počítače. (Basler, Mrázek, 2018)

Úzkostné a depresivní stavy

Dlouhodobí hráči mladšího věku, jenž excesivně hrají počítačové hry vykazují větší sklony k depresi než jedinci ve stejné věkové skupině, co hry nehrají. Deprese s úzkostí jsou často komplementární stavy. Deprese se vyznačuje dlouhodobým pobýváním v pochmurné náladě, která s sebou přináší další komplikace týkající se snížení energie a celkové pohybové činnosti nebo změnou ve spánkovém cyklu. Úzkost můžeme označit za stav či nepříjemný pocit iracionálního strachu, kdy jedinec očekává vyústění v určitou formu pohromy. Strach je však bezdůvodný, daný jedinec sám nemá povědomí o tom, čeho se obává.

Několik studií zahrnujících dospívající respondenty potvrdilo že stavy deprese a úzkosti přicházejí s excesivním hraním videoher. Nejsou to však jediné problémy, které nadměrné hraní může způsobovat. U jedinců se objevují problémy v interpersonálních vztazích a k izolování od sociálního kontaktu jako následek úniku před problémy reálného světa do světa virtuálního. Jak již bylo několikrát zmíněno, toto chování opět neřeší žádné z problémů jedince a spíše napomáhají k eskalaci problémů, před kterými je unikáno, a ke zhoršení symptomů emocionálních poruch. (Basler, Mrázek, 2018)

1.2.2 Závislost na videohrách

Závislost je stav: „kdy jedinec není opakovaně schopen kontrolovat určitý typ jednání, jenž se vyznačuje značnou mírou kompulzivity, a pokračuje v něm i přes to, že si tím prokazatelně škodí.“ (Blinka, 2015, str. 21)

Griffiths sestavil šest hlavních kritérií pro diagnostiku závislosti podle kterých může být uvažováno o závislosti daného jedince. Potenciálně závislí se vykazují několika následujícími projevy chování: Vykonávání činnosti přináší hráči náhlou změnu nálady. Pokud je hráči odepřeno vykonávání činnosti dostávají se nepříjemné emoce jako je náladovost či frustrace. Převážná většina dne je hráčem strávena provozováním aktivity nebo přemýšlením o ní. Pro uspokojení potřeb je třeba zvyšovat čas strávený aktivitou pro dosažení stejného efektu, který se dostavoval na počátku. Návrat k aktivitě po delším časovém úseku bez ní vede

k dosažení extrémních efektů rychleji. Činnost danému jedinci způsobuje problémy na intrapsychické a interpersonální rovině, tj. ztrácí kontrolu sám nad sebou a komplikují se jeho vztahy s okolím.

Podmínkou potenciálního prohlášení daného jedince za závislého je splnění všech kritérií. Pokud se mezi projevy neobjevují problémy s okolím či jiné konflikty, tak se tento stav označuje za excesivní užívání. Výskyt konfliktu je pro určení závislosti stěžejní.

Se vznikem závislosti souvisí i rizikové faktory, které tento stav mohou doprovázet. První skupinou zahrnující rizikové faktory je skupina citových a psychosociálních problémů. Korelace mezi různými potížemi, jako např. depresí, nízkým sebevědomím, osamělostí, a videohrami byla potvrzena mnohými výzkumy. Hry hráči poskytují únik od těchto negativních pocitů, zároveň je ale však zhoršují. Úleva, kterou hráči při hraní her nacházejí, je pouze krátkodobým řešením jejich problémů a tímto způsobem se dostávají do stále opakujícího se cyklu úlevy a následného zhoršení. Druhou skupinou jsou problémy s udržení pozornosti a výbušnost. Závislí hráči jsou mají častější sklon k tomu být více výbušní, více roztěkaní (nezvládnou se tolik soustředit) a taktéž mají sklon zažívat stav nudy. (Blinka, 2015)

Jako u jiných závislostí je i zde možná prevence. Rose (2021) ve svém článku zmiňuje způsoby, jakými se dá závislosti předcházet. Je důležité se zaměřit na faktory, kvůli kterým se hráči uchylují ke hraní, jako jsou již dříve zmíněné pocity osamělosti, nízké sebevědomí, ale také i pocit sounáležitosti a sebeúcty. Hry nabízejí rychlé řešení problémů jedince, ale po ukončení hraní a navrácení do „offline“ světa je jedinec opět na stejné úrovni jako před začátkem hraní. Je proto důležité dbát na malé každodenní úspěchy, jež mohou jedinci poskytnout pocit úspěchu i mimo online prostředí. Vybudování sebevědomí, přátelství a smyslu, proč chceme dělat různé věci, jsou tři stěžejní cíle, na něž by měl být upnut zrak při prevenci závislosti. Doporučené aktivity, jimiž se dá těmto cílům dosáhnout, jsou například: nová záliba, udržování pořádku a uspořádanosti ve svém okolí, iniciování rozhovorů s kolegy, přáteli, či rodinou, přidání se do zájmové skupiny a další. (Rose, 2021)

2 Formulace problému

Jak už bylo v bakalářské práci několikrát zmíněno, hraní počítačových her s sebou přináší mnoho důsledků, a to jak pozitivních, tak i negativních. Mezi pozitivní aspekty se řadí například rozvoj kreativity, pozitivní vliv na kognitivní funkce či potenciální využití v léčebných praktikách. Negativní aspekty zahrnují zvýšenou agresivitu, vyšší sklon k depresím a úzkostem a na hraní počítačových her se dá dokonce vybudovat závislost. Nejvíce náchylnou skupinou na vlivy, které hry přináší, jsou děti a popřípadě adolescenti, efekt však mají i na dospělé, ale ne v takové míře, jelikož dospělí, na rozdíl od dětí, mají vyvinuté kritické myšlení a dokáží oddělit realitu od fikce v prostředí videoher.

Generace Alfa a generace Z představují aktuálně nejmladší dvě generace, jež jsou schopny videohry hrát a dá se tedy předpokládat, že účinky působení vlivů pozitivních či negativních aspektů her budou v jejich případě největší. Moderní technologie se nacházejí v téměř každé domácnosti a s přístupem k internetu nic nezabraňuje ani mladším jedincům se do videoherního prostředí dostat.

Cílem dotazníku sestaveného v rámci tvorby bakalářské práce je porovnání efektů počítačových her na výše zmíněné generace, a to generaci Alfa, ve věkové skupině 14 let a mladší, a generaci Z, ve věkovém rozmezí od 15 do 29 let. Dotazník bude obsahovat otázky, z nichž bude možné zjistit, jaké negativní vlivy na dotazované působí, zároveň je zde i prostor pro vyjádření k pozitivním vlivům a možnost pro respondenta k vyjádření co on sám vnímá za pozitivní či negativní vliv her.

V rámci sestavování dotazníku byly vzaty v potaz následující předpoklady, jejichž správnost bude ověřena po vyhodnocení přijatých odpovědí. Předpoklady jsou následující:

- P₁: Hraní počítačových her po dobu tří a více hodin denně je spojeno s problémy se spánkem a bolestmi rukou, zad a očí.
- P₂: Herní čas respondentů zastupujících generaci Alfa je z naprosté většiny regulován jinou osobou.
- P₃: Respondenti ženského pohlaví hrají hry méně než respondenti mužského pohlaví.
- P₄: Respondenti, kteří nemají herní čas regulovaný jinou osobou ani sebou samým, uvádí, že hry mají vliv na jejich spánkový režim více než respondenti regulující svůj čas sami.

3 Dotazníkové šetření a jeho vyhodnocení

Následující podkapitoly budou pojednávat o dotazníkovém šetření, které se zaměřilo na kvantitativní sběr dat.

3.1 Návrh a tvorba dotazníku

Dotazníkové šetření bylo zvoleno jako nejlepší nástroj pro zjištění dopadů vlivu videoher na vybranou skupinu respondentů. Za cílovou skupinu byly vybrány dvě nejmladší generace, a to konkrétně generace Z a Alfa, u níž nebyly kladeny žádné speciální požadavky kromě věku, který nesměl překročit hranici 29 let, pro zachování odpovědí čistě z vybraných generací. Respondenty od sebe odlišuje věk, 14 a méně let popisuje respondenty z generace Alfa a 15 až 29 let odlišuje generaci Z. Starší z generací je rozdělena do dvou skupin pro odlišení studentů středních škol, popřípadě posledního ročníku základní školy, a studentů vysokých škol nebo pracujících.

Dotazník byl vytvořen skrze nástroj Google Forms (Formuláře Google), který je přístupný zdarma s nutností přihlášení skrze již existující účet propojený s Googlem. Nástroj poskytl potřebné funkce, jako je výběr formy otázek a odpovědí, odkazování na otázky dle vybrané odpovědi v otázce předchozí či snadné vytvoření URL odkazu pro distribuci, pro úspěšné sestavení dotazníkového šetření. Výsledky, respektive odpovědi na otázky, byly nástrojem automaticky přetvořeny do vizuální podoby ve formě koláčových grafů, jejichž odlišně barevné výseče znázorňují poměr počtu stejných odpovědí a při označení jedné z nich poskytují přesný počet. Mimo tento typ grafu se zde jako vizuální výstup vyskytuje graf pruhový (řádkový), jež byl využit pro znázornění odpovědí polootevřených otázek.

Samotný dotazník obsahuje dohromady 16 otázek, jejichž počet se zásadně mění po zvolení odpovědi na první otázku: *Hraješ nebo jsi někdy hrál/a počítačovou hru?* Pokud respondent zvolil odpověď: *Ne, nikdy jsem nehrál/a*, zobrazí se mu pouze 4 otázky ze zbývajících 15. Pokud byla zvolena odpověď: *Ano, hrál/a jsem*, zobrazí se 14 zbývajících otázek mimo jedné, jež je mířena pouze na respondenty, kteří počítačové hry nehrají. Sekce pro respondenty nehrající hry byla pojmenována jako *Pokud hry nehraješ*, pro respondenty hrající jako *Pokud hry hraješ* (viz Příloha A: Dotazník). Otázky mají různou formu, v téměř naprosté většině se jedná o uzavřené a polootevřené otázky, výjimkou je pouze jedna otázka otevřená, jež je zároveň jedinou nepovinnou otázkou v celém dotazníku. Uzavřené otázky dávají na výběr z předem vybraných odpovědí, v některých případech je i možnost připsání vlastní odpovědi při vybrání možnosti *Jiné*. Polootevřené otázky jsou ve většině případů zastropovány

maximálním výběrem odpovědí činící 3 odpovědi. Nutné je zde také podotknout, že pro formulaci otázek byl zvolen jazyk neformální. Důvodem bylo vyhodnocení neformálního jazyka jakožto přívětivějšího a osobnějšího, oproti jazyku formálnímu, což bylo uznáno za vhodnější pro komunikaci s dotazovanou skupinou jedinců, obzvláště s dětmi z řad generace Alfa. Níže je uveden seznam otázek obsažených v dotazníku:

- Hraješ nebo jsi někdy hrál/a počítačovou hru?
- Jaký je tvůj hlavní důvod, proč počítačové hry nehraješ?
- Kolik času denně průměrně strávíš hraním počítačových her?
- Myslíš, že jsi schopný svůj herní čas regulovat (popř. reguluje někdo tvůj herní čas)?
- Jaký typ počítačových her hraješ?
- Jaký žánr počítačových her nejčastěji hraješ?
- Jak se po hraní her obvykle cítíš?
- Má hraní her vliv na tvůj spánkový režim?
- Pociťuješ někdy bolesti zad, rukou nebo očí v důsledku dlouhého hraní?
- Jaké nejvýznamnější NEGATIVNÍ efekty dle tebe počítačové hry mohou mít?
- Jaké nejvýznamnější POZITIVNÍ efekty počítačové hry dle tebe můžou mít?
- Jaký postoj zastáváš k počítačovým hrám z předešlých otázek?
- Co nejlepšího ti počítačové hry daly?
- Máš nějaké osobní zkušenosti, které bys chtěl sdílet ohledně vlivu her na tvoji psychiku, náladu nebo chování?
- Jaké je tvoje pohlaví?
- Kolik ti je let?

Jak je zřejmé, dotazník byl vytvořen v digitální formě a v této formě byl následně distribuován. Pro zajištění vyšší míry návratnosti byl distribuován skrze e-mailovou korespondenci do škol v Pardubickém a Jihočeském kraji, přes sociální síť Instagram a zaslání odkazu do soukromých zpráv známých. Zároveň bylo dbáno na ochranu osobních údajů, kromě věku a pohlaví respondenta je dotazník zcela anonymní, byl kladen důraz na správné nastavení formuláře, aby nedošlo ke shromažďování e-mailových adres dotazovaných. O této skutečnosti byli respondenti informováni v rámci popisu dotazníku, jež se zobrazoval s první otázkou formuláře.

3.2 Sběr dat v rámci generací Z a Alfa

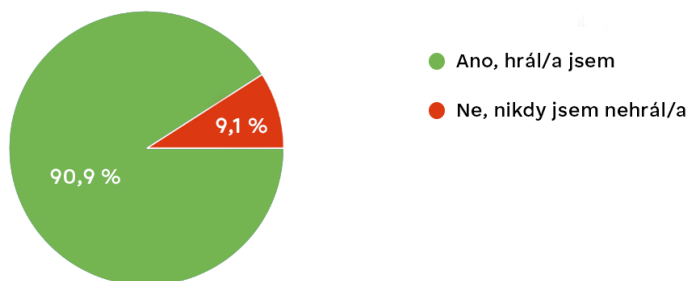
V časovém období trvajícím přibližně tři a půl týdne byl dotazník volně dostupný všem lidem, kteří do něj měli přístup skrze vygenerovanou URL adresu. Na začátku tohoto období byl dotazník skrze e-mailovou korespondenci zaslán do 20 škol, základních i středních, v Jihočeském a Pardubickém kraji. Dále byl dotazník zaslán mezi rodinné příslušníky, jež posléze předali odkaz, vedoucí na dotazník, dalším lidem vyhovujícím podmínce, že respondent musí být maximálně 29 let starý. Zhruba v polovině stanoveného časového období pro sběr byl dotazník zaslán do dalších 10 škol v Pardubickém kraji a pomocí sociální sítě Instagram byl URL odkaz přístupný po 24 hodin pro další potenciální respondenty. Znovu zaslání dotazníkové šetření v polovině vyhrazeného období pro sběr bylo zapříčiněno nízkým počtem respondentů, jež činil přibližně 190 respondentů. Hlavním úskalím bylo nezapojení škol do shromažďování odpovědí, z dotázaných institucí v celkovém počtu 30 institucí, byl projeven zájem o pomoc pouze jednou školou z Jihočeského kraje, jež dotazník distribuovala v rámci hodin informatiky mezi žáky čtyř různých tříd.

Celkově bylo sesbíráno 320 odpovědí, z nichž 51 respondentů odpovídá věkové skupině 14 let a mladší, 199 respondentů skupině do 19 let a 70 respondentů je zástupci skupiny nad 19 let.

S ohledem na výběr formy pro distribuci bylo u forem šíření pomocí přeposílání odkazu mezi známými a zpřístupnění téhož odkazu na sociální síti téměř nemožné určení návratnosti těchto forem. Je však předpokládáno, že procento vrácených odpovědí oproti dotázaným respondentům je výrazně vyšší, nežli je tomu u dotazovací formy v podobě e-mailové korespondence. Tam procento návratnosti bylo vypočítáno na 3,33 %. Návratnost byla zjištěna pomocí jednoduchého vzorce, kdy se počet kooperujících institucí (1 škola) vydělil počtem odeslaných e-mailů (30 zpráv) a výsledné číslo bylo vynásobeno 100 pro zjištění návratnosti v procentech.

Otázka 1 – vymezení hrajících a nehrajících respondentů

Hraješ nebo jsi někdy hrál/a počítačovou hru?

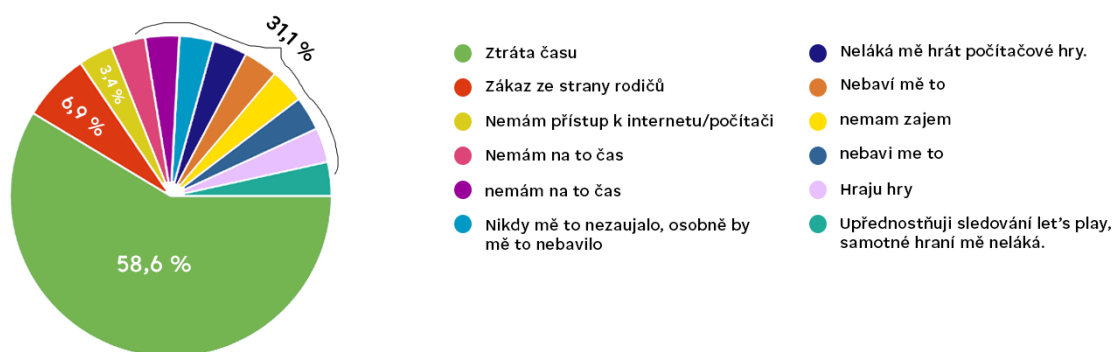


Obrázek 1 - Hrající a nehrající respondenti, Zdroj: Vlastní zpracování

Na otázku *Hraješ nebo jsi někdy hrál/a počítačovou hru?* viz obrázek 1 odpovědělo **90,9 %** respondentů, že počítačové hry hráli, zbylých **9,1 %** hry nikdy nehrálo. V přepočtu na celá čísla činí počet hrajících respondentů **291** lidí a počet nehrajících **29** lidí.

Otázka 2 – důvod nehrajících, proč hry nehrají

Jaký je tvůj hlavní důvod, proč počítačové hry nehraješ?

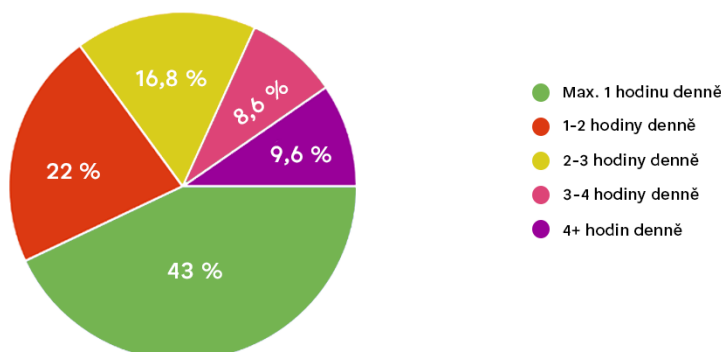


Obrázek 2 - Příčiny neúčasti na hraní počítačových her, Zdroj: Vlastní zpracování

Na obrázku 2 můžeme vidět důvody respondentů, kteří hry nehrají, proč je nehrají. V základu měli respondenti na výběr z možností *Ztráta času*, kterou zvolilo **58,6 %** respondentů (17 lidí), *Zákaz ze strany rodičů*, zvoleno **6,9 %** (2 lidé), a *Nemám přístup k internetu/počítači*, jež zvolilo **3,4 %** respondentů (1 člověk). Ostatní dotázaní v celkovém procentuálním zastoupení **31,1 %** zvolili možnost *Jiné*, kde byla možnost připsání vlastní odpovědi. Nejčastěji lidé uváděli, že je hraní her nebaví či že o hraní nemají zájem/čas.

Otázka 3 – průměrná denní doba strávená hraním her

Kolik času denně průměrně strávíš hraním počítačových her?

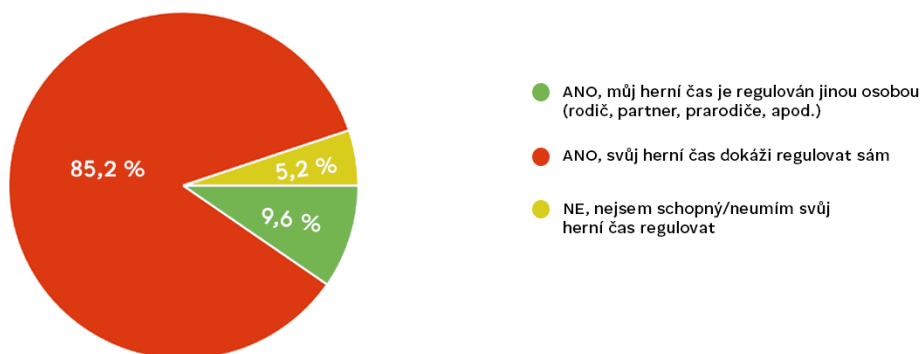


Obrázek 3 - Průměrná denní doba hraní, Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 3 znázorňuje odpovědi na uzavřenou otázku zjišťující průměrnou denní herní dobu respondentů. Největší část uvedla, že hraním her stráví maximálně 1 hodinu denně (**43 %**). Nejméně odpovědi se poté nachází v časovém rozpětí 3 až 4 hodiny hracího času (**8,6 %**). Více než jednu hodinu denně, ale zároveň maximálně 2 hodiny stráví hraním **22 %** respondentů. Čas věnovaný hraní v rozsahu 2 až 3 hodin denně se týká **16,8 %** dotazovaných a zbylých **9,6 %** tvoří hráči věnující svůj čas hrám více než 4 hodiny denně.

Otázka 4 – regulace herního času

Myslíš, že jsi schopný svůj herní čas regulovat (popř. reguluje někdo tvůj herní čas)?

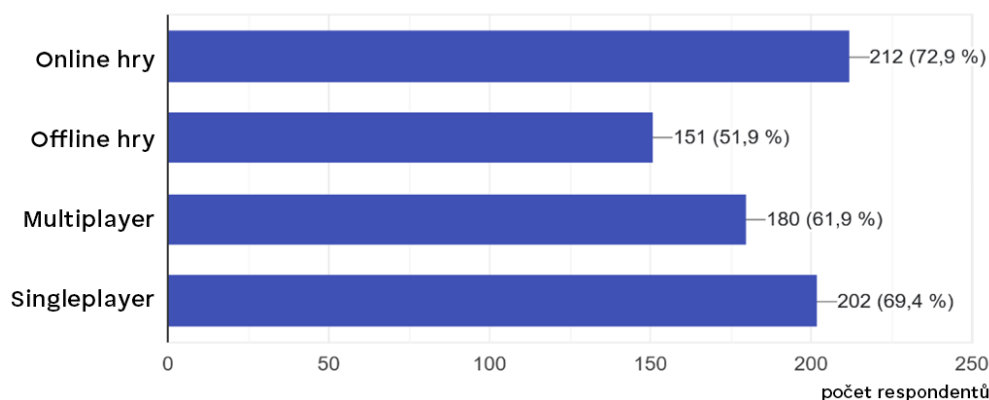


Obrázek 4 - Regulace herního času, Zdroj: Vlastní zpracování

Téměř naprostá většina dotázaných, **85,2 %**, je toho názoru, že čas věnovaný hraní dokáží svépomocně regulovat. Naopak **5,2 %** přiznává neschopnost regulace herního času a **9,6 %** je regulováno jinou osobou, viz obrázek 4. Za jinou osobu se považuje například rodič dotazovaného, partner či prarodiče.

Otázka 5 – oblíbenost herních typů

Jaký typ počítačových her hraješ?



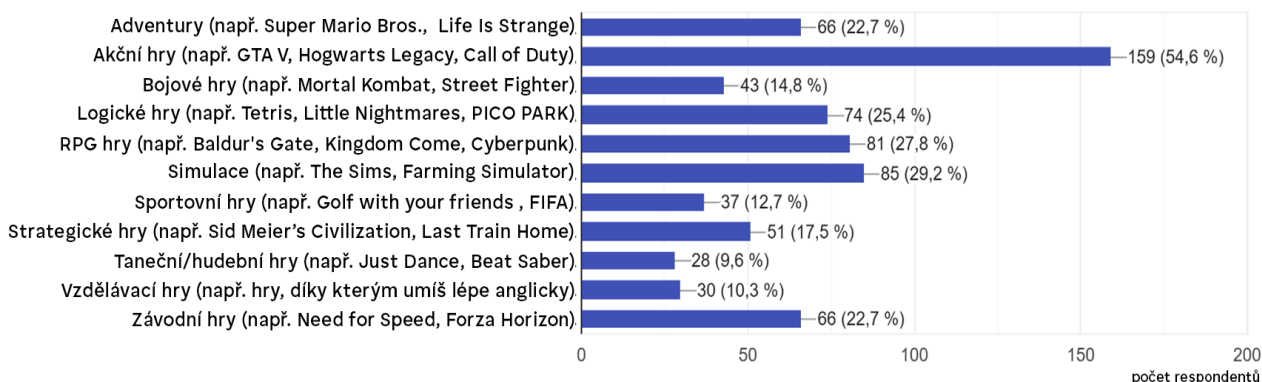
Obrázek 5 - Oblíbenost herních typů, Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka na obrázku 5 specifikuje typ videoher, kterým se respondenti věnují. Polootevřený typ otázky umožnil výběr všech zobrazených odpovědí, proto celkový počet odpovědí výrazně převyšuje celkový počet respondentů.

V závislosti na tom, zda jsou oblíbenější hry, k nimž je zapotřebí internetového připojení či nikoliv, uvedlo **212** respondentů, že hraje hry, ke kterým internet za potřebí je a **151** uvedlo, že hrají offline hry, jež nevyžadují pro svou funkčnost internetové připojení. Dále **180** respondentů hraje multiplayer hry (hry pro více hráčů) a **202** hry s označením singleplayer (pro jednoho hráče).

Otázka 6 – oblíbenost herních žánrů mezi respondenty

Jaký žánr počítačových her nejčastěji hraješ?

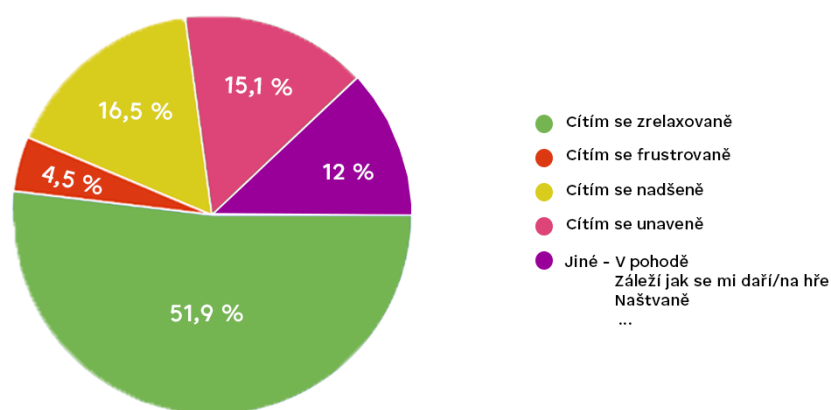


Obrázek 6 - Oblíbenost herních žánrů, Zdroj: Vlastní zpracování

Dotazovaní si v rámci polootevřené otázky mohli vybrat maximálně 3 nejčastěji hrané žánry. Pro lepší představu respondenta byly u odpovědí připsány v závorkách známé hry spadající pod daný žánr, viz obrázek 6. Nejoblíbenějším žánrem hraným mezi dotazovanými je žánr akčních her, jež hraje **54,6 %** respondentů (159 lidí). Na podobné úrovni jsou poté simulace (**29,2 %**), RPG hry (**27,8 %**), logické hry (**25,4 %**), adventury (**22,7 %**) a závodní hry (**22,7 %**). Méně oblíbenými žánry jsou strategické hry (**17,5 %**), bojové hry (**14,8 %**), sportovní hry (**12,7 %**) a hry vzdělávací (**10,3 %**). Nejméně oblíbeným žánrem mezi respondenty je žánr tanečních/hudebních her, které si vybralo **9,6 %** respondentů (28 lidí).

Otázka 7 – obvyklá nálada respondentů po hraní počítačových her

Jak se po hraní her obvykle cítíš?

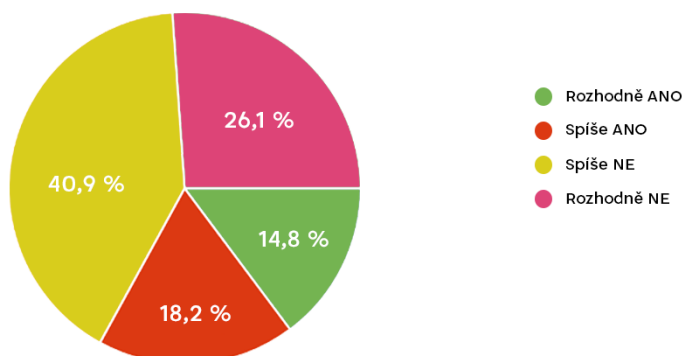


Obrázek 7 - Pocity hráčů po hraní, Zdroj: Vlastní zpracování

Naprostá většina dotazujících (**51,9 %**) uvedla, že se po hraní videoher cítí zrelaxovaně, nadšeně se cítí **16,5 %**, unaveně **15,1 %** a pocit frustrace po hraní zažívá **4,5 %**. Zbylé procento respondentů (**12 %**) využilo možnosti *Jiné* pro uvedení vlastní odpovědi. Nejčastěji bylo uváděno, že nálada závisí na typu hry anebo také na tom, jak se jim v dané hře daří. Obrázek 7 obsahuje tři nejčastější odpovědi respondentů, kteří si vybrali možnost odpovědi *Jiné*.

Otázka 8 – hraní a vliv na spánkový režim

Má hraní her vliv na tvůj spánkový režim?

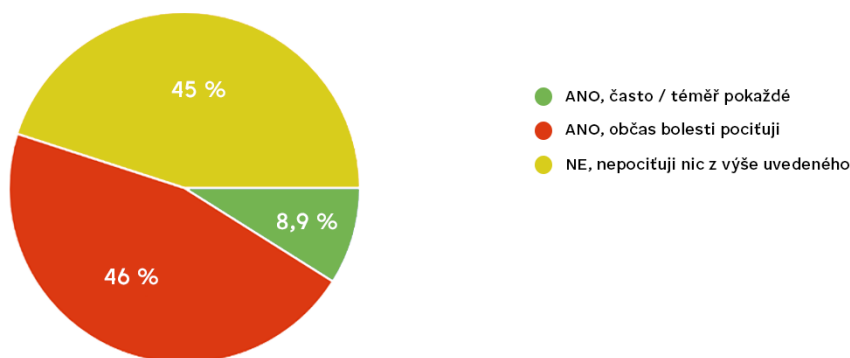


Obrázek 8 - Vliv her na spánkový režim, Zdroj: Vlastní zpracování

Lidé, kterým počítačové hry nijak nenarušují spánkový režim, tvoří **26,1 %** ze všech respondentů. Naprostou většinu zde tedy tvoří jedinci, jimž hraní alespoň z malé části spánek narušuje. Skupina, na jejíž spánek hry spíše nemají vliv, ale tuto skutečnost nevyklučuje, zastává **40,9 %** z celkového počtu. Z obrázku 8 je vidno, že **18,2 %** lidí spíše režim narušují a u **14,8 %** rozhodně vliv mají.

Otázka 9 – zjištění, zda po dlouhodobém hraní dotazovaní pociťují bolesti

Pociťuješ někdy bolesti zad, rukou nebo očí v důsledku dlouhého hraní?

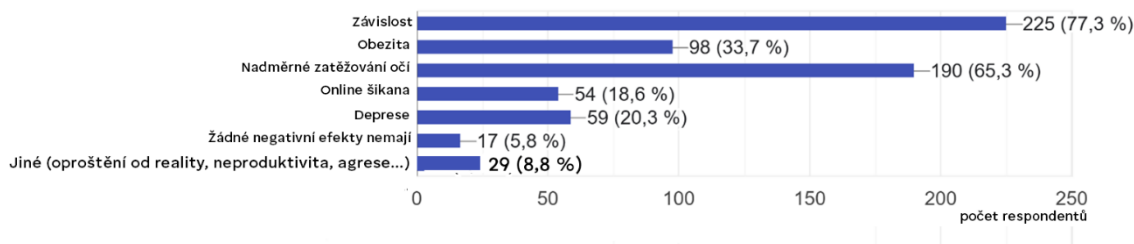


Obrázek 9 - Výskyt bolesti po dlouhodobém hraní, Zdroj: Vlastní zpracování

Bolesti zad, rukou či očí v důsledku dlouhodobého hraní postihuje nadpoloviční většinu dotázaných, viz obrázek 9. **46 %** z nich se občas setká s bolestí, **8,9 %** pak zažívá zmíněné bolesti častěji či téměř pokaždé, co hrají. Zbýlých **45 %** se s těmito obtížemi vůbec nepotýká.

Otázka 10 – nejvýznamnější negativní efekty dle respondentů

Jaké nejvýznamnější NEGATIVNÍ efekty počítačové hry dle tebe můžou mít?

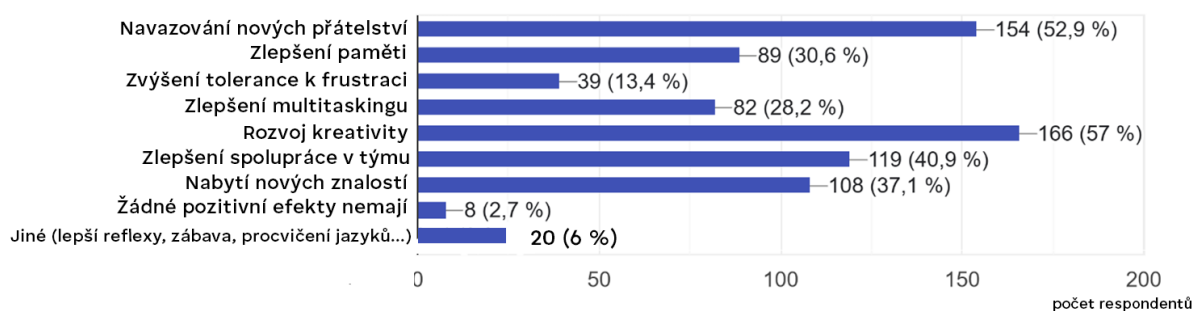


Obrázek 10 - Nejvýznamnější negativní efekty, Zdroj: Vlastní zpracování

Za nejvýznamnější negativní dopad počítačových her respondenti považují závislost (77,3 %) a nadměrné zatěžování očí (65,3 %). Menší význam poté dávají obezitě (33,7 %), depresi (20,3 %) a online šikaně (18,6 %). Dále 5,8 % dotazovaných shledává, že videohry žádné negativní efekty nemají. Bylo využito i možnosti *Jiné*, viz obrázek 10, a to v počtu 29 respondentů (8,8 %). Mezi odpověďmi se vyskytují rozličné názory, nejčastější tři jsou uvedeny v závorce na obrázku 10, mezi nejzajímavější patří takzvané FOMO (anglická zkratka se dá do českého jazyka volně přeložit jako strach, že člověku něco unikne), jež se může vyskytovat u her, ve kterých se dá například získat vzácný herní předmět, ale jen po omezenou dobu.

Otázka 11 - nejvýznamnější pozitivní efekty dle respondentů

Jaké nejvýznamnější POZITIVNÍ efekty počítačové hry dle tebe můžou mít?



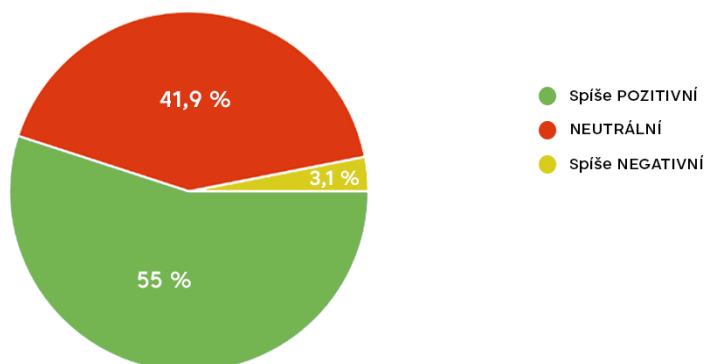
Obrázek 11 - Nejvýznamnější pozitivní efekty, Zdroj: Vlastní zpracování

Dle odpovědí respondentů byly vyhodnoceny dopady týkající se rozvoje kreativity (57 %) a navazování nových přátelství (52,9 %) jako nejvýznamnější pozitivní dopady počítačových her. Druhotnými dopady, jimž byla připsána menší váha, je zlepšení spolupráce v týmu (40,9 %) a nabytí nových znalostí (37,1 %). Dopady zahrnující zlepšení paměti (30,6 %), multitaskingu (28,2 %) a zvýšení tolerance k frustraci (13,4 %) obdržely od dotazovaných nejméně hlasů. Navíc 2,7 % shledává, že hry nemají žádné pozitivní efekty.

I zde byl prostor pro volbu možnosti *Jiné* a tuto variantu si zvolilo **20** respondentů (**6 %**). Nejčastější odpovědi, které lze vidět na obrázku 11 v závorce u možnosti *Jiné*, zahrnovaly zábavu, zlepšení reakční doby (či reflexů) nebo také rozvoj a procvičení si cizího jazyka. Mezi další odpovědi patří například schopnost kritického myšlení.

Otázka 12 – postoj respondenta ke hrám

Jaký postoj zastáváš k počítačovým hrám z předešlých otázek?

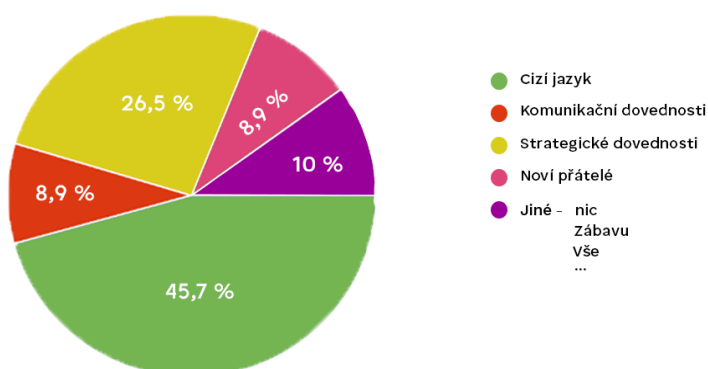


Obrázek 12 - Postoj k počítačovým hrám, Zdroj: Vlastní zpracování

Respondenti byli dotázáni na základě předchozích otázek, viz obrázek 12, jaký postoj zastávají k počítačovým hrám. Nadpoloviční většina respondentů uvedla, že na hry nahlíží spíše pozitivně (**55 %**). Neutrální postoj zastává **41,9 %** a negativní nahlížení na hry bylo zvoleno nejmenším procentem dotazovaných, konkrétně pouze **3,1 %**.

Otázka 13 – největší přínos počítačových her

Co nejlepšího ti počítačové hry daly?



Obrázek 13 - Největší přínos počítačových her, Zdroj: Vlastní zpracování

Cizí jazyk je největším přínosem **45,7 %** respondentů. Dále měli dotazovaní na výběr ze tří dalších možností. Strategické dovednosti jsou považovány **26,5 %** za to nejlepší, co jim počítačové hry přinesly. Komunikační dovednosti a nabytí nových přátelství považuje za nejpřínosnější stejný počet dotázaných, a to **8,9 %** pro každou z odpovědí. Možnost *Jiné* zvolilo zbývajících **10 %**, jež lze vyčíst z obrázku 13. Nejčastěji se opakovaly odpovědi, že hry nic jedincům nepřinesly anebo že jim naopak přinesly vše z uvedené nabídky odpovědí. Mezi odpověďmi se však také nacházela například prostorová koordinace, schopnost být více trpělivý, pomoc při procvičování čtení či náhled do kreativní kultury videoher.

Otázka 14 – prostor pro osobní zkušenosti

Máš nějaké osobní zkušenosti, které bys chtěl sdílet ohledně vlivu her na tvoji psychiku, náladu nebo chování?

Neřekl bych, že hra samotná měla vliv na moji psychiku, ale ty lidi co jsem potkal. Zjednodušeně měl jsem skupinku online přátel (ani jeden nebyl z Česka) a za covidu jsme hráli dennodenně. Ta daná skupinka se rozhádala okolo začátku roku 2023 takže už se nebavíme, občas přemýšlím kde jim je konec, a upřímně mi trochu chybí.

Dříve jsem hrál hry hlavně kompetitivně (RL, TF2, CS:GO) a dost jsem se u toho kolikrát vztekal a z her odcházel naštvaný, ovšem díky tomu, že se mi podařilo přejít na hry, které nemají leaderboards či ranky tak od té doby hraji pro zábavu a hry mě relaxují

Určitě se občas cítím osaměle a mám pocit, že marním svůj čas a měl bych spíš jít ven s kamarády. Mám pocit, že bych mohl dělat něco užitečného místo hraní her. Zároveň mi většinou hraní her zlepšuje náladu a mohu se odreagovat.

je to fajn na 'vypnutí', někdy mám opravdu stresující den a je opravdu příjemné na chvíli se uvolnit a zahrát si jak 'dokonalý život' má moje postva v Sims xdd

Obrázek 14 - Odpovědi na otevřenou otázku (ukázka), Zdroj: Vlastní zpracování

Otevřená otázka na obrázku 14, jež poskytovala prostor pro vyjádření respondentů, měla i přes své nepovinné označení návratnost zhruba **21,25 %**. Mnoho lidí sdílelo své negativní zážitky, jakožto například rozbití svého vlastnictví, jako jsou například klávesnice či speciální ovladače, z důvodů neúspěchu, se kterým se ve hře setkali. Dalšími negativními příklady byla šikana a manipulace skrze videoherní prostředí, setkání s nepříjemnými hráči nebo také pocit osamělosti a absence seberealizace.

Vyskytovaly se zde však i pozitivní zkušenosti, viz příloha B: Odpovědi na otevřenou otázku, pro část respondentů hry představují relaxaci a zábavu po dlouhém dni. Hry také navozují příjemné vzpomínky na čas strávený s kamarády, skrze jejich prostředí našli respondenti nové

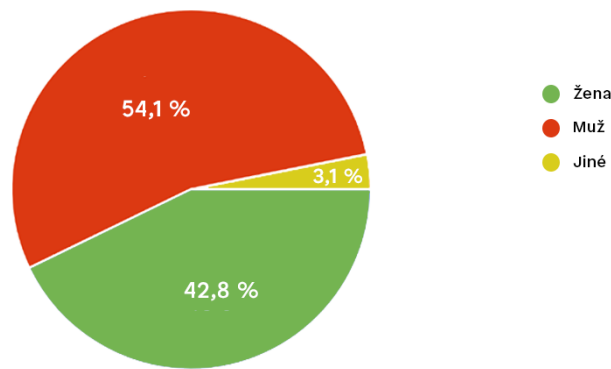
přátele, začali se více zajímat o historii a pro některé z nich poskytovalo prostředí videoher dokonce pocit bezpečí.

Zajímavým názorem bylo prohlášení, že videohry nejsou jediným faktorem působícím na psychiku jedince, ale je to i hráčská komunita, která se za danými hrami ukrývá.

Všechny odpovědi zahrnuté v otevřené otázce je možné vidět v příloze B: Odpovědi na otevřenou otázku.

Otázka 15 – pohlaví

Jaké je tvoje pohlaví?

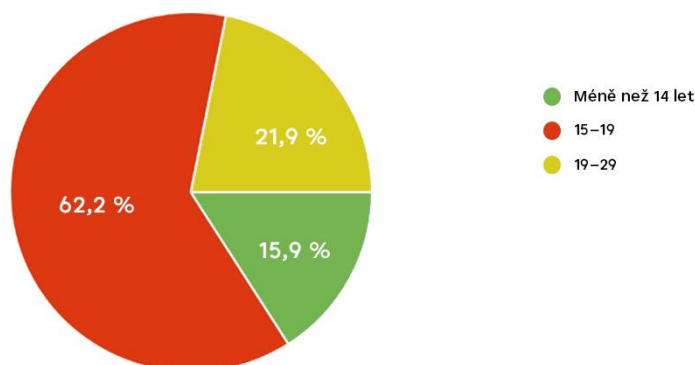


Obrázek 15 - Pohlaví respondentů, Zdroj: Vlastní zpracování

Jak lze vidět na obrázku 15, častěji byl dotazník vyplňován mužským pohlavím, konkrétně **54,1 %** respondentů z celkového počtu se identifikovalo jako muži. Ženy byly zastoupeny **42,8 %** a **3,1 %** se identifikovalo jako jiné pohlaví.

Otázka 16 – věk

Kolik ti je let?



Obrázek 16 - Věk respondentů, Zdroj: Vlastní zpracování

Do věkové skupiny 14 a méně spadá **15,9 %** respondentů, což odpovídá generaci Alfa, jež je označena modrou barvou na obrázku 16. Zbytek respondentů jsou zástupci generace Z, kdy **62,2 %** věkově odpovídá studentům středních škol, popřípadě poslednímu ročníku základní školy a **21,9 %** vysokoškolským studentům či dospělým.

3.3 Identifikace dopadů na různé aspekty života generací na základě dotazníkového šetření

Z výsledků dotazníkového šetření lze vyzorovat jasné vlivy hraní her, které na respondenty působí.

Problémy se spánkem

Nedostatek spánku a nekvalitní spánek mohou způsobit zdravotní komplikace, a to jak mentální, tak i fyzické (z dlouhodobého hlediska). Nevyspání má následující den za následek většinou pocity podráždění nebo mrzutosti. Z dlouhodobého hlediska však může způsobovat horší problémy, jakožto: impulzivní chování, úzkost, snížení imunity, přibírání na váze a u mladších jedinců i problémy s růstem z důvodu nižší produkce růstového hormonu. (Watson, Cherney, 2024)

Respondenti, na něž by negativní efekty mohly začít působit, pokud svůj spánkový režim neopraví, tvoří menší část z celkového počtu 291 respondentů. Konkrétně se jedná o 32,9 %, jež činí 96 jedinců. Tato skupina uvedla, že videohry mají nebo spíše mají vliv na jejich spánkový režim. V rámci generačního rozdělení se s pocity podrážděnosti může setkávat 19 zástupců z generace Alfa (42,2 %) a 77 z generace Z odpovídající 31,3 % ze sledovaného počtu

(54 respondentů, 70,1 %, se nachází ve věkové skupině do 19 let a 23, 29,9 %, ve skupině nad 19 let).

Procentuální porovnání respondentů majících problémy se spánkem či nikoliv umožní určení generace, která je řešeným problémem více ovlivněna. V generaci Alfa 42,2 % respondentů pociťuje ovlivnění spánkového režimu hrami a 57,8 % ne. V rámci generace Z jsou tato procentuální zastoupení ve stejném pořadí následující: 31,3 % a 68,7 %. Generace Alfa je v tomto případě více ovlivněnou generací.

Bolesti způsobené hraním

V rámci dotazníku byla dotazovaným položena otázka týkající se výskytu bolesti v různých částech těla po hraní her v delším časovém intervalu. Konkrétně se jedná o bolesti očí, rukou a zad.

Celkově se s tímto problémem potýká 55 % ze všech respondentů, což poukazuje na jeho poměrně častý výskyt. Většina jedinců z věkové skupiny odpovídající generaci Alfa trpí bolestmi po dlouhém hraní, konkrétně se jedná o 80 %. Zbýlých 20 % uvedlo, že bolestmi netrpí. Procentuální vyjádření výskytu problému je v případě generace Z vyváženější, u 50,4 % je zaznamenán výskyt bolesti, 49,6 % bolest nezaznamenává. Generace Alfa se s bolestmi dle výsledků dotazníku setkává ve větší míře, nežli generace Z.

Opakované přetěžování končetin, v tomto případě rukou, může vést až k trvalému poškození končetiny, případně vzniku zánětu. Vyskytovat se v důsledku nadměrného přetěžování končetiny může i necitlivost, otok či omezení pohybu v dané oblasti, ve které se vyskytuje zánět. (Grinspoon, 2020)

Pocity po hraní

Hráči se setkávají s rozličnými emocemi po ukončení hrací aktivity. Pocity jsou buďto negativního či pozitivního rázu, případně se někteří setkávají i s kombinací emocí nebo se emoce střídají dle různých aspektů. Respondenty byl nejčastěji uváděn výskyt pozitivních pocitů po hraní, ovšem se zde objevovaly i pocity negativní a pocity, jež byly zařazeny do skupiny neutrální.

Generace Alfa se z 60 % setkává s pozitivními pocity, jakožto nadšením či pocitem relaxace, 35,6 % s pocity negativními (unavenost, frustrace, rozhořčení) a 4,4 % s neutrálními. Za neutrální byly považovány odpovědi neurčitěho charakteru, nejčastěji se jednalo o odpovědi, kdy se respondent nijak necítí nebo že jeho pocity záleží na žánru hry, který hraje.

Obdobně odpovídali i zástupci generace Z, 71,9 % zažívá stejné pozitivní emoce, 20,3 % negativní a 6,8 % neutrální.

Z odpovědí respondentů v rámci otevřené otázky, lze pozorovat spojitost pocitů po hraní s dopadem na jejich každodenní život. Unavenost po hraní způsobovala jednomu z respondentů další negativní pocity jakožto naštvání či podrážděnost, které byly posléze projektovány na respondentovy kamarády. Negativní pocity dále v některých vyvolávaly vztek takového rázu, že došlo k použití fyzické síly a poškození či dokonce zničení hráčova majetku. Pozitivní pocity přinášely respondentům uvolnění a odpočinek.

Pozitivní a negativní emoce působí na člověka jinými způsoby, ale zároveň existují v symbióze. Nejen pozitivní emoce mohou mít pozitivní efekty, mezi něž například patří snížení stresu, pomoc s rozšířením obzorů myšlení či větší efektivnost při vykonávání činností, pozitivní efekty na člověka mohou mít i emoce negativní. Negativní emoce pomáhají s pochopením obtížných emočních situací a pomáhají najít způsob, jak se se situací vypořádat. Dalším příkladem může být i větší soustředěnost na vytyčený cíl díky menšímu prožívání empatie vůči druhým. (Ackerman, 2019)

3.4 Ověření stanovených předpokladů

Na začátku byly stanoveny předpoklady, které výsledky dotazníku mohou buďto potvrdit či vyvrátit. Byly vytvořeny grafy obsahující relevantní data ze všech odpovědí respondentů k daným předpokladům pro snadnější vizualizaci a interpretaci.

P1: Hraní počítačových her po dobu tří a více hodin denně je spojeno s problémy se spánkem a bolestmi rukou, zad a očí.

Problémy hráčů hrajících hry 3+ hodin denně



Obrázek 17 - Problémy hráčů hrajících hry déle než 3 hodiny denně, Zdroj: Vlastní zpracování

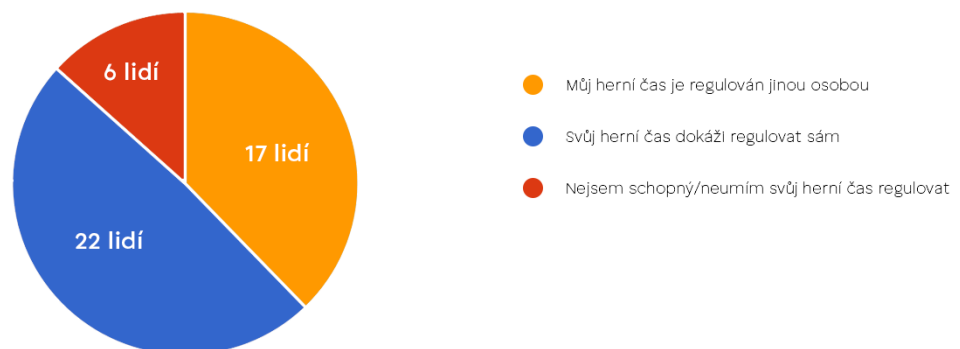
Pro ověření předpokladu P_1 byl ze všech dostupných respondentů vybrán vzorek (53 lidí), jež uvedl, že jeho herní doba byla 3 až 4 hodiny denně nebo 4 a více. Tento vzorek byl posléze rozdělen do tří skupin podle toho, zda zažívají problémy se spánkem a zároveň i bolesti zad, očí a rukou či nikoliv. U některých z respondentů byl relevantní pouze vliv na spánkový režim nebo pouze bolesti, byli proto v rámci interpretace zařazeni do vlastní skupiny (viz obrázek 17).

Předpoklad nevyklučuje přítomnost pouze jednoho z pozorovaných jevů v rámci dlouhodobého denního hraní, proto se dá považovat, že vzorek odpovídající potvrzení předpokladu činí 90,57 % z vybraného vzorku.

Předpoklad P_1 je správný.

P_2 : Herní čas respondentů zastupujících generaci Alfa je z naprosté většiny regulován jinou osobou.

Generace Alfa: regulace času



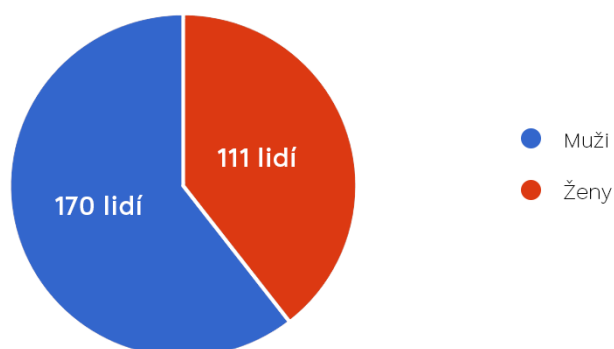
Obrázek 18 - Regulace času v rámci generace Alfa, Zdroj: Vlastní zpracování

Na obrázku 18 je znázorněn vztah k regulaci herního času respondentů odpovídajícím věkové skupině generace Alfa hrající počítačové hry. U 48,9 % respondentů dochází k samoregulaci času stráveného hraním, 13,3 % čas nejsou schopni regulovat. Zbývající část dotazovaných tvořících 37,8 % by potvrdzovala stanovený předpoklad, toto procento však nezastupuje většinu generace Alfa.

Z grafu vyplývá, že předpoklad P_2 je nesprávný.

P3: Respondenti ženského pohlaví hrají hry méně než respondenti mužského pohlaví.

Lidé hrající hry podle pohlaví



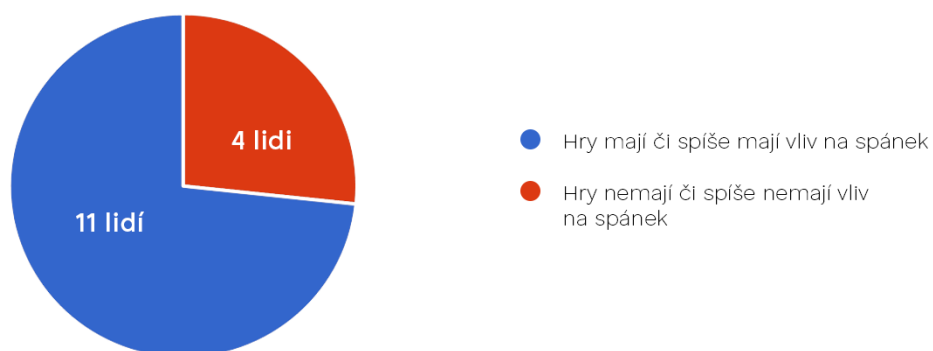
Obrázek 19 - Počet hráčů ženského a mužského pohlaví, Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 19 znázorňuje respondenty hrající počítačové hry spadající mezi ženské a mužské pohlaví. Ženy tvoří 39,5 % hráčské komunity, kdežto muži 60,5 %.

Předpoklad P₃ je potvrzen.

P4: Respondenti, kteří nemají herní čas regulovaný jinou osobou ani sebou samým, uvádí, že hry mají vliv na jejich spánkový režim více než respondenti regulující svůj čas sami.

Herní vliv na spánek lidí, co si čas neumí regulovat



Obrázek 20 - Vliv her na spánek hráčů z generace Alfa neregulujících herní čas, Zdroj: Vlastní zpracování

Herní vliv na spánek lidí, co si regulují čas sami



Obrázek 21 - Vliv her na spánek hráčů z generace Z neregulujících herní čas, Zdroj: Vlastní zpracování

Viz obrázek 20 lidem, kteří svůj čas neumí regulovat, hraní videoher přináší problémy se spánkem, a to konkrétně 73,3 %. Pouze 16,7 % korelaci mezi spánkem a hrami spíše nebo vůbec nepocítuje. Obrázek 21 znázorňuje ovlivnění spánku u skupiny, jež uvedla, že svůj herní čas dokáže regulovat svépomocně. Vliv her působí na 30,3 % a většina představující 69,7 % spánkový režim ovlivněn nemá.

I přes značně odlišné počty respondentů v obou skupinách lze vypozařovat skutečnost, která naznačuje, že lidé s neschopností jakékoliv regulace herního času mají větší tendenci mít spánek ovlivněn hrami nežli skupina sama sebe regulující.

Předpoklad P₄ se dá považovat za potvrzený.

4 Shrnutí dosažených výsledků

V rámci dotazníkového šetření byly sesbírány odpovědi od celkového počtu 320 respondentů, kdy největší část, 84 %, byla tvořena zástupci generace Z, zbytek respondentů odpovídá věkové skupině zastupující generaci Alfa. Nejčastějšími respondenty byli respondenti mužského pohlaví, následně pohlaví ženského a malý zlomek z nich se identifikuje jako jiné pohlaví. Po zhodnocení a analýze navrácených odpovědí, lze konstatovat, že naprostá většina respondentů je hráči počítačových her, pouze zlomek z nich hry nehraje, a to z různých důvodů. Nejvíce dotázaných stráví aktivně hraním maximálně jednu až dvě hodiny denně i přes fakt, že si svůj herní čas regulují svépomocně bez zásahu jiné osoby.

Dále byla zjištěna oblíbenost herních typů a žánrů, kdy jedinci bylo nejčastěji uváděno hraní singleplayer a online her z pohledu herních typů, z pohledu herních žánrů jako tři nejčastěji hrané žánry byly uváděny akční hry, simulace a hry RPG.

Největší počet otázek se věnoval působení a vlivům her. Bylo zjištěno, že více než polovina respondentů se po hraní počítačových her cítí zrelaxovaně. Dále byli respondenti dotázáni na to, jestli hraní her ovlivňuje jejich spánkový režim a zda pociťují po dlouhodobém hraní bolesti zad, očí nebo rukou. V případě korelace spánku a her většinová část respondentů vliv nepociťuje. Bolest je naopak pociťovaným problémem, který se týká nadpoloviční většiny respondentů.

Za největší přínos her je považován cizí jazyk a strategické dovednosti a celkový pohled na videohry je z drtivé většiny pozitivní nebo neutrální. V rámci otevřené otázky byly 68 respondenty sděleny osobní zkušenosti, které byly jak negativního, tak i pozitivního rázu.

Blíže zkoumanou složkou výsledku dotazníku byly problémy se spánkem, bolesti při hraní a pocity po hraní. Toto bližší zkoumání poukázalo, že generace Alfa procentuálně více inklinuje k negativním dopadům her, nežli generace Z. Zástupci generace Alfa trpí ve větší míře bolestmi po dlouhodobém hraní a mají problémy se spánkem. V rámci výsledků zkoumajících pocity po hraní mladší generace procentuálně více zažívá negativní emoce, nutné je však zmínit, že v případě pocitů jsou nejčastěji prožívanými emocemi emoce pozitivního rázu, a to v obou zkoumaných generacích.

Na první pohled překvapující může být vyšší četnost bolestí spojených s hraním u generace Alfa nežli u generace Z. Tato skutečnost může být spojena s rozdílnými herními návyky generací. Mladší jedinci spíše, nežli stolní počítač využívají přenosných zařízení, mezi která se

řadí mobilní telefony a tablety. U těchto zařízení nebývají dostatečně definovány ergonomické zásady, může tak tedy dojít k hrbení, nepřírozenému úchopu či náklonu hlavy. Výsledkem tudíž může být větší míra výskytu bolestí mezi mladšími respondenty.

Výsledky dotazníku byly využity i pro ověření správnosti stanovených předpokladů. Předpoklad P1: Hraní počítačových her po dobu tří a více hodin denně je spojeno s problémy se spánkem a bolestmi rukou, zad a očí, nevylučoval přítomnost pouze jednoho problému, proto byl stanovena za potvrzený. Předpoklad P2: Herní čas respondentů zastupujících generaci Alfa je z naprosté většiny regulován jinou osobou byl vyhodnocen jako nesprávný. Předpoklad P3: Respondenti ženského pohlaví hrají hry méně, než respondenti mužského pohlaví byl potvrzen. Poslední předpoklad P4: Respondenti, kteří nemají herní čas regulovaný jinou osobou ani sebou samým, uvádí, že hry mají vliv na jejich spánkový režim více než respondenti regulující svůj čas sami, byl označen za potvrzený.

Výsledky z pohledu generace Alfa

V rámci generace Alfa byly nasbírány odpovědi od 51 respondentů. Pro vyhodnocení byly relevantní odpovědi od 45 lidí (88,2 %) z důvodu uvedení skutečnosti, že hry hrají či někdy hráli. Zbylých 6 zástupců této generace (11,8 %) hry nikdy nehráli z následujících důvodů: zákaz ze strany rodičů, absence přístupu k internetu/počítači, považování videoher za ztrátu času či absence zájmu o hraní.

Více než polovina hrajících jedinců stráví hraním denně maximálně dvě hodiny. Poměrně častý je však i výskyt hraní počítačových her více než tři hodiny denně, konkrétně se jedná o 24,4 % respondentů. Z pohledu regulace herního času byla nejčastěji vybírána možnost odpovědi *ANO, svůj herní čas dokáži regulovat sám* (48,8 %), na podobné úrovni byla však vybírána i možnost *ANO, můj herní čas je regulován jinou osobou (rodič, partner, prarodiče apod.)* a to 37,7 % respondentů.

Nejhranějším herním typem byly zvoleny online hry a mezi tři nejvíce hrané žánry patří: akční hry, závodní hry a simulace. Po hraní je nejvíce hráčů zrelaxovaných nebo unavených. Hry ve většinovém případě nepůsobí na spánkový režim této generace, s bolestmi po dlouhodobém hraní se pak setkávají téměř všichni jedinci.

Z pohledu efektů her jsou za tři nejvýznamnější negativní efekty považovány: závislost, obezita a nadměrné zatěžování očí. Pozitivní efekty zahrnují navazování nových přátelství, zlepšení

spolupráce v týmu a nabytí nových znalostí. Děti z generace Alfa zastávají ke hrám pozitivní přístup a nejlepší věcí, kterou jim hraní her přineslo, je cizí jazyk.

Výsledky z pohledu generace Z

Generace Z tvoří 84 % respondentů ze všech jedinců, kteří dotazník vyplnili. Konkrétně se výsledky jednájí 246 jedinců (91,4 %), 8,6 % generace Z uvedlo, že hry nehrají. Nejčastějším důvodem nehraní bylo považování hraní videoher za ztrátu času. V rámci sběru dat byla tato generace rozdělena do dvou věkových skupin, a to jedinců do 19 let (74,4 % generace Z) a jedinců nad 19 let (15,6 % generace Z).

Z pohledu věkové skupiny do 19 let lze konstatovat následující skutečnosti. Nejvíce jedinců hraje hry maximálně 2 hodiny denně a svůj herní čas si regulují svépomocně. Nejčastěji hrají hry online a singleplayer, nejoblíbenějšími třemi herními žánry v rámci této skupiny jsou akční hry, RPG hry a simulace a po hraní se respondenti cítí nejvíce zrelaxovaně. Jejich spánek narušovaný hrami obvykle není. Co se bolestí po hraní týče, s jejich výskytem se setkává zhruba polovina hráčů, druhá polovina uvedla, že bolest po hraní nevnímá. Jako tři nejvýznamnější negativní efekty tato skupina vnímá závislost, nadměrné zatěžování očí a obezitu. Rozvoj kreativity, navazování nových přátelství a zlepšení spolupráce v týmu jsou tři efekty vnímané jako nejpozitivnější. Na hry je většinou nahlíženo pozitivně a nejvíce hráčům hry přinesly cizí jazyk.

Odpovědi skupiny nad 19 let spadající do generace Z se od odpovědí skupiny do 19 let příliš nelišily. Konstatované skutečnosti se opět vztahují na většinu respondentů a na 3 nejčastěji zvolené odpovědi v rámci herních žánrů, pozitivních efektů her a negativních efektů her. Hráči si regulují svůj herní čas sami a hraní se věnují maximálně 2 hodiny denně. Hrají online a singleplayer hry, v rámci žánrů hrají hry akční, RPG a simulace. Po hraní jsou jedinci zrelaxovaní, hry jim spánek nenarušují a bolestmi po dlouhodobém hraní netrpí. Mezi negativní efekty her zařazují závislost, nadměrné zatěžování očí a obezitu a mezi pozitivní efekty rozvoj kreativity, navazování nových přátelství a nabytí nových znalostí. Ke hrám zastávají pozitivní přístup a cizí jazyk považují za nejlepší věc, kterou jim hraní her přineslo.

Limitace validity výsledků

Dotazníkový charakter s sebou může nést faktory limitující jeho vypovídající schopnost. Jedná se například o míru sebereflexe, která je dána kognitivními schopnostmi jedince v rámci stádia jeho vývoje. Generace Alfa je tedy náchylnější k uvádění nepřesných údajů, zatímco generace

Z disponuje lepší mírou sebekritičnosti. Nelze ani vyvrátit existenci záměrně zavádějících, či nepřesných odpovědí. Následně i přes snahu sestavit dotazník srozumitelně za použití jazyka odpovídajícího zkoumané skupině, je možná i malá míra nepochopení otázek. Jistou limitaci může představovat i nižší návratnost u generace Alfa.

Závěr

Tato práce si kladla za cíl zjistit, jaké dopady má hraní počítačových her na generaci Alfa a generaci Z a výsledky generací mezi sebou porovnat. Lze konstatovat, že stanovený cíl byl za pomoci dotazníkového šetření a dostatečné teoretické průpravy splněn. Generace Alfa se ukázala být více ovlivněnou generací, a to z hlediska negativních vlivů her, avšak toto tvrzení může být poněkud zkreslující z důvodu menšího počtu respondentů v rámci této generační skupiny.

Z celkového pohledu přináší bakalářská práce komplexní pohled na problematiku působení videoher a poukazuje na dlouhodobou aktuálnost problematiky, která je a bude předmětem mnoha dalších studií. Zároveň poukazuje i na skutečnost přítomnosti pozitivních dopadů videoher, které v předchozích letech byly často opomíjenou součástí studií o vlivech her, mezi něž byly častokrát zahrnuty pouze vlivy negativní. Přínos práce se může odrážet i v rovině edukační, a to ve směru vzdělávání mladších, ale i starších jedinců společnosti o vlivech her a zvýšení jejich povědomí o nástrahách a přínosech hraní videoher.

Nevylučuje se přítomnost zkreslujících výsledků, a to zejména v rámci dotazníkového šetření. Formát sběru dat v podobě dotazníkového šetření s sebou může přinášet jistá úskalí, jakožto nepravdivost odpovědí ze strany respondentů. Formulace otázek by mohla vést zvláště u mladších respondentů k neporozumění a tím i k nechtěnému ovlivnění výběru odpovědí. Také menší počet odpovídajících, 320 jedinců, nemusí přinášet tak přesné výsledky, než kdyby se jednalo o větší počet respondentů. Avšak lze z osobního hlediska podotknout, že byly učiněny kroky (jakožto užití jazyka bližšího dotazované skupině, uvedení příkladů u některých odpovědích a minimalizace nutnosti odpovědi na otázky psát), které se snažily minimalizovat nepřesnosti vybrané metody pro zkoumání.

Průzkum v rámci této konkrétní bakalářské práce by se dal označit za povrchový, je zde prostor pro více hloubkové zkoumání problematiky. Výsledky dotazníku vypovídají v některých případech o poměrně uvědomělém pohledu na vliv videoher a otevírají prostor pro širší diskuse či dokonce nové průzkumy, které respondentům budou pokládat více upřesňujících otázek. V rámci generace Alfa by mohly být provedeny průzkumy v podobě rozhovoru, komplexní a složité formulace dotazníkových otázek by v jejich případě nemusely být tak vypovídající, mohlo by totiž docházet k neporozumění ze strany mladších respondentů.

Z mého pohledu mi práce přinesla nové znalosti týkající se videoherního průmyslu a pomohla mi nahlédnout na vliv počítačových her jiným způsobem než doposud. Dřívější postoj byl více

neutrálního rázu, dokonce bych uvedla, že až flegmatického. Zjištění ukazující přítomnost pozitivních i negativních efektů a důležitost vědomého hraní mi jako hráči ukázala, na jaké věci si dávat větší pozor a co mi mohou hry přinést.

Použitá literatura

BASLER, Jaromír a MRÁZEK, Michal. Počítačové hry a jejich místo v životě člověka. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5404-7.

BLINKA, Lukáš. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5311-9.

DOBROVSKÝ, Pavel. 50 let videoher. Praha: Naked Dog ve spolupráci s Xzone.cz, 2023. ISBN 978-80-907964-8-5.

KVĚTON, Petr. Hraní videoher v dětství a dospívání: dopady a souvislosti v sociálně-psychologické perspektivě. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-2887-7.

KENT, Steven. The Ultimate History of Video Games: From Pong to Pokemon--the Story behind the Craze That Touched Our Lives and Changed the World. Prima Communications, Inc., USA. 2001. ISBN 978-0-7615-3643-7.

Online zdroje

ACKERMAN, Courtney E. *Positive and Negative Emotions: Do We Need Both?* Positive Psychology [online]. 2019. Dostupné z: <https://positivepsychology.com/positive-negative-emotions/#positive-vs-negative-emotions-a-look-at-the-differences>. [cit. 2025-04-12].

AWATI, Rahul. *Role-playing game (RPG)*. TechTarget [online]. 2023. Dostupné z: <https://www.techtarget.com/whatis/definition/role-playing-game-RPG>. [cit. 2025-03-10].

BROWN, Justen. *Adventure games defined*. Medium [online]. 2023. Dostupné z: <https://medium.com/@justen.brown87/adventure-games-defined-75b51c3a045>. [cit. 2025-03-10].

COMPUTER HOPE. *Action game*. Computer Hope [online]. 2023. Dostupné z: <https://www.computerhope.com/jargon/a/action-game.htm>. [cit. 2025-03-10].

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Audiovizuální a mediální sektor v ČR*. Český statistický úřad [online]. 2022. Dostupné z: <https://csu.gov.cz/docs/107508/16099d7d-9abc-3106-0e24-655006160a52/09000422k8.pdf>. [cit. 2025-02-27].

- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Používání internetu pro zábavu*. Český statistický úřad [online]. 2024. Dostupné z: <https://csu.gov.cz/docs/107508/20c9b9ec-55f2-c622-fc47-05ec017ba68a/0620042408.pdf?version=1.0>. [cit. 2025-02-27].
- GEE, James Paul. *Are video games good for learning?* Nordic Journal of Digital Literacy. 2006, roč. 1, č. 3, s. 172–183 [online]. DOI: 10.18261/ISSN1891-943X-2006-03-02. Dostupné z: <https://doi.org/10.18261/ISSN1891-943X-2006-03-02>. [cit. 2025-04-03].
- GRINSPOON, Peter. The health effects of too much gaming. Harvard Health Publishing [online]. 22.12.2020. Dostupné z: <https://www.health.harvard.edu/blog/the-health-effects-of-too-much-gaming-2020122221645>. [cit. 2025-04-12].
- HOSCH, William L. *Electronic strategy game*. Encyclopedia Britannica [online]. 30. 7. 2018. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/electronic-strategy-game>. [cit. 2025-03-12].
- CHEN, Hao-Jan Howard; YANG, Ting-Yu Christine. *The Impact of Adventure Video Games on Foreign Language Learning and the Perceptions of Learners*. Interactive Learning Environments. 2012, roč. 21, č. 2, s. 129–141 [online]. DOI: 10.1080/10494820.2012.705851. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10494820.2012.705851?scroll=top&needAccess=true>. [cit. 2025-04-04].
- LAJEUNESSE, Sara. *Interactive screen use reduces sleep time in kids, researchers find*. Penn State University [online]. 13. 12. 2023. Dostupné z: <https://www.psu.edu/news/research/story/interactive-screen-use-reduces-sleep-time-kids-researchers-find>. [cit. 2025-04-04].
- NARAYANASAMY, Viknashvaran; WONG, Kok; FUNG, Chun; RAI, Shri. *Distinguishing games and simulation games from simulators*. Computers in Entertainment [online]. 2006, roč. 4, č. 9. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/234796827_Distinguishing_games_and_simulation_games_from_simulators. [cit. 2025-03-12].
- ROSE, Steve. *How to prevent a gaming addiction*. Steve Rose, PhD [online]. 2021. Dostupné z: <https://steverosephd.com/how-to-prevent-a-gaming-addiction/>. [cit. 2025-04-06].
- VOA LEARNING ENGLISH. *NeuroRacer: A Video Game for the Elderly Brain*. Voice of America [online]. 20. 9. 2013. Dostupné z: <https://learningenglish.voanews.com/a/1753452.html>. [cit. 2025-03-20].

WATSON, Stephanie; CHERNEY, Kristeen. *The Effects of Sleep Deprivation on Your Body*. Healthline [online]. 2024. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/sleep-deprivation/effects-on-body?c=386998855521>. [cit. 2025-04-12].

Zdroje obrázků

NOVÁKOVÁ, Leona. *Vlastní výstřižek obrazovky z Google Formuláře*. Google Forms [online]. 2025. Dostupné z: <https://docs.google.com/forms/d/1DS1BafeUE6NqsWiniZmmwsJR0irgfLU3nmSa5udXPy8/edit>. [Cit. 2025-04-18].

Seznam příloh

Příloha A: Dotazník

Poznámka k příloze A: *Příloha A obsahuje výstřižky obrazovky z prostředí internetového nástroje Google Forms, ve kterém byl vytvořen dotazník, jež je na obrázcích vyobrazen. Na obrázku 22 se nachází popis dotazníku obsahující informaci o anonymitě při vyplňování dotazníku a sekci s názvem Pokud nehraješ, která se zobrazuje pouze respondentům, jež vybrali v předchozí otázce možnost Nikdy jsem hry nehrál/a. Níže na obrázku 22 lze vidět sekci s názvem Pokud hry hraješ, která byla zobrazována pouze respondentům hrající hry. Obrázek 23 a 24 vyobrazuje otázky obsažené právě v této sekci. Viz obrázek 25 se v dotazníku nachází společná sekce s názvem Doplňující údaje, jež byla zobrazena všem respondentům bez ohledu na výběr odpovědi v první otázce.*

Výstřižky pochází ze zmíněného nástroje Google Forms. Zdroj se ve zkrácené podobě nachází přímo pod výstřižky, jeho delší verze poté v kapitole Zdroje obrázků.

Příloha B: Odpovědi na otevřenou otázku

Poznámka k příloze B: *Příloha B obsahuje všechny odpovědi (viz obrázek 26, obrázek 27 a obrázek 28), které byly zaevidovány v rámci odpovědi na otázku: Máš nějaké osobní zkušenosti, které bys chtěl sdílet ohledně vlivu her na tvoji psychiku, náladu nebo chování?*

Výstřižky pocházejí z internetového nástroje Google Forms v jehož prostředí byly odpovědi sesbírány. Zdroj lze v jeho zkrácené podobě nalézt pod výstřižky, jeho plná podoba se nachází v kapitole Zdroje obrázků.

Příloha A: Dotazník

Vliv počítačových her na osobnost člověka

Zdravíčko! Tento krátký dotazník je stěžejní součástí mé bakalářské práce. Vyplňuj jej prosím pravdivě, je kompletně anonymní a tvoje údaje nebudou nikde zveřejněny. Moc předem děkuju za vyplnění :)

* Označuje povinnou otázku

Hraješ nebo jsi někdy hrál/a počítačovou hru? *

- Ano, hrál/a jsem
- Ne, nikdy jsem nehrál/a

Pokud hry nehraješ

Jaký je tvůj hlavní důvod, proč počítačové hry nehraješ? *

- Ztráta času
- Zákaz ze strany rodičů
- Nemám přístup k internetu/počítači
- Jiné: _____

Pokud hry hraješ

Kolik času denně průměrně strávíš hraním počítačových her? *

- Max. 1 hodinu denně
- 1-2 hodiny denně
- 2-3 hodiny denně
- 3-4 hodiny denně
- 4+ hodin denně

Myslíš, že jsi schopný svůj herní čas regulovat (popř. reguluje někdo tvůj herní čas)? *

- ANO, můj herní čas je regulován jinou osobou (rodič, partner, prarodiče, apod.)
- ANO, svůj herní čas dokáži regulovat sám
- NE, nejsem schopný/neumím svůj herní čas regulovat

Jaký typ počítačových her hraješ? *

- Singleplayer
- Multiplayer
- Online hry
- Offline hry

Jaký žánr počítačových her nejčastěji hraješ? *

Vyber prosím maximálně 3 odpovědi.

- Adventury (např. Super Mario Bros., Life Is Strange)
- Akční hry (např. GTA V, Hogwarts Legacy, Call of Duty)
- Bojové hry (např. Mortal Kombat, Street Fighter)
- Logické hry (např. Tetris, Little Nightmares, PICO PARK)
- RPG hry (např. Baldur's Gate, Kingdom Come, Cyberpunk)
- Simulace (např. The Sims, Farming Simulator)
- Sportovní hry (např. Golf with your friends , FIFA)
- Strategické hry (např. Sid Meier's Civilization, Last Train Home)
- Taneční/hudební hry (např. Just Dance, Beat Saber)
- Vzdělávací hry (např. hry, díky kterým umíš lépe anglicky)
- Závodní hry (např. Need for Speed, Forza Horizon)

Jak se po hraní her obvykle cítíš? *

- Cítím se zrelaxovaně
- Cítím se frustrovaně
- Cítím se nadšeně
- Cítím se unaveně
- Jiné: _____

Má hraní her vliv na tvůj spánkový režim? *

- Rozhodně ANO
- Spíše ANO
- Spíše NE
- Rozhodně NE

Pocituješ někdy bolesti zad, rukou nebo očí v důsledku dlouhého hraní? *

- ANO, často / téměř pokaždé
- ANO, občas bolesti pociťuji
- NE, nepocituji nic z výše uvedeného

Jaké nejvýznamnější NEGATIVNÍ efekty dle tebe počítačové hry mohou mít? *

Vyber prosím maximálně 3 odpovědi.

- Závislost
- Obezita
- Nadměrné zatěžování očí
- Online šikana
- Deprese
- Žádné negativní efekty nemají
- Jiné: _____

Jaké nejvýznamnější POZITIVNÍ efekty počítačové hry dle tebe můžou mít? *

Vyber prosím maximálně 3 odpovědi.

- Navazování nových přátelství
- Zlepšení paměti
- Zvýšení tolerance k frustraci
- Zlepšení multitaskingu
- Rozvoj kreativity
- Zlepšení spolupráce v týmu
- Nabytí nových znalostí
- Žádné pozitivní efekty nemají
- Jiné: _____

Jaký postoj zastáváš k počítačovým hrám z předešlých otázek? *

- Spíše POZITIVNÍ
- NEUTRÁLNÍ
- Spíše NEGATIVNÍ

Co nejlepšího ti počítačové hry daly? *

- Cizí jazyk
- Komunikační dovednosti
- Strategické dovednosti
- Noví přátelé
- Jiné: _____

Doplňující údaje

Máš nějaké osobní zkušenosti, které bys chtěl sdílet ohledně vlivu her na tvoji psychiku, náladu nebo chování?

Budu ráda, když zde něco napíšeš, ale můžeš otázku vynechat. :)

Vaše odpověď

Jaké je tvoje pohlaví? *

- Žena
- Muž
- Jiné

Kolik ti je let? *

- Méně než 14 let
- 15–19
- 19–29

Příloha B: Odpovědi na otevřenou otázku

Máš nějaké osobní zkušenosti, které bys chtěl sdílet ohledně vlivu her na tvoji psychiku, náladu nebo chování?

68 odpovědí

ne
Ne
nemám
Neřekl bych, že hra samotná měla vliv na moji psychiku, ale ty lidi co jsem potkal. Zjednodušeně měl jsem skupinku online přátel (ani jeden nebyl z Česka) a za covidu jsme hráli dennodenně. Ta daná skupinka se rozhádala okolo začátku roku 2023 takže už se nebavíme, občas přemýšlím kde jim je konec, a upřímně mi trochu chybí.
Dříve jsem hrál hry hlavně kompetitivně (RL, TF2, CS:GO) a dost jsem se u toho kolikrát vztekal a z her odcházel naštvaný, ovšem díky tomu, že se mi podařilo přejít na hry, které nemají leaderboards či ranky tak od té doby hraji pro zábavu a hry mě relaxují
když jsem dlouho hrál tak mě bolely dlouho záda
Setkala jsem se s manipulací a šikanou prostřednictvím her
uklidnění
je to fajn na 'vypnutí', někdy mám opravdu stresující den a je opravdu příjemné na chvíli se uvolnit a zahrát si jak 'dokonalý život' má moje postva v Sims xdd
Myslím si, že hry přinášejí také velice krátké afektivní chování. Horsi je vliv, když je člověk ve vyvinu a psychika si v tu chvíli myslí své
Přijdou mi více stresující než vybíjená, a to mi nehrozí fyzická újma.
NE
uklínilo me to a dalo mi to comfort
Myslím, že hry jsou v pohodě, pokud člověka opravdu baví a dokáže si stanovit časový limit (aby měl čas i na jiné zájmy, dostatek spánku a vztahy s přáteli a rodinou). Osobně jsem se nikdy za hráče moc nepovažovala, ale někdy na základce jsme nějakou tu hodinku občas hrávaly s kamarádkou hry pro 2, třeba když venku nebylo pěkné počasí, jinak jsme většinou byly venku. Vzhledem k tomu, že to bylo poměrně vzácné a vždycky nám šlo více o zábavu než nějaké extra ambice, mám na to vlastně dobré vzpomínky. :)
Často jsem z hraní her vytahanej jak hajzlová šňůra
Hraní her mi hodně pomáhá se vším
Jsem celkově psychicky stabilnější
V mém názoru vliv na psychiku nemají POUZE počítačové hry, ale zároveň i komunita za danými hrami.
Když mi něco nejde akorát jsem nastvana
když jsem hodně naštvaný tak mě mohou hodně uklidnit
ano, když hraji lolko někdy potkám toxic lidi, kteří nepíšou hezké věci
Po hraní ready or not nasralo znechucení většiny map, protože se tam odehrávají situace, které nejsou daleko od reality
Já na hrách sem jsem hodně málo, a myslím si že to bohatě stačí ❤️O_o.

Obrázek 26 - Odpovědi na otevřenou otázku, část 1, Zdroj: (NOVÁKOVÁ, 2025)

Hry jsem přestal hrát, protože jsem v nich vždy chtěl být velmi dobrý. To potom ale znamená vynaložení velkého množství času na pochopení všech strategií, ... Místo hraní her jsem přešel na činnosti pro ostatní lidi užitečnější (mapuji pro OpenStreetMap).

Odreagování od okolního světa

Když jsem hrál, nechodil jsem ven, neužíval jsem si ten pravý život, teď nehraju a už je to lepší život, předtím furt doma a nic nezažít byla nuda...

Díky Battlefieldu V -> Battlefieldu 1 -> Warthunderu -> Enlistedu jsem se začal zajímat o válečnou historii. (Bruh, proč nemůžu vybrat že mi je 19, ano místo hraní bych se měl připravovat na maturitu. 😞)

Fakt záleží na žánru hry protože simulátory prostě hraju abych zrelaxoval a střílečky mi přivádí stavy deprese, frustrace ale díky tomu se s kámošema dost zblížujeme.

Určitě se občas cítím osaměle a mám pocit, že marním svůj čas a měl bych spíš jít ven s kamarády. Mám pocit, že bych mohl dělat něco užitečného místo hraní her. Zároveň mi většinou hraní her zlepší náladu a mohu se odreagovat.

—

díky videohrám jsem získal spoustu přátel, se kterými se bavím i v realitě takže tohle je na hrách určitě super, ale momentálně mám absolutně zničený spánkový režim, kdy spím přes den a pracuji/hraji přes noc a to kvůli hrám, ale i přes to hry asi nikdy hrát nepřestanu, protože už se staly součástí mého života

Když si dám pár piv tak se u toho krásně vyhlídím a užívám si každou minutu. Jinak chování to trochu sere, jsem pak dost agresivní a cholerický ale to jsem bohužel vždycky. Tohle to jen pouze krásné podtrhne

Když jsem hrála a nepovedl se mi nějaký level ve hře, tak jsem byla naštvaná a rozbila jsem klávesnici u počítače :)

Je to útek od reality do světa, nad kterým má člověk kontrolu, do hezčího prostředí, než které nás fyzicky obklopuje, atd. Je to skvělý způsob, jak získat nové přátele, jak se více socializovat, jak se efektivně naučit nový jazyk, vypnout hlavu po práci... A také je to trochu symptom dnešního světa a systému...

Pozitivní vzpomínky na čas s přáteli

Zdravím, ráda bych se podělila o moji zkušenost. V tento moment tolik už hry nehraju, protože na to nemám moc času kvůli škole, ale když jsem byla mladší a bylo mi tak 13-15let tak jsem trávila hodně času hraní her s kamarády a nikdy jsem to sama nevnímala jako problém, jsem hodně klidný člověk a i hry co jsem hrála, tak byli spíše k relaxaci, ale hodně lidí (například můj přítel), jsou na tom dost závislí a můžou si pak ze vzteku i ničít věci, nebo i dokonce sami sobě si pak ubližovat a zkazit si tím celý den.., hodně asi záleží jak to má člověk nastavený, ale kluci mívají s tím určitě větší problém, než holky. Já třeba milovala Life is Strange, Walking Dead a u toho se ani rozčítit nejde :D Každopádně nejsem proti hrám vůbec, za mě můžou být dost edukativní a hlavně i děti co třeba mají doma nějaké problémy, tím můžou utéct od reality. Moje kamarádka vyrůstala s maminkou alkoholičkou a ji ty hry pak pomáhali se dostat někam jinam a cítila se tam bezpečně. Pardon za tak rozsáhlý text :D Držím moc palce u bakalářské práce!

Šachy TOP

Díky hrám jsem zjistil že existují opravdu neschopní lidé kteří nedokážou poslechnout základní pokyn díky čemuž jsem si uvědomil že jsem na tom docela dobře :P tato zkušenost pochází s wow tbc private servru kde v raidu se stáčí nehýbat a lidé to stejně pokazí

Výběr na žánry her trochu limitující pro člověka který hrál velmi rozsáhlý počet

Dokážu se na nic nesusoustit a vypnout
přímou moje vlastní ne, ale mladší brácha už léta hraje, a rozhodně je nyní hodně introvert, radši se s kamarády baví skrz hraní než jít ven, často je i agresivnější, ale je to pro něj relax - jsko pro mě netflix
já hry nehraju, 90% času jsem na trénincích <3 ale když jsem je hrála strávila jsem nad nimi hoodně času a pořádně se neučila
Vtažení do hry pro mě bylo často extrémní. 5 hodin sedět a hrát na rodiným počítači byla uplně slast. Teď už ten čas nemám a nemám techniku na hry které bych chtěla hrát. Za mě je to koníček stejně jako čtení.
Vždy když jsem hrála do noci druhý den jsem byla nepříjemná, našťvaná atd...
Většinou jsou pro mě hry uvolněním po dlouhém dni, ale občas když se setkám v online hře s nepříjemným hráčem, tak mi to náladu spíše zhorší, než že by mě to uvolnilo.
Osobní zkušenosti mám víc než dost je jasné že se bez nich skoro neobejdu už to je klasika (jsem prostě závislý) ale zase mi to pomáhá většinou se opustit od starostí. Pak je problém že už nedělám nic jiného.
Jsem více kompetitivní
Jsem vytahanej jak šňůra od hajzlu.
Když hraješ moc, uvědomíš si, jak moc jsi na dně a budeš s tím chtít něco udělat.
Závislost
Útěk od reality
Vždy, kdy přijdu se školy nebo z práce, mám aspoň nějakou chvíli kdy mohu všechny starosti hodit za hlavu
Nemám
rainbow 6 siege should NOT go free to play
Jsem při tom velmi našťvaný, ale velmi mě to zároveň baví.
Hry mi přijdou jako ztráta času ale hraji je abych se odreagoval a na chvíli na všechno zapomenul.
Jak jsem napsal v předešlé otázce, tak určitě mně naučily to, že je lepší ty toxické lidi ignorovat a nemuset pak plýtvat nervy a sliny na to, abych na ně nazpátek nadával.
Myslím, že počítačové hry jsou vedlejším krokem k fyzickým hrám, tj. jsou kreativnější a přístupnější, ale méně přínosné.
Při iRacingu jsem rozbil volant.
V mém případě asi ne, ale u některých lidí ve svém okolí (relativně nejbližším okolí) jsem si všiml a všímám výrazné změny chování (podle mě spíše v negativním slova smyslu), která se pak často promítá do jejich skutečného života (např. zvýšení agresivity, rasismu, poměrně bezdůvodného vulgárního nadávání ostatním; aj.). Zároveň tento prostor využiji k upřesnění všech mých dosavadních odpovědí - už počítačové hry několik let aktivně nehraju, resp. všechny mé odpovědi jsou vztaženy k době, kdy jsem aktivněji hrával (tj. zhruba 5-6 let zpátky). A je mi 19 let, resp. u poslední otázky lze i odpověď 15-19 považovat za správnou (si myslím), přesněji pak: $k = (15-19) \cap (19-29)$; $k \in \mathbb{Z} \Leftrightarrow k \in \{19\}$.
občas se našťvu když hraju se spolužáky a pak jsem na ně našťvaná i ve škole
Ne
kone
Valorant

Obrázek 28 - Odpovědi na otevřenou otázku, část 3, Zdroj: (NOVÁKOVÁ, 2025)