

## **Závislost na počítačových hrách – novodobý fenomén**

Počítačové hry a případná závislost na nich jsou poměrně novodobým fenoménem. V dnešní době zasahuje díky masivnímu rozvoji výpočetní techniky tento fenomén stále větší díl populace. Závislost na počítačových hrách při tom v konečném důsledku není o nic méně alarmující, než jakýkoliv jiný sklon k závislosti. Nejrizikovější populací se při tom jeví mládež.

Neustále se snižuje věková hranice, kdy děti poprvé přicházejí do přímého styku s osobním počítačem, kdy začínají využívat jeho služeb. Protože je však problematika závislosti na hraní PC her prozatím široké veřejnosti nedostatečně známá, rozvíjí se o to rychleji. Její zamezování je podstatně pomalejší než její šíření.

Proto na webových stránkách Olomouckého kraje přenášíme kompletní přetisk vynikající statě, která byla na toto téma publikována před časem v odborném časopise *Prevence* (přetisk byl autorsky schválen vydavatelem toho časopisu). Věřím, že následující řádky udělají všem zainteresovaným pedagogickým pracovníkům a školním preventistům sociálně patologických jevů dobrou službu a přinesou fundované informace z této oblasti.

### **Přetisk článku publikovaného v časopisu *Prevence*:**

Televize, internet, počítačové hry jsou tu pro nás a ne my pro ně. To my lidé jim vdechujeme život v každé chvíli, kdy se jimi zabýváme. Musíme jim věnovat svůj čas, přemýšlet o nich, protože jsou zde. Před padesáti lety bychom patrně dělali něco jiného. Je možné, že bychom trávili i více času společně se svými dětmi, které si právě klidně a spořádaně hrají ve svém pokoji „svou“ počítačovou hru.

Počítačové hry nejsou některými autory začleňovány do oblasti virtuální reality. Děje se tak z mnoha důvodů. Počítačové hry představují samostatně se vyvíjející oblast speciálních počítačových programů, které jsou určeny k zábavě.

Některými charakteristikami či podmínkami svého provozování splňují kritéria, kterými je popisována virtuální realita, je nutné a možné o nich mluvit v kontextu virtuální reality, resp. je označovat jako jistý typ virtuální reality. Počítačové hry jsou odborníky, kteří se věnují léčbě závislostí, pokládány vesměs za méně nebezpečné, než jsou u výherních automatů.

Mezi gamblerským a závislostmi na počítačových hrách lze najít mnoho společných rysů. Gamblerům jejich závislost přináší nejen dluhy, ale i mnoho dalších rodinných, osobních a pracovních problémů a tak se jedinec závislý na hazardních hrách často pohybuje v bludném kruhu, kdy realita je pro něj často bolestná a hazardní hra tím, že mu umožňuje možnost úniku z ní, se stává, alespoň v počátečních fázích, velmi přitažlivou.

Stejně tak může být pro hráče počítačových her realita, skutečný život z různých důvodů bolestný či nepřívětivý a virtuální realita se stává rovněž velmi přitažlivou možností úniku. (Možná rizika na která je upozorňováno, popisujeme v části „rizik počítačových her“)

V současnosti se můžeme setkat s velkým množstvím různých počítačových her. Orientaci ve světě počítačových her napomáhá jejich rozlišení například podle herního stylu, nebo hardware potřebného pro jejich provozování, dále také podle způsobu zpracování, námětu či žánru, podle toho, jakým způsobem je prezentována hráči jeho „postava“ apod.

### **Obecně je možné hovořit o těchto stylech počítačových her:**

## ADVENTURE

(v překladu – dobrodružství)

V hrách tohoto typu je důraz kladen na přemýšlení a hledání souvislostí mezi jejich jednotlivými prvky, na jejich kombinaci a rekonfiguraci. název stylu je odvozen z pojmenování první hry tohoto typu. jedná se o scénáře, resp. příběhy, kdy např. komunikaci s postavami, prostředí, nalezením indicií. Hráč řeší logické úkoly a postupuje simulovaným dějem. Zpracování her může být jak textové, tak i jako grafická interaktivní hra.

## AKČNÍ HRY

představují jistou podobu akčního filmu. Námětem her tohoto typu bývá likvidace protivníků. Mohou jimi být lidé, nestvůry, stroje, atd., přičemž je pro tento styl her charakteristické vidění světa očima simulované postavy. Hráč v nich vystupuje v roli hlavního hrdiny. Zpravidla je cílem těchto her projít územím plným nepřátel, které je třeba zneškodnit. Někdy se hráč dostává do situace, kdy musí vyřešit nějaký problém, zpravidla spojený s nalezením nějakého kódu nebo klíče, protože jinak nemůže přejít na vyšší úroveň hry.

## ARKÁDY

jsou svým zpracováním předchůdkyněmi akčních her. Jejich zpracování je jednodušší, jejich herní svět je omezený, neboť úkolem hráče je kupř. sestřelit všechny nepřátelské rakety.

## ROLE-PAYING GAMES

(RPG)

jsou hry založené na hraní rolí. Hráč v nich putuje fantastickým světem, bojuje, čelí intrikám, spřádá intriky apod. Má však malý vliv na utváření světa hry, protože v nich chybí prvek vzájemné komunikace mezi hráči. Zpravidla se jedná o nesmírně rozsáhlé hry, ve kterých hráč objevuje stále nová a nová místa. A tak se tyto hry zpravidla nedají nikdy dohrát.

## SIMULÁTORY

Existuje řada simulátorů různého typu-kabina auta, stíhačky, kabina vesmírné lodi, ponorky, tanku. Mezi simulátora se dále řadí simulátory řady sportů. Simulovat lze cokoliv, prostředí, chování člověka apod. – např. hra „doom2“ je označována za simulátor pekla.

## SKOKOVÉ HRY

(slang. skákačky) jsou hry, ve kterých se postava pohybuje skoky. Při hraní skákaček, jsou důležité rychlé prsty a dobrý postřeh. Často bývají tyto hry členěny na mnoho pater – každé je o něco obtížnější než předešlé. Někdy může dlouho trvat, než hráč najde správnou taktiku pro skákání, případně se musí v určitém patře probíjovat se svým soupeřem.

## SCROLLING GAMES

(slang. rolovačky) jsou hry, pro které je typické, že v nich dochází k rolování prostředí kolem postavy (horizontální, vertikální, obousměrné).

## STRATEGICKÉ HRY

(například vývoj společnosti, města, zeměkoule) jsou hry, které vyžadují od hráče nejen proniknout do logiky systému hry, ale vytvořit strategii a taktiku umožňující řídit a rozvíjet často velmi rozsáhlý a složitý komplex prostředí hry. Je na hráči, jak zváží situaci a pro jaký postup se rozhodne. Cíl hry zůstává různý – můžeme jen doplnit, že zpravidla jím je napadnout a ubránit se. Jako příklad může sloužit hra „Civilization“(civilizace). Tento styl her, se v řadě aspektů překrývá se stylem simulátorů.

Výrazný a dynamický vývoj lze spatřit v oblasti typu společenských her, kterým se začalo říkat komunikační hry, rolové hry, nebo RPG hry (resp. hry při nichž se hraje role). V ČR pro ně zdomácněl název „hry na hrdiny“.

V těchto hrách není žádný konkrétní cíl, jsou příběhem na pokračování, který tvoří sami hráči ve hrou „vymezeném“ prostředí a podle specifických pravidel.

Hra se vyvíjí ve vymyšlené skutečnosti, má příběh, řád a hráč v ní „hraje“ postavu, jejíž příběh pak bude psát. To, co daná postava udělá a co řekne, je zcela v jeho rukou. Hra vyžaduje vnoření hráče, hráč si vybírá postavu, její povolání, určuje její charakteristické vlastnosti. Odlišnost od běžných PC her lze spatřovat ve dvou oblastech:

1. simulované prostředí-kontext, ve kterém se hráči pohybují lze nazvat sociální konstrukcí.
2. hra se vyvíjí v prostředí konverzace a imaginace.

**Z výpovědí hráčů těchto her o jejich prožitcích lze vyvodit oblasti, které sytí přitažlivost těchto her:**

- jednoznačnost dobra a zla,
- možnost vývoje a zdokonalování postavy,
- moc, resp. síla postavy (daná jejími vlastnostmi, schopnostmi...),
- sdílení (hráč nemůže hrát sám – potřebuje partnery), ale na druhé straně i anonymita a nezávislost),
- možnost seberealizace v simulovaném prostředí,
- dobrodružství, napětí, tajemno, mystické a magické komponenty,
- pocit sounáležitosti s výjimečnou skupinou,
- možnost dosáhnout resp. dokázat něco, co v realitě nelze (hra vytváří podmínky pro zasvěcení, disponuje i iniciačními rituály...).

V současnosti jsou PC hry realizovány v trojrozměrném prostoru, tzv. hry na hrdiny. Ve dvourozměrném prostoru, tzv. „2D“, se již např. většina bojových her spíše nevytváří. Současnost je charakteristická i prolínáním stylů. Čistotu stylu si zatím zachovávají sportovní hry. Nejčastější prolínání lze pozorovat mezi styly her RPG adventure.

PC hry lze obecně popsat jako alternativní modely reálného světa, jako simulace jeho pravidel a vztahů. Přes veškerou snahu autorů se však vždy jedná o jakýsi výčet, zobecnění, zjednodušení, resp. oprostění od složitějších vazeb.

**Pro PC hry je tedy charakteristické:**

- a) oproti klasickým virtuálním realitám a pokročilým textovým systémům mají cíl, který informuje o jejich „konečnosti“.
- b) vyžadují od hráče pochopení podstaty a smyslu hry, jejich pravidel. To umožňuje hru úspěšně ukončit. Případná prohra však pro hráče zdánlivě „mnoho“ neznamena. V situaci neúspěchu hru ukončí, přeruší a začne znovu. Tato možnost není u typu her „Dračí doupe“. Pokud zde postava, kterou hráč v takové hře tvořil (kupříkladu pokud hru „Dračí doupe“ hraje již rok) a která do jisté míry hlouběji vstoupila do jeho existence, zahyne, lze předpokládat, že jeho pocity budou poněkud odlišné od pocitů, které přináší prohru v jiném typu PC hry.
- c) výrazná většina her má individuální charakter, menší počet pak je určen pro více hráčů, tyto jsou pak vesměs soupeřivého charakteru (spoluhráči resp. soupeři nás zajímají jen z hlediska úspěšnosti a neúspěšnosti).

- d) většina her umožňuje „nekonečné“ opakování.
- e) specifický druh her, tzv. víceuživatelské počítačové textové systémy známé pod zkratkou MUD (přičemž tato zkratka má tři výklady: Multi User Dungeon, nebo Multi User Dialogue a také Multi User Dimension) umožňuje konstrukci „reality“. Hráč může vystupovat v roli obyvatele virtuálního města. V zásadě se jedná o systém umožňující několika zúčastněným jednotlivcům současně užívat pomocí PC sítě obsáhlou banku dat. Tyto hry na rozdíl o běžných PC her jsou daleko komplexnější. To znamená, že hraje-li hráč běžnou PC hru, manipuluje pouze s určitými programátory a PC prostředím, omezeným kontextem, konstruktem, který je s to obsáhnout. U her typu MUD však disponuje již jen částí simulovaného prostředí, tedy částí z konstruktu.

**To, co činí PC přitažlivými pro různé lidi, lze podle různých pramenů patrně spatřovat i v následujícím:**

- dostupnost,
- pochopitelnost a jasnost pravidel,
- zjednodušení světa,
- nabídka různých „zkoušek“ a „životních situací“,
- nabídka poznání neznámého, nového, netradičního,
- nevyžadování specifické sociální či fyzické schopnosti a dovednosti,
- umožnění, resp. vyžadování vnoření, které vede k odpoutání se od reality a zprostředkovává pocit ve smyslu přesunutí se jedince do jiného „světa“. Pro některé jedince mohou být jedním z klíčových prostředků „poznávání“, modelem možné komunikace apod.,
- poskytnutí možnosti hrát různé role, umožňují do jisté míry, ale i zcela, se ztotožnit s postavou. V této souvislosti je hráči poskytnuta ochrana v podobě anonymity a z toho (a nejen toho) zážitek pocitu moci resp. omnipotence, tj. všemocnosti, všemohoucnosti,
- umožnění činností, které jsou v reálném životě nemožné, případně společensky sankcionované,
- poskytnutí uspokojení z výhry,
- požitek pocitu moci z možnosti konstruovat sebe, svou identitu, jiný svět, než ten, ve kterém se lidé obvykle pohybují. Hry umožňují různé druhy aktivit, včetně jejich emocionálních doprovodů,
- vývoj her pokročil výrazně i v intimních oblastech, např. v oblasti sexu. V textových systémech a v grafických virtuálních světech je v současnosti moderní tzv. „virtuální sex“, resp. Cyber-sex. Možnost mít sexuální zážitek s partnerem, kterého generuje, resp. vytváří PC, je možné přirovnat k sexu s informací, resp. lze hovořit o formě sebeukájení (masturbace, onanie) zprostředkované počítačem. Tento směr vývoje, umožňující velmi radikální individualismus a takřka dokonalé odosobnění, vytváří mimo jiné prostředí pro rozvoj různých deviací.

### **Rizika závislosti počítačových her:**

Získání nové zkušenosti ve hrou vytvořeném světě s sebou nese i riziko vzniku závislosti. Možná rizika založená hrou počítačových her lze spatřovat i v následujícím:

- 1) v oblasti násilí a agresivity, neboť hráč se zde podílí na násilí aktivněji, než například v kině či televizi:

- nácvik a prožitek násilí (v kontextu: „vše odpuštěno - je to jen hra“, násilí je spojováno se smíchem a pocitem úspěchu, možnost výhry je založena primárně na násilí, např. zabití – zničení protivníka). Hráč může podlehnout pokušení v realitě zkusit totéž, příp. v náročnější situaci použije pro její zvládnutí vzorec násilného chování, protože není dostatečně vybaven jinými vzorci chování. Významnou se rovněž jeví dostupnost prostředků pro násilné jednání.

- změny v chování a jednání hráčů, resp. růst verbální a fyzické agresivity nebo pohotovosti k agresivnímu jednání, které mohou mít svůj zdroj i v hraní počítačových her (smyslu příklonu k agresivnějším projevům). Jako příklad uvádíme hru, na jejímž počátku si hráč zvolí auto a jeho cílem se stávají přejetí chodců, resp. úspěšnost hráče je měřena počtem přejetých chodců. V Anglii například museli výrobci změnit barvu krve z červené na zelenou. Jiným příkladem je simulace závodu na obrazovce a následně pak realita na dálnici. Hráč v realitě může být nebezpečný – jede v reálném autě, v reálné situaci, přičemž může nastat jev podobný jevu, který známe např. u uživatelů marihuany (flash back), tj. jedinec prožívá stav podobný jako po užití drogy bez toho, aby tuto drogu užil. Řidič se pak může začít chovat tak, jako byl nikoli v reálné situaci, ale v situaci simulované. Konec hry se pak rovná skutečné kolizi nebo smrti daného jedince či jiných řidičů. V reálné situaci neznamena smrt vypnutí počítače nebo konec hry.

2. V oblasti životního stylu hráčů dochází ke změnám životního stylu. Hráči mění své postoje, hodnoty, zájmy. Důsledkem může být mimo jiné jednostrannost zaměření hráčů (slangově „pařanů“), zakrnělost v sociálním zrání, deformace v komunikaci a v sociálním citění.

3. Změny v oblasti fyziologické, duševní a duchovní úrovně.

### **Uvedme alespoň pro ilustraci, některé významné faktory vztahující se k nadměrnému hraní počítačových her:**

- deficit pohybu (převaha sezení) – nápor na páteř, vliv na vývoj svalů, zátěž zraku apod. Nabízí se otázka: „Jak bude vypadat postava, fyzická zdatnost, obratnost, jazyk, myšlení ... pařana?“
- sociální vývoj – zrání jedince, schopnost navazovat, udržovat a rozvíjet vztahy s vrstevníky.
- virtuální nevolnost – vyskytuje se u her simulujících letadla, kosmické lodi apod. Projevuje se například tak, že jedinec, když vstane po delším hraní od počítače a pomalu si přivyká realitě, není schopen adekvátně koordinovat své pohyby, výsledkem této nekoordinovanosti jsou pády, narážení do věcí, špatný odhad vzdáleností. Styl života s pohybovým omezením vede k neohrabanosti, neobratnosti. V porovnání s vrstevníky je takový člověk méně obratný a méně fyzicky odolný.
- lidé si neuvědomují realitu času – podobně jako když čtete dobrou knihu či si příjemně povídáte s přáteli. Tato skutečnost ovlivňuje postupné prodlužování času věnovaného hře.
- hra vytváří prostředí, do kterého může unikat před problémy v reálném životě. Vnoření se a bytí ve hře může vést ke snížení schopnosti rozlišit realitu od simulované reality, vést ke stírání rozdílů mezi hráčem a postavou ve hře. Prostor hry rovněž osvobozuje od komplexních vazeb, jimiž se reálný svět vyznačuje. Herní svět je srozumitelnější, může hráči poskytovat normy, pravidla a hodnoty, které mu jsou bližší. Hráč může alespoň na úrovni simulace naplňovat potřeby, kterých se mu v reálném světě nedostává,

- virtuální zasvěcení, iniciace a s nimi související proměny si s sebou hráč přináší do reálného světa.
- svět hry nabízí jak možnost odstoupit od reálného světa a nazírat na něj z jiného úhlu, tak i možnost úniku z reálného světa tím, že poskytuje jakýsi výlučný svět, přístupný jen několika zasvěceným.

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

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

Při hraní počítačových her dochází ke změnám fyziologických reakcí neboť tělo nerozlišuje realitu a virtuální realitu. Fyziologické procesy probíhají bez ohledu na tom, zda je ohrožení skutečné (rozrušený pes) nebo simulované (utočí na mě virtuální obluda).

Někdy můžeme slyšet méně zasvěcené jedince (zpravidla rodiče) hovořit o pocitu bezpečí, o tom jak jsou rádi, že jejich dítě se venku, kde je mimo rodičovskou kontrolu, s jinými nepodílí na různých činnostech. Je doma a uchráněno před drogami a násilím si tiše „hraje“ ve svém pokoji u svého počítače.

Pro ilustraci životního stylu uveďme v extrémní zkratce popis typického „pařana“: vzbudí se – jde do školy (i zde se věnuje počítačovým hrám v hovorech se spolužáky) – ve volném čase se pak věnuje počítači sám i ve skupině hráčů – jde spát (otázka je kdy – někdy hráči hrají i celou noc; vyzrálí „pařani“ i několik dní) – spí – vzbudí se – jde do školy (otázka přípravy a její kvality, včetně toho, zda je skutečně fyzicky a duševně odpočatý). Platí zde úměra: čím mladší „pařan“ - tím větší riziko možných změn, poškození, deformace. Počítačová hra, respektive její provozování ovlivňuje v konečném důsledku samotného hráče i jeho sociální okolí. Jaké pocity prožívá hráč při provozování hry? Položme si několik otázek.

### **Jaké pocity má při spatření hesla konec hry?**

Mohou to být pocity různé, ale také blízké zoufalství, porážce, zklamání, vzteku apod.

### **Je si hráč skutečně vědom limitů hrou stimulované reality?**

Těmito limity mohou být např.:

- a) virtualita
- b) konečnost, daná počítačem, týmem výrobců, scénářem, možnostmi doplňků, možnostmi počítače ...

c) nákladnost – nové hry často vyžadují nové počítače – vzniká tak bludný kruh (nová hra – nový počítač) nákladově nelze porovnat s kuličkami a novým kolem. Měsíčně se na našem trhu objeví až 30 titulů různých her. Cena zahraniční hry se pohybuje v rozmezí 1 až 2 tisíce Kč. Cena domácí hry je přibližně 600 Kč.

Počítačová hra podobně jako kniha skrývá svůj příběh a ten našim prožíváním ožívá. Pokud jsem schopen kritického úsudku a rozhodnutí o momentu, kdy mě tento příběh pohltí, kdy přestanu mít schopnost nemyslet, tento příběh je hra hrou.

I když hranice mezi tím, kdy ovládám, kdy ještě ovládám a kdy jsem ovládán je individuální, existuje. Je to hranice mezi tím, zda žiji vědomě či uvědomovaně, hlavně však skutečně svůj příběh, či zda žiji jiné příběhy.

Jinak řečeno - jak velkou část svého života žiji svůj život a jak velkou část svého života postupuji či žiji podle scénáře, jehož autorem je někdo jiný? Jak velkou část svého života oživuji a naplňuji prázdnotu, pouhou neživou, bezobsažnou formu, který mi nabízí počítačovou hrou simulovaný svět?

**Jan Chlumský**  
(autor článku v časopisu **Prevence**)