

# Projevy závislostního chování u dětských hráčů hry Minecraft pohledem kvantitativního výzkumu

doc. Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D., PhDr. René Szotkowski, Ph.D.

Centrum prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci

**Příspěvek se zaměřuje na analýzu projevů online závislostního chování u hráčů populární hry Minecraft, a to pohledem kvantitativního výzkumu realizovaného na přelomu roku 2016 a 2017 na území České republiky. Do výzkumu se zapojilo více než 2 300 hráčů (n = 2 331). Autoři se zaměřují především na projevy nadměrného hraní této hry v oblasti psychické, fyziologické a behaviorální.**

**Klíčová slova:** Minecraft, online hraní, kyberšikana, kybergrooming, sexting, závislostní chování, netolismus

**Manifestations of addictive behaviour among the child players of the Minecraft game from the perspective of quantitative research**

**The paper focuses on the analysis of online addictive behaviour among the players of the popular Minecraft game, using the quantitative research conducted at the turn of 2016 and 2017 in the Czech Republic. Over 2 300 players participated in the survey (n = 2 331). The authors focus primarily on the phenomena of excessive play of this game on the psychological, physiological and behavioural plane.**

**Key words:** Minecraft, online gaming, cyberbullying, kybergrooming, sexting, addictive behaviour, netolism

## Úvod do problematiky online závislosti

S masivním využíváním internetových služeb a nových technologií je stále více diskutována otázka, zdali se tyto nové nástroje nepodílejí na vzniku závislosti či závislostního chování spojeného právě s jejich používáním. Online behaviorální závislosti tak představují další z rizik, kterým jsou děti i dospělí uživatelé internetu denně vystaveni. U dětí je závislostní chování spojeno především s využíváním sociálních sítí a online her.

Minecraft je hrou, které je často zmiňována v souvislosti s výskytem závislostního chování u dětských hráčů počítačových her v rámci širšího okruhu online závislostí, které se označují jako tzv. netolismus. Termínem *netolismus* označujeme závislost (závislostní chování či závislost na procesu) na tzv. *virtuálních drogách*. Mezi ně patří zejména počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé formy chatu), virální videa (15), ale také např. online gambling (online sázení) či aktivity spojené s kybersexem (24).

Je třeba říci, že ve vztahu k závislostem a závislostnímu chování v prostředí internetu neexistuje ustálená definice. Beard a Wolf definují závislost na internetu jako používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psycho-

logické, sociální, pracovní nebo školní komplikace (3). Shapira (20) pak popisuje závislost na internetu jako neschopnost jedince mít kontrolu nad svým užíváním internetu, jako kompulzivní nadužívání internetu a podrážděné nebo náladové chování v důsledku nemožnosti jeho užívání. Z výše uvedeného je zřejmé, že se tedy jedná o psychickou/behaviorální závislost, nikoli o závislost fyzickou, ke které dochází při konzumaci návykových látek (alkohol, nikotin, opiáty atd.).

Obecně jsou podle WHO (25) definovány podmínky závislosti na návykových látkách takto:

- silná touha nebo pocit puzení užívat látku,
- potíže v kontrole užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství látky,
- užívání látky k odstranění abstinenčních příznaků,
- průkazná tolerance (vyžadování vyšších dávek látky, aby se dosáhlo účinků původně vyvolaných nižšími dávkami),
- postupné zanedbávání jiných potěšení a zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času potřebného k získání nebo užívání látky,
- pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.

Nahradíme-li termín *návyková látka* termínem *návykový proces (behaviorální závislost)*, můžeme snadno znaky závislosti vypořádat i v samotném netolismu (10) – např. silnou touhu zapnout počítač bez jasného cíle, zkontrolovat SMS, zkontrolovat statuty na sociální síti, neschopnost vymezit si začátek a konec aktivit na internetu, postupně zanedbávat další aktivity atd.

Nabízí se však otázka, zdali závislost na internetu vůbec existuje. Jde totiž o to, zda je internet či jeho jednotlivé aplikace prediktorem či mediátorem patologie. Toto dilema vyjádřil psycholog Mark Griffiths termíny *addiction to the internet a addiction on the internet* (7). První pojem znamená, že si jedinec určitou patologií s sebou přináší a na internetu pouze nalézá prostředí pro její projevení. Patologie by se ale projevila tak či onak (4). Druhý pojem popisuje situaci, kdy byla patologie (spolu)způsobena charakteristikou média – jedinec by tedy v případě, že by na problematickou aplikaci narazil, problémy neměl. V realitě se však objevuje nejčastěji kombinace obou složek.

Závislostní chování ve vztahu k internetu lze rozdělit do pěti základních kategorií (26):

- Závislost na virtuální sexualitě (kompulzivní používání webových stránek pornografického zaměření).

2. Závislost na virtuálních vztazích (nadměrné věnování se virtuálním vztahům).
3. Internetové kompulze (např. hraní online počítačových her či internetové nakupování).
4. Přetížení informacemi (nadměrné surfování na internetu nebo hledání v databázích).
5. Závislost na počítači (nadměrné hraní počítačových her).

Posledně zmíněná – závislost na online počítačovém hraní (internet gaming disorder) byla zařazena do dodatků DSM5 (2) a objevuje se i v 11. revizi Mezinárodní klasifikaci nemocí (ICD-11) (6). Přesto však bylo v obou případech shledáno, že plnohodnotné uznání této diagnózy je předčasné, zároveň však byla konstatována významnost online závislosti jako fenoménu 21. století (4). Jedinou oficiální diagnózou v této kategorii však představuje pouze patologické hráčství.

Stále více výzkumníků se rovněž snaží zjistit, jak moc je závislostní chování ve vztahu k online prostředí v jednotlivých zemích světa rozšířeno. K diagnostice a měření prevalence pak využívají zejména testy IAT a CIAS-R. Zkratka IAT označuje test internetové závislosti – Internet Addiction Test, vytvořený americkou psychologičkou Kimberley Young (28). CIAS-R je označení pro závislostní škálu, v originále Revised Chen Internet Addiction Scale (CIAR-R), která je využívána k měření internetové závislosti zejména v Číně a Hong-Kongu (18).

Netolismus je vnímán jako závažný problém zejména v asijských zemích – výzkum, realizovaný v Číně, Hong-Kongu, Japonsku, Jižní Koreji, Malajsií a na Filipínách (Mak, Lai, Watanabe, et al., 2014) zjistil u více než 5 000 dětí ve věku 12–18 let vysokou prevalenci závislosti na online hrách – od 11% v Číně po 39% v Japonsku. Nejvíce asijských internetových závislých však bylo diagnostikováno na Filipínách – 5% (podle IAT) a 21% (podle CIAS-R).

V letech 2011–2012 proběhl výzkum zaměřený na internetové závislostní chování (Research on Internet Addictive Behaviours among European Adolescents) také ve vybraných zemích Evropy (23). Výzkum proběhl ve Španělsku, Nizozemí,

Německu, Polsku, Řecku, Rumunsku a Islandu a zapojilo se do něj více než 13 000 dětí ve věku 14–17 let. Podle jeho výsledků vykazuje znaky online závislosti 21,3% španělských dětí, následovaných Rumunskem (16%), Polskem (12%), Nizozemím (11,4%), Řeckem (11%), Německem (9,7%) a Islandem (7,2%).

Podle profesora Michala Miovského z Kliniky adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze vykazuje znaky závislosti na počítačových hrách 1–5% českých dětí. Jako na závislé pohlíží odborníci na osoby, které tráví hraním počítačových her v průměru kolem 40 hodin týdně. U nich hrozí podobné znaky chování jako u lidí, kteří jsou závislí na látkových drogách – například přetrvání společenských vazeb, problémy v osobních vztazích, ale i zdravotní komplikace kvůli nedostatku pohybu (21).

Výzkum EU Kids Online II (9) ukázal, že pro české děti a dospívající je typická větší zaujatost online hraním, než byla běžná ve většině jiných evropských zemí – počet intenzivních hráčů v České republice dosahoval až 19% vzorku. Podobných výsledků pak dosahovali dětská hráči z Dánska, Estonska, Rumunska, Bulharska, Kypru a Litvy.

Znaky závislosti na online hře – diagnostické minimum

Při diagnostice úrovně závislosti na online hře lze využít diagnostická kritéria, která pro potřeby diagnostiky závislostního chování sestavil Mark Griffiths (8). Jakékoli chování, které naplňuje šest níže uvedených kritérií, může být považováno za závislost.

Mezi diagnostická kritéria patří:

1. *Salience* – aktivita se stane tím nejdůležitějším v životě jedince, který tráví většinu času jejím vykonáváním či úvahami nad ní.
2. *Změny nálad* – hra má na psychiku jedince prokazatelný účinek, probíhá střídání vzrušení, úlevy apod.
3. *Tolerance* – hráč potřebuje k dosažení efektu více aktivity než na počátku.
4. *Syndrom z odnětí* – v případě přerušení či nedostupnosti hry se objevuje podrážděnost, náládovost, výbuchy hněvu.
5. *Konflikt* – hra vyvolává problémy – narušuje např. vztahy v zaměstnání,

ovlivňuje prospěch, dochází ke ztrátě kontroly, výčítkám apod.

6. *Relaps* – neúspěšné pokusy odvyknout, návrat k původním vzorcům chování.

Pokud se při diagnostice neobjeví konflikt, využívá se místo termínu závislost termín excesivní užívání (4) – např. jedinec může trávit velké množství času hraním, které však nenarušuje jeho běžné fungování.

Při diagnostice a zejména preventivních aktivitách je třeba uvědomit si, že existují specifické biopsychosociální faktory, které zvyšují šanci, že by se u hráče rozvinula patologie. Jedná se především o:

1. *Psychopatologické faktory*: ADHD, depresivní a úzkostné stavy, sociální fobie, obsedantně-kompulzivní symptomy (11).
2. *Osobnostní rysy*: hyperaktivita a impulzivita, vysoká úroveň dimenze temperamentu, nízká úroveň dimenze závislosti na odměně (1).
3. *Vzorové užívání internetu*: vysoký počet hodin strávených na internetu, využívání problémových aplikací apod. (17).
4. *Aktuální situace*: osamělost, stres, partnerské, pracovní a studijní problémy (1).

V našem výzkumu mapujeme projevy závislosti u hráčů jedné z nejoblíbenějších her současnosti Minecraft, přičemž sledujeme jak projevy psychické, tak i fyzické a behaviorální.

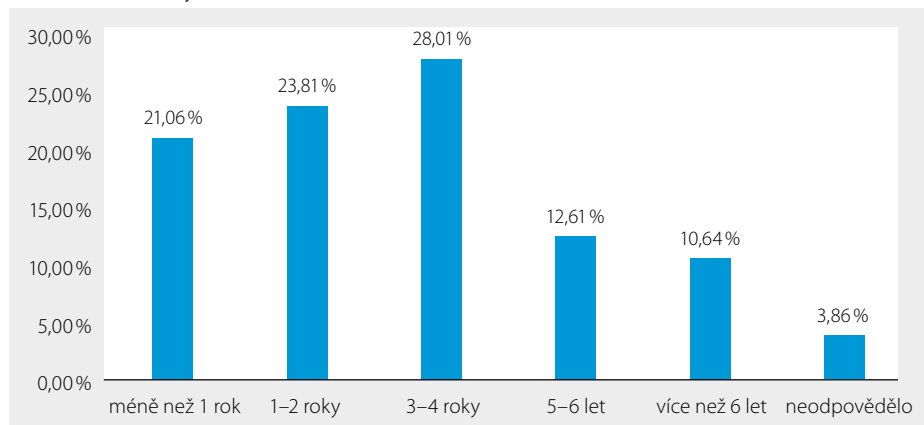
### Výzkum zaměřený na hráče Minecraftu

Výzkum *Fenomén Minecraft v českém prostředí* byl zrealizován Centrem prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci ve spolupráci se společnostmi Vodafone a Google. Navazuje na výzkumy rizikového chování českých dětí v online prostředí, realizované týmem Centra PRVoK (E-Bezpečí) od roku 2010.

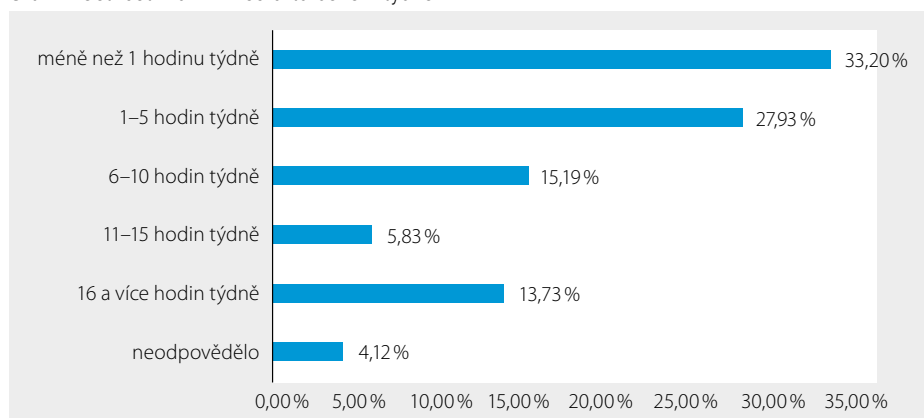
### Výzkumný nástroj a sběr dat

S ohledem na zvolený kvantitativní výzkumný přístup byla pro sběr dat

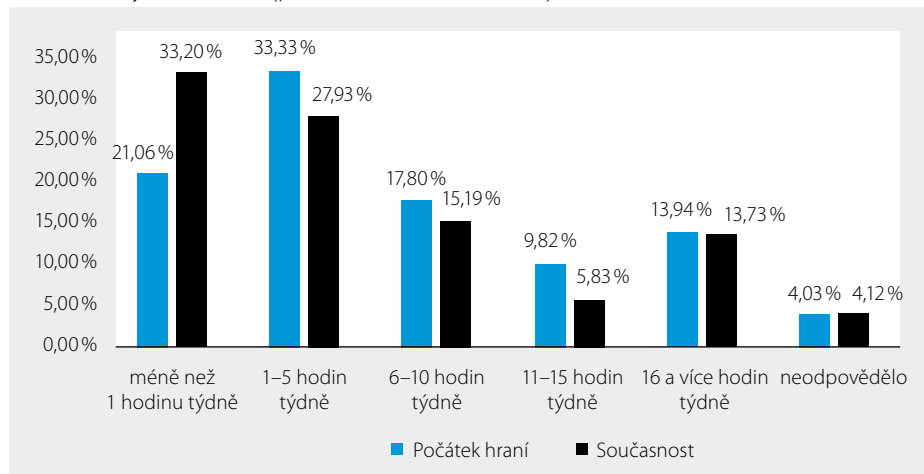
**Graf 1.** Jak dlouho jsi hráčem Minecraftu?



**Graf 2.** Četnost hraní Minecraftu během týdne



**Graf 3.** Změny v délce hraní (počátek hraní vs. současnost)



vybrána dotazníková metoda. Vlastní autorský dotazník, u kterého byly na základě předvýzkumu, ověřeny jeho vlastnosti (validita, reliabilita), celkem obsahoval 39 položek. Jednotlivé položky v dotazníku sestávaly z 20 uzavřených (strukturovaných) položek, z toho 12 bylo polytomických a 8 dichotomických, 13 položek bylo polouzavřených a 6 položek otevřených (nestrukturovaných). Dotazník byl členěn do 5 logických celků obsahujících položky zaměřené na zjiště-

ní demografických údajů respondentů, dále pak údajů o herních preferencích hráčů, o herní době, o sociálních aspektech spojených s hraním hry, o rizikových formách komunikace spojených s hraním hry (z pohledu obětí, ale také pachatelů) a především o projevech závislostního chování. Položky v dotazníku vznikaly na základě analýz mnoha teoretických vstupů a byly sestaveny tak, aby odrážely stanovené cíle a vzniklé výzkumné problémy. Vlastní sběr dat

probíhal elektronicky v prostředí Google Forms. Distribuován byl do všech krajů ČR – především však provozovatelům serverů věnovaných Minecraftu, hráčské komunitě, ale také učitelům a ředitelům základních a středních škol.

Sběr dat probíhal od 1. 9. 2016 do 31. 12. 2016. V následujících měsících pak proběhlo vyhodnocení dílčích výstupů a jejich interpretace. K detailnímu vyhodnocení dat byl využit statistický software Statistica.

### Charakteristika vzorku respondentů

Do výzkumu se zapojilo celkem **2331 respondentů** (73,75 % mužů, 26,25 % žen) – hráčů hry Minecraft. Průměrný věk činil  $\bar{x} = 16,18$ , modus  $\bar{x} = 13,00$ , rozptyl souboru dosahoval hodnoty  $s^2 = 246,64$  ( $s = 15,10$ ). 82 % tvořili hráči mladší 18 let. Většinu souboru tvořili žáci základních (68,08 %) a středních (25,23 %) škol ze všech regionů ČR. 93 % tvořili hráči české národnosti (zbylou část tvořili hráči uvádějící slovenskou či polskou národnost).

Soubor zahrnoval jak dlouholeté hráče Minecraftu, kteří se hře věnují několik let, tak i hráče-nováčky, kteří s hraním Minecraftu teprve začínají. Detailní informace o struktuře souboru z pohledu délky hraní zachycuje následující graf.

Většina souboru je tvořena běžnými hráči (72,63 %), 22,69 % pak představují hráči na úrovni administrátorů, moderátorů, developerů či správců serverů zajišťujících provoz některého z Minecraft serverů.

### Statistiky

Převážně nominální a ordinální úrovní naměřených dat bylo přizpůsobeno jejich následné zpracování, použité numerické operace a statistika. K vyhodnocení dat byl využit statistický software Statistica 12.

V příspěvku uvádíme dílčí výsledky provedených deskriptivních statistik klíčových výzkumných oblastí zaměřených na projevy závislostního chování hráčů Minecraftu. Uvádíme absolutní a relativní četnosti podstatných proměnných majících souvislost se závislostním chováním hráčů Minecraftu, např. četnost hraní Minecraftu během týdne, změny v délce hraní (počátek hraní

vs. současnost), herní dobu, kdo přivedl respondenty k hraní Minecraftu a především pak vlastní četnosti projevů závislostního chování u hráčů Minecraftu.

## Výsledky

### A. Časová charakteristika hry

Hraní Minecraftu je často kritizováno vzhledem k délce času, který v tomto prostředí hráči tráví. Proto jsme se zaměřili na to, jak často děti Minecraft hrají a zda u nich plošně dochází k zásadnímu posunu v délce času, který v tomto prostředí tráví (jeden ze znaků závislostního chování je rostoucí tolerance – zvyšuje se čas, který je nutný k uspokojení dané potřeby).

Přibližně třetina hráčů z našeho souboru (33,20%) hraje Minecraft méně než hodinu týdně. Téměř polovinu z nich (44%, n = 340) tvoří hráči, kteří se hrou Minecraft teprve začínají a jsou herními nováčky.

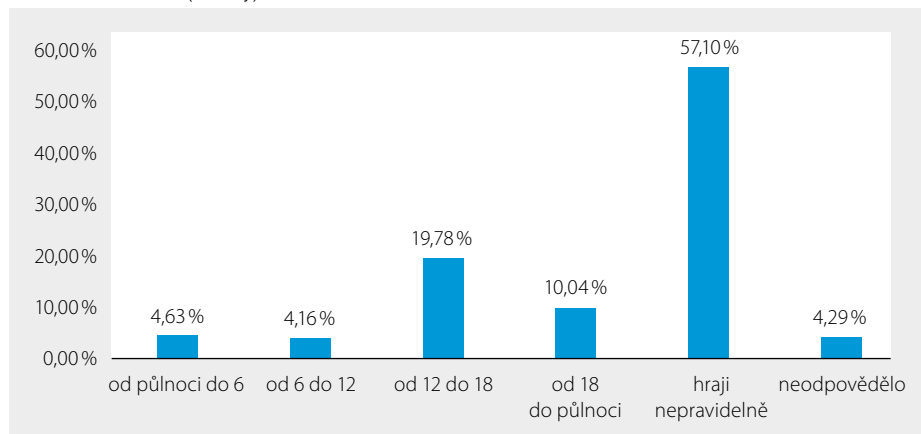
Rovněž jsme zjišťovali, zdali u hráčů došlo k nějakému výraznému posunu v délce hraní mezi dobou, kdy s hraním Minecraftu teprve začínali, a současným stavem. V rámci celého souboru lze sledovat úbytek herního času, který hráči v Minecraftu tráví – počet hráčů, kteří by hráli Minecraft více hodin týdně, klesá, zatímco narůstá podíl hráčů, kteří si Minecraft zahrají méně než 1 hodinu týdně (nárůst o 12%).

Abychom si mohli udělat přesnější představu o časovém rámci hraní v průběhu týdne, zaměřili jsme se v analýze na konkrétní dny a časy, ve kterých hra probíhá. Více než 44% hráčů hraje každý den – hráči nerozlišují, zda jde o pracovní den nebo víkend. 40% hráčů pak hraje pouze o víkendu, v pracovní dny herní aktivity minimalizují či zcela vypouštějí. Pouze v pracovní dny hraje 11% hráčů.

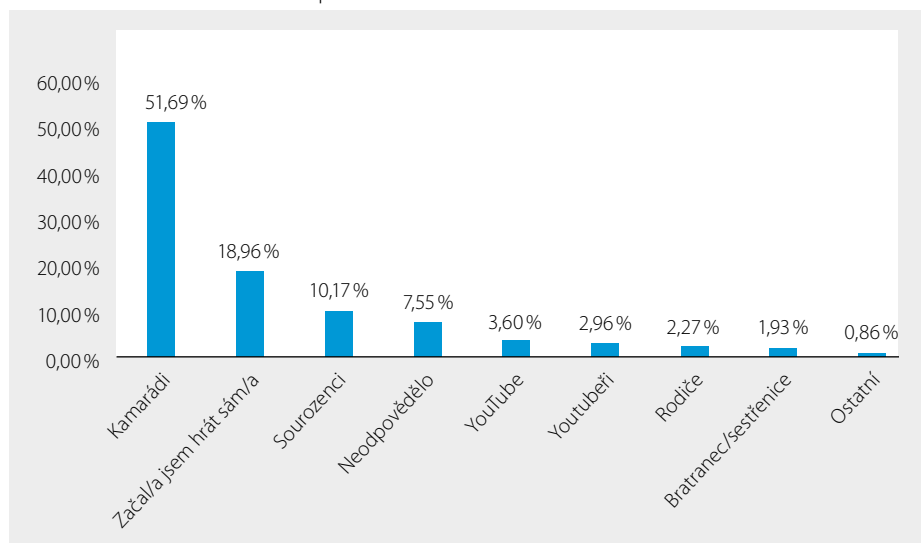
Více než polovina hráčů (57%) nemá přesně vymezený čas, ve kterém se věnují hraní Minecraftu. Z těch, kteří herní čas uvedli, hraje nejvíce hráčů v časovém intervalu od 12:00 do 18:00 (19,78%).

Herní čas je pro děti velmi důležitý a řada z hráčů je ochotna kvůli hraní Minecraftu rodičům (či partnerům) lhát. Proto jsme zjišťovali, zda hráč někdy lhal

Graf 4. Herní doba (hodiny)



Graf 5. Kdo tě k hraní Minecraftu přivedl?



rodičům či partnerovi o tom, kolik času tráví hraním Minecraftu. 18,40% hráčů (n = 429) lhalo rodiči (či partnerovi) o tom, kolik času strávili ve hře.

Podle odpovědí hráčů více než polovina rodičů (61,18%) omezuje dětem herní čas, 36,04% rodičů pak žádným způsobem délku hraní dětem nelimitují.

### B. Sociální charakteristika hraní

V rámci výzkumného šetření jsme se zaměřovali na to, kdo k hraní Minecraftu hráče přivedl. Podle předpokladů děti ke hře přivádějí nejčastěji jejich kamarádi, sourozenci, případně hráči začali hrát sami od sebe. Podrobný přehled znázorňuje graf 5.

Minecraft děti nejčastěji hrají se svými kamarády, které znají z reálného světa (61,16%), dále se sourozenci (19,02%) a dalšími příbuznými – bratranci či sestřenicemi (13,72%), otcem (3,85%) či matkou (6,34%).

Téměř 32% dětí potvrdilo, že hraje s hráči, které neznají z reálného světa a neznají jejich skutečnou identitu. 11,27% dětí pak hraje samo. Rodiče v téměř 80% (79,02%) vědí o tom, že jejich dítě hraje Minecraft.

### C. Projevy závislostního chování u hráčů hry Minecraft

Velmi důležitá část výzkumu byla zaměřena na projevy závislostního chování u hráčů hry Minecraft. V rámci výzkumu jsme sledovali jak projevy psychické, tak fyzické a behaviorální. Je třeba upozornit, že některé z projevů nemusí být automaticky projevem behaviorální závislosti či nadužívání online hry (např. agrese apod.).

Přibližně 16% hráčů si samo o sobě myslí, že jsou na hraní Minecraftu závislí. U dětských hráčů se objevuje řada projevů závislostního chování – mezi nejčastější patří ztráta kontroly nad časem tráveným u počítače, kterou potvr-

Tab. 1. Projevy závislostního chování u hráčů Minecraftu

Projevy	Četnost (n)	Relativní četnost (%)
Přemýšlení o Minecraftu, i když jej zrovna nehrajeme	529	32,12 %
Ztráta kontroly nad časem tráveným u počítače	465	28,23 %
Pálení očí	369	22,40 %
Bolest zad	357	21,68 %
Bolest rukou, zápěstí	346	21,01 %
Prodlužování času tráveného při hře	322	19,55 %
Bolest hlavy	303	18,40 %
Brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače	240	14,57 %
Výskyt agrese, pokud nám někdo omezí/přeruší hraní	226	13,72 %
Poruchy stravování (nemáme čas na jídlo, nebo naopak jíme při hraní...)	216	13,11 %
Rozostřené vidění	193	11,72 %
Po hraní Minecraftu nemohu usnout	183	11,11 %
Zhoršení prospěchu ve škole	171	10,38 %
Narušení vztahů s rodinou (hádky kvůli Minecraftu apod.)	148	8,99 %
Opouštění dřívějších zájmů a přátel kvůli Minecraftu	147	8,93 %
Problémy s partnery (partnerkou, partnerem) způsobené Minecraftem	125	7,59 %
Nic nezažívám	280	17,00 %
	(n = 1647)	

zuje více než čtvrtina hráčů (28,23%). K dalším projevům pak patří pálení očí (22,40%), bolest zad, bolest rukou, prodlužování času tráveného při hře, bolesti hlavy apod. Podrobný přehled poskytuje tabulka 1.

Nyní se pokusíme porovnat naměřená data s charakteristickými rysy závislostního chování rozpracovaných Griffithsem (8).

**Saliance** – salianci, význačnost potvrzuje více než 32% hráčů, kteří o hře přemýšlejí, i když ji zrovna nehrají. Hra je pro ně velmi důležitá součást života a věnují jí velmi mnoho energie a času.

**Změny nálad** – změny a výkyvy nálad vykazuje přes 80% hráčů – ať již v samotném průběhu hry, tak i po hraní.

**Tolerance** – 28,23% hráčů potvrdilo, že ztratili (ztrácejí) kontrolu nad časem, který tráví v herním prostředí. 19,55% také uvedlo, že hraní Minecraftu věnují stále větší množství času.

**Syndrom z odnětí** – 13,72% hráčů potvrdilo výskyt agrese a výbuchů hněvu v situacích, kdy jsou odtrženi od hry a nemohou ji hrát.

**Konflikt** – téměř 9% hráčů potvrzuje výskyt konfliktů v rodině, které jsou způsobeny nadměrným a nekontrolovaným hraním, 7,5% především starších hráčů rovněž zažilo konflikt s partnerem či partnerkou, přičemž důvodem konfliktu byl opět Minecraft. 8,93% rovněž uvedlo, že kvůli Minecraftu opustili své

bývalé zájmy, ale také např. přátele a kamarády.

**Relaps** – z dat, která jsme od hráčů získali, nelze výskyt relapsu potvrdit ani vyvrátit. Někteří z hráčů sice uvedli, že na čas hraní přerušili a poté se ke hře opět vrátili, nicméně většina hráčů postupně snižuje čas, který ve hře tráví – jinými slovy, čím je hráč starší, tím méně času aktivním hraním Minecraftu tráví.

Všechny výše uvedené znaky pro online závislost (bez relapsu) vykazuje maximálně 6% hráčů, reálná relativní četnost by však byla ještě o něco nižší, pokud by bylo možné prokázat i relaps.

## Shrnutí

Ačkoli je fenomén Minecraft celosvětově mezi dětmi velmi rozšířen, nepředstavuje pro dětské hráče – co se týče oblasti online závislosti – vážnější ohrožení. Minecraft je totiž fenoménem, který je zajímavý zejména pro úzký věkový interval – nejvíce pro hráče ve věku 10–15 let, s přibývajícím věkem hráči postupně omezují své herní aktivity a věnují se jiným činnostem.

Dítě se s Minecraftem seznamuje zejména prostřednictvím svých kamarádů (51,69% začalo Minecraft hrát právě díky informacím od svých kamarádů), přibližně pětina hráčů uvedla, že hrají sami od sebe, desetina hráčů pak byla ke hře motivována svými sourozenci.

Nadužívání hry se u dětských hráčů projevuje různými způsoby – v oblasti psychické zejména přemýšlením o hře, přestože ji právě nehrají (32,12% hráčů), ztrátou kontroly nad herním časem a rostoucí tolerancí (28,23% hráčů), narušením spánku (14,5% hráčů), výskytem agrese při přerušení hry apod. V oblasti fyziologické především pálením očí (22,40% hráčů), bolestmi zad (21,68% hráčů), rukou, hlavy a poruchami stravování.

Hraní Minecraftu také v některých případech negativně ovlivňuje mezilidské vztahy, dochází např. k hádkám s rodiči (8,99%), opouštění dřívějších zájmů a přátel kvůli hraní, zhoršení prospěchu ve škole apod.

Většina dětských hráčů Minecraftu vykazuje zejména znaky nadměrného hraní, které se projevuje zejména růstem herního času, který se hrou tráví – 13,73% hráčů hraje 16 a více hodin týdně. Skutečnou závislost splňující všech 6 parametrů vymezených Griffithsem vykazuje pouze zlomek z nich, maximálně 6% všech hráčů.

## Diskuze

Minecraft je hra, kterou hrají především dětští hráči. Je tedy především na rodičích, aby zajistili pro své děti dostatečnou „informační hygienu“ a nabídli dítěti dostatek nedigitálních aktivit, které mu umožní rozvíjet svou osobnost i mimo oblast informačních a komunikačních technologií.

Z pohledu rodiče je především třeba:

### 1. Regulovat herní čas

Čas je proměnná, kterou je třeba v případě online her výrazně regulovat – průvodním znakem hraní Minecraftu a další online her je totiž rostoucí množství času (14), který hráči ve hře tráví. Nutnost limitování herního času a důsledné dodržování nastavené herní doby potvrzují výzkumníci z celého světa (5). Podle výzkumu (14) realizovaného v České republice herní čas reguluje více než polovina rodičů hráčů hry Minecraft (18%), přesto však přibližně 40% dětí hraje Minecraft bez jakékoli regulace.

Problém je také to, že Minecraft lze hrát jak na běžném počítači (deskto-

pu), tak i na tabletech a smartphonech – dítě tedy může mít rodičem např. limitován herní čas na počítači, po uplynutí limitu však plynule přejde např. k mobilu. Herní čas lze limitovat různými způsoby – např. pomocí nástrojů rodičovské kontroly.

## 2. Nabízet dostatek alternativních aktivit, které nejsou spojeny s IT

Velmi důležité je nabídnout dítěti dostatek volnočasových aktivit, které jsou pro dítě zajímavé a umožní vyplnit jeho volný čas. Tím mohou být např. sportovní aktivity, turistika, společenské hry, umělecké činnosti, zajímavé stavby apod. Rodič musí dítě naučit, že počítač, tablet či mobilní telefon nejsou jedinými způsoby, jak se zabavit a jak trávit svůj volný čas.

## 3. Zajistit bezpečí dítěte v herním prostředí

Rodič musí vždy zajistit, aby bylo dítě v herním prostředí v bezpečí. To lze zajistit pomocí technických prostředků (antivirové programy, nástroje rodičovské kontroly) a také prostřednictvím prevence realizované jak v rodině, tak i mimo ni (ve škole, v rámci volnočasových aktivit apod.).

Velmi důležité z pohledu rodiče je seznámit děti s riziky, kterým mohou být v online herním prostředí vystaveny, a vysvětlit jim, jak se v rizikových situacích zachovat. Velmi důležité je vysvětlit dětem hodnotu jejich osobních a citlivých údajů, možné způsoby jejich zneužití, vhodné je rovněž upozornit na rizika komunikace s neznámými lidmi (14). **Základem funkční prevence je však především důvěra a otevřená komunikace – pokud mezi rodičem a dítětem panuje otevřená komunikace a důvěra, dítě bude u rodiče v případě rizikové situace hledat oporu a pomoc. Proto je nutné již od útlého věku posilovat pozitivní vztahy mezi rodičem a dítětem.**

## Literatura

- Alavi SS, Ferdosi M, Jannatifard F, et al. Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. *International Journal of Preventive Medicine*, 2012; 3(4): 290–294. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22624087>
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. American Psychiatric Association. 2013. Retrieved from [https://books.google.cz/books/about/Diagnostic\\_and\\_Statistical\\_Manual\\_of\\_Men.html?id=-JivBAAAQBAJ&source=kp\\_cover&redir\\_esc=y&hl=cs](https://books.google.cz/books/about/Diagnostic_and_Statistical_Manual_of_Men.html?id=-JivBAAAQBAJ&source=kp_cover&redir_esc=y&hl=cs)
- Beard KW, Wolf EM. Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 2001; 4(3): 377–382.
- Blinka L. *Online závislosti* (1st ed.). Brno: Grada Publishing, a. s. 2015.
- Blum-Ross A, Livingstone S. MEDIA POLICY BRIEF 17 Families and screen time: Current advice and emerging research, 2016; 52. Retrieved from <http://eprints.lse.ac.uk/66927/%5Cnhttp://blogs.lse.ac.uk/mediapolicyproject/%5Cn>
- Grant JE, Atmaca M, Fineberg NA, et al. Impulse control disorders and 'behavioural addictions' in the ICD-11. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 2014; 13(2): 125–127. <https://doi.org/10.1002/wps.20115>
- Griffiths M. Does Internet and Computer 'Addiction' Exist? Some Case Study Evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 2000; 3(2): 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Griffiths M. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 2005; 10(4): 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Helsper EJ, Kalmus V, Hasebrink U, et al. Country classification: opportunities, risks, harm and parental mediation. 2013. Retrieved from <http://eprints.lse.ac.uk/52023/>
- Hlaváč J. Netolismus. Virtuální závislost, nebo závislost na virtuálu? *Prevence*, 2015; 3: 6–8.
- Jang KS, Hwang SY, Choi JY. Internet Addiction and Psychiatric Symptoms Among Korean Adolescents. *Journal of School Health*, 2008; 78(3): 165–171. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2007.00279.x>
- Ko C-H, Yen J-Y, Chen C-C, et al. Tridimensional Personality of Adolescents with Internet Addiction and Substance Use Experience. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 2006; 51(14): 887–894. <https://doi.org/10.1177/070674370605101404>
- Kopecký K. Online Blackmail of Czech Children Focused on 'Sextortion' (Analysis of Culprit and Victim Behaviors). *Teleinformatics and Informatics*, 2017; 34(1): 11–19. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.04.004>
- Kopecký K, Sztokowski R. The Minecraft Phenomenon in the Czech Environment (Research Report). Olomouc. 2017. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.36727.42401>
- Kopecký K, Sztokowski R, Krejčí V. Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu. (L. Ludíková, Ed.) (1st ed.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2015. <https://doi.org/10.5507/pdf.15.24448619>
- Kulman R, Delay J. 'One More Block!' Managing Your Child's Minecraft Obsession. Retrieved from <http://www.additudemag.com/slideshow/189/slide-1.html>
- Kuss DJ, Griffiths MD, Binder JF. Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 2013; 29(3): 959–966. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024>
- Mak KK, Lai CM, Ko C-H, et al. Psychometric properties of the Revised Chen Internet Addiction Scale (CIAS-R) in Chinese adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 2017; 42(7): 1237–1245. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9851-3>
- Mak K-K, Lai C-M, Watanabe H, et al. Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian countries. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 2014; 17(11): 720–8. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0139>
- Shapira N, Goldsmith TD, Keck PE, et al. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 2000; 57(1–3): 267–272. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X)
- Skoupá A. České děti jsou čím dál závislejší na počítačových hrách. Vina je však na straně rodičů. *Hospodářské Noviny* 2015, October 6. Praha. Retrieved from <http://life.ihned.cz/zdravi/c1-64710810-ceske-deti-jsou-cim-dal-zavislejsi-na-pocitacovych-hrach-vina-je-vsak-na-strane-rodicu>
- Tomczyk L, Waśniński A. The factors and conditions of netoholism in the perspective of the diagnostic research. *Media, Culture and Public Relations*, 2014; 7(438): 4–16.
- Tsitsika AK, Janikian M, Mavromati F, et al. Research on Internet Addictive Behaviours among European Adolescents. 2012. Retrieved from <http://www.eunetadb.eu/files/docs/FinalResearchInternet.pdf>
- Vondrackova P, Smahel D. Internet Addiction. In *Encyclopedia of Cyber Behavior* 2012; 4: 754–767. IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-0315-8.ch063>
- WHO. WHO | Lexicon of alcohol and drug terms published by the World Health Organization. Retrieved 17 May 2015, from [http://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/who\\_lexicon/en/](http://www.who.int/substance_abuse/terminology/who_lexicon/en/)
- Young KS. Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. *Innovations in Clinical Practice* 1999; 17: 19–31. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9120-x>
- Young KS. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 2004; 48(4): 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young KS. Assessment of Internet addiction. The Center for Internet Addiction Recovery. 2008. Retrieved from [http://www.icsao.org/fileadmin/Divers\\_papiers/KYoung-internetaddiction5.pdf](http://www.icsao.org/fileadmin/Divers_papiers/KYoung-internetaddiction5.pdf)

Článek je převzatý z:  
*Pediatr. praxi.* 2018; 19(1): 35–40

**doc. Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D.**  
Centrum prevence rizikové virtuální komunikace  
Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci  
Žižkovo nám. 5, 771 40 Olomouc  
[KopeckyK@seznam.cz](mailto:KopeckyK@seznam.cz)

