



Tento článek bude o hraní počítačových her a já se hned zkrájím přiznám, že jsem hráč a pařan. Již mnohokrát jsem na cizích planetách bojoval s mimozemšťany, na zasněžených pláních vedl spojene tankové svazy k vítězství, stříbrným mečem srážel hlavy příšer ohrožujících nevinné vesničany. Miluji spletité příběhy s výrazným hrdinou, a právě to mě na hrách přitahuje. A nejen mě. Počítačové hry jsou v dnešní době jednou z nejoblíbenějších forem zábavy a hrají je mladí i staří.

Miliony lidí po celém světě tráví hodiny hraním různých žánrů a stylů her, od akčních a dobrodružných po strategické a logické. Ale proč nás hry tak moc baví? Co je na nich tak přitažlivé, že nás dokážou vtáhnout do svých virtuálních světů a udržet v napětí? A také proč se na nich tak snadno stáváme závislími? Proč se mladí kluci i holky, před kterými leží celý svět se svými možnostmi, radši zavřou do jedné místnosti, kde stráví stovky hodin s očima přilepenými k blikajícímu monitoru? Existuje mnoho možných odpovědí, pojďme se ale zaměřit pouze na ty nejdůležitější.

Počítačové hry jsou skutečně fenoménem dnešní doby a není divu, že se jejich hráči dostávají do hledáčku vědců, kteří zkoumají jejich motivaci a důsledky dlouhodobého hraní. Jedna taková studie s názvem Czech Gamers vzniká v Institutu pro psychologický výzkum Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně, v jejíž rámci byly od roku 2021 vypracovány tisíce hráčů. O výsledky jejich výzkumu jsem se opíral i při psaní tohoto článku.

CITY A POCITY

Hry nám nabízejí zábavu a odreagování. Hraním her se můžeme zbavit stresu, nudy, úzkosti nebo jiných negativních emocí, které nás trápí v každodenním životě. Hry nám také umožňují prožít mnoho pozitivních emocí, jako je vzrušení, radost a napětí, které nám dokáží zlepšit náladu a pohodu. To je naprosto v pořádku a všichni, kdo si už nějakou hru zahráli, podobné pocity velmi dobře znají. Problém může ovšem nastat, pokud tyto pozitivní emoce prožíváme pouze s ovladačem nebo myší a klávesnicí v ruce.

Každá dobrá emoce je totiž v našem mozku spojena s takzvaným mechanismem odměny, během kterého v mozku dochází k uvolňování hormonu dopamin, jemuž se také říká hormon štěstí. Ten se běžně uvolňuje u sportu a všichni, kdo se pravidelně hýbou, znají ten sladký pocit únavy po skončení tréninku. (Velmi pěkný článek o působení dopaminu si můžete přečíst v Tarsiciu v říjnovém vydání 2022.) Hráč počítačových her, který mimo virtuální svět pixelů nezažívá žádné, nebo jenom minimum pozitivních emocí, je silně závislostí. Všichni



totiž toužíme prožívat dobré pocity a naše jednání je často motivováno snahou je opětovně zažívat.

Pokud prožíváte něco podobného, zkuste se poradit s kamarádem, se zpovědníkem, s rodiči a najít jiný zdroj dobrých emocí, než je herní konzole. Nemusí být každý sportovec, ale radost a vzrušení lze nalézt v hudbě, ve společném hraní deskových her, v četbě nebo třeba i ve vědeckém poznání.

MÁM NA TO!

Vedle pozitivních emocí nám hry předkládají také výzvy a pocit uspokojení. Hraním her se můžeme cítit schopní a úspěšní. Hry před nás kladou různé problémy, hádanky nebo soupeře, které musíme překonat pomocí našich dovedností a schopností. Když se nám to podaří, cítíme se hrdí a spokojení. Tuto hrdost a pocit zadosťučnění jsem jako hráč online her už zažil mnohokrát. Projít u singleplayer hry celým levelem bez ztráty života, v online hře přechytračit soupeře a připravit ho o „hápečka“ je silně uspokojující. Podle studie Czech Gamers až 84 % hráčů zažívá hrdost, když se jim během hry podaří dosáhnout vítězství. Proto také hrajeme náročné hry, kterým je nutno věnovat mnoho hodin přípravy a výuky. Všichni potřebujeme zažívat úspěch, být oceněni, neboť bez toho by byl život velmi smutný. Hry nabízejí možnost prožít vzrušení, soutěživost nebo spolupráci s ostatními hráči. Poskytují také odměny a uznání za dosažené cíle, což může zvyšovat sebeúctu a sebevědomí.

Podobné emoce samozřejmě prožíváme i v reálném světě. Vstřelit soupeři branku, geniální šachovou strategií rozdrtit protivráče, udělat o přitah více než včera přínášší hluboké uspokojení, které je na rozdíl od úspěchů v hrách

dlouhodobé a můžete se s ním pochlubit jak před rodiči, tak i v kostele. (Znám jednoho faráře, co se svými ministranty souteží v počtech přitahů a většina kluků fakt maká, aby ho překonali. Věřte mi, že i tím nejvyšším rankem v CS:GO ho nijak neosluníte.) Úplně největší radost je ale obsažena v překonání sebe sama, neboť my sami sobě jsme těmi největšími soupeři. Zkuste třeba, aniž by o tom věděli rodiče, jen tak bez nucení jít s košem, nebo dokonce ve všední den zajít na mši svatou. Jsem přesvědčen, že pocit hrdosti, který ze sebe budete mít, bude mnohem větší než první místo v tabulce i té nejtěžší hry.

JINÝ SVĚT

Hry, filmy, seriály i knihy můžeme také vnímat jako králičí díru z legendární knihy Alenka v říši divů, kterou můžeme propadnout do jiného světa. Přiznám se, že nemám moc rád české filmy, protože mi až moc připomínají realitu. Ale na film, který mě pozve na jinou planetu, do minulosti nebo naopak budoucnosti, půjdu velice rád. Stejně



mně. Pokud podobně posouváte své hranice, třikrát týdně máte trénink nebo spolčo a do toho si třeba i denně hodinku zahráje oblíbenou hru, nedopouštíte se žádného většího provinění.



tak si rád zahráji hru z prostředí, kam se běžně nedostanu. Je víc než jasné, že časy, kdy pistolníci s kolty umístěnými proklate nízko křížovali travnaté pláne amerického západu, jsou dávno pryč. Ale zažít to ve hře? Beru všemi deseti.

Jako kluk či mladý muž jsem toužil prožít něco velkého, dobrodružného, dostat se do „jiného světa,“ kde bych musel osvědčit svůj charakter, svoji chlapeckou sílu a navrch ještě zachránit blondáto princeznu. Proto jsem chodil spát sám v noci do lesa, s kamarády vyrážel na dlouhé přechody hor, kdy jsme třeba zkoušeli, jak dlouho vydržíme jít bez spánku. V zimě jsme se v tuhých mrazech zakopávali do sněhu a společně drkotali zuby. Na těchto zážitcích z „jiného světa“ jsme budovali svoji identitu a i po mnoha letech jsem nic z toho nezapo-

Zkuste si ale někdy na mobilu zapnout stopky, jak dlouho u hry trávíte. Virtuální svět má tendenci nás vtahovat dovnitř děje, kde lehce zapomeneme na okolní svět.



Sv. Tomáš Akvinský říkal, že základ dobrého života je ve ctnosti mírnosti, ve smyslu nalezení dobré míry. Kde tato míra leží, je ve svědomí každého z nás a zapnuté stopky nám mohou s jejím hledáním velmi pomoci. Filmy i seriály, o kterých jsme již mluvili, mají tu výhodu, že prostě jednou skončí. I u sebedeššího filmu se během několika hodin dočkáme závěrečných titulků. Ale počítačová hra, obzvláště pokud jde o MMO (massively multiplayer online game), jako je třeba Final Fantasy nebo World of Tanks, nekončí v podstatě nikdy, neboť na serveru je vždy dost hráčů, aby šlo spustit nový zápas nebo bitvu. A tím se dostáváme k tomu nejtěžšímu, co je s hraním spojené – k závislosti.

ČERNÁ DÍRA

Kdo žije pouze hraním, jeho nejsilnější zážitky jsou složeny pouze z pixelů a reálný svět kamarádů, her a klukovského blbnutí považuje za hloupost, je silně ohrožen závislostí. Ta je definována jako nadměrné trávení času u počítače, která je navíc podpořena nutkavým chováním. Například student střední školy zažívá stres před obdobím zkoušení, a aby si odpočinul, zapne si hru. U ní ovšem stráví mnohem více hodin, než si předsevzal na začátku, a je opět ve stresu. Aby si od něho odpočinul, znovu si sedne ke hře a tak stále dokola. Takové jednání má negativní dopad na osobní a sociální život. Závislý hráč tráví většinu svého času hraním, ignoruje jiné zájmy a povinnosti a pokračuje v hraní i přes negativní následky.

Počítač nebo herní konzole slouží jako zdroj odpočinku a zábavy, ale stejně snadno se může stát černou dírou pohlcující hráče a jejich životy.

Přeji vám nalezení dobré míry mezi realitou našeho světa a realitou virtuální. Skutečný život je vždy mnohem barvitější a zábavnější než ta nejlepší hra.