

Gaming a hazardní prvky ve videohrách

Mgr. Jiří Koreš

<https://koresterapie.cz/>



Gaming

Jak se dnes diagnostikuje problémové hraní (Gaming Disorder – ICD-11)

- Gaming disorder je oficiální diagnóza v ICD-11 (od r. 2022).
- Týká se digitálního i videoherního hraní, online i offline.
- Jde o poruchu z návykového chování – podobně jako jiné behaviorální závislosti.

Trvání a dopad na život

- Pro diagnózu musí být vzorec chování přítomen alespoň 12 měsíců.
- Musí způsobovat významné narušení v osobním, rodinném, sociálním, studijním nebo pracovním fungování.
- Může být kontinuální nebo epizodický, ale opakující se.

Tři hlavní diagnostická kritéria (ICD-11)

Další nástroje a posuzování

- Klinici mohou používat screeningové testy vycházející z ICD-11 (např. GADIT).
- Diagnostika zahrnuje rozhovor, posouzení dopadů na život, míru kontroly a motivace k hraní.
- U dětí a dospívajících je diagnostika náročnější, protože hraní je běžná zábava a je třeba odlišit nadšení od patologického vzorce.

Zhoršená kontrola nad hraním

Problém ovlivnit začátek, délku, frekvenci nebo ukončení hraní.

Upřednostňování hraní před ostatními aktivitami

Hraní má vyšší prioritu než škola, práce, vztahy či zájmy.

Pokračování navzdory negativním důsledkům

Hráč hraje dál i přes zhoršení zdraví, vztahů, výkonu nebo financí.

Práce s gamingem v praxi

Hry a jejich přínosy

- **Hra může rozvíjet intelekt, kreativitu i strategické myšlení.**
- Hraní samo o sobě není škodlivé – je však potřeba věnovat pozornost obsahu, času, motivaci i dopadům.
- Motivaci hráčů podporuje zážitek úspěchu, sociální kontakt a možnost ponořit se do herního světa (Yee, 2016).

Klíčové termíny

- Kontrola – nad časem, emocemi, impulzy
- **Komunikace** – mezi hráčem a rodiči / okolím
- **Čas** – kolik ho hraní zabírá (kolik může hrát?)
- Finance – mikrotransakce, loot boxy, nákupy ve hře (**pay safe...**)

Typy her a herní prostředí

- Online / offline hry
- Free-to-play / placené hry (včetně DLC)
- **Různé žánry (např. MMORPG)**
- Různé platformy (PC, konzole, mobil)

PEGI – základní orientace v obsahu

- PEGI je označení na obalu hry, které slouží jako první vodítko pro rodiče.
- Informuje o věkovém **doporučení** a typech obsahu (násilí, vulgarita, online interakce...).

Rizikové faktory a rozvoj závislosti

Co ovlivňuje riziko rozvoje závislosti

- Věk hráče a jeho emoční a kognitivní vyspělost
- Osobní hodnoty a **způsoby zvládání emocí (hra je virtuální, emoce ne)**
- **Biologické predispozice (vzorce chování)**
- **Rodinná situace a vztahy (vývojové fáze)**
- **Situace ve škole (přizpůsobení a reakce)**
- Míra a délka expozice hraní
- **Způsob trávení volného času (jednostrannost vs. pestrost)**

⚡ Rizika gamingu

Zdravotní

Únava, bolesti zad,
poruchy spánku

Sociální

Izolace, konflikty v
rodině, zanedbávání
povinností

Psychické

Impulzivita, úzkost,
podrážděnost, únik od
problémů

= HR (snižování
rizik)

!!!

Jak pracovat s riziky

Z pohledu hráče (externí nástroje)

- Nastavit si časové limity
- Věnovat pozornost vlastním pocitům a reakcím
- Mít pestrý plán dne (škola, pohyb, odpočinek, koníčky)
- Sdílet své zážitky s ostatními
- Dodržovat digitální hygienu (pauzy, světlo, spánek)

Z pohledu rodiče

- Otevřeně komunikovat (kompromisy, dohody, pravidla ukončení hraní)
- Pravidla mít viditelně vyvěšená
- Nevytvářet tabu – zajímat se o hru, kterou dítě hraje
- Zohlednit přínosy hraní (kreativita, sociální kontakt)
- Nastavit kontrolu času a financí

Nástroje rodičovské kontroly a jejich limity



YouTube Kids



Google Family Link



ESET Parental Control



PlayStation Network
rodičovské nastavení



Nástroje pomáhají, ale **nenahrazují komunikaci a vztah.**

Hazard ve hrách

Co je to lootbox

- Digitální „tajemná krabička“ s náhodným herním obsahem
- Hráč neví, co získá, dokud loot box neotevře
- Lze získat zdarma jako odměnu nebo koupit za reálné peníze
- Obsah může zlepšit herní pozici nebo jen estetiku (skiny, barvy, předměty)

Mikrotransakce ve hrách

- Mechanismus nákupů v aplikaci za skutečné peníze
- Umožňují kupovat herní výhody, kosmetické úpravy či zrychlení postupu
- Často i v hrách, které jsou zdarma ke stažení
- Významný zdroj příjmů herního průmyslu

Loot boxy jako forma hazardu

- Hráč platí za náhodný výsledek, který nemůže ovlivnit
- Podobnost s hazardem: losy, sportka, ruleta, automaty
- Odměna není založena na dovednosti, ale na náhodě
- Riziko zklamání: může přijít „skvělá hračka“ nebo „ponožky“



Pay-to-win a tlak na hráče

Pay-to-win a tlak na hráče

- Některé hry **zvýhodňují hráče**, kteří utrácení peníze
- Loot boxy mohou vytvářet nerovnováhu mezi platícími a neplatícími hráči
- Hráči mohou cítit **tlak investovat**, aby „nezaostávali“
- Důležitá role rodičů při kontrole utrácení dětí

Rizika a nebezpečí loot boxů

- Atraktivní zejména pro hráče videoher – cílová skupina je velmi zasažitelná
- Spojení oblíbené hry a možnosti koupit „tajemnou odměnu“ zvyšuje riziko
- **Loot boxy jsou formou hazardu se všemi souvisejícími riziky**
- U mladších hráčů mohou podporovat návykové chování

Rozdíly v působení lootboxů na dospívající a dospělé

Mechanismus loot boxů je stejný, liší se **schopnost hráče zpracovat zážitek**.

Dospívající mají méně rozvinuté sebepoznání, seberegulaci a emoční stabilitu.

Jejich **mozkový vývoj (zejména centra pro kontrolu impulzů) není dokončen**.

Chybí jim životní zkušenosti, které pomáhají odhadovat rizika.

Proto jsou děti a mladí dospělí **citlivější** k návykovým mechanismům.

Mladí hráči bez rodičovského zájmu a pravidel jsou výrazně ohroženější.

Rizikovým faktorem je i nízká **finanční gramotnost** a nepochopení hodnoty peněz.

Proč jsou dospívající více ohroženou skupinou

Proč jsou dospívající více ohroženou skupinou

- Silnější reakce na odměny, napětí a pocit výjimečnosti.
- Snadněji podlehnou tlaku „být lepší“ nebo „nezůstat pozadu“.
- Hůře rozlišují mezi náhodou a dovedností.
- Impulzivnější utrácení a menší schopnost odhadnout následky.
- **Absence pravidel** v rodině zvyšuje riziko problémového hraní.
- **Nedostatečná komunikace** o hrách vede k menší připravenosti na rizika.

Identifikace závislosti v našich podmínkách

- Sleduje se závislost na hraní her (gaming disorder podle ICD-11).
- Loot boxy jsou součástí her a zvyšují jejich návykovost díky prvkům hazardu.
- Mikrotransakce mohou vést k nadměrnému utrácení bez ohledu na herní přínos.
- U dětí je rozpoznání závislosti obtížné — hry jsou navrženy tak, aby bavily.
- **To, co vypadá jako závislost, může být někdy jen přehnané nadšení, ale může se zhoršovat.**
- Závislost vzniká postupně — je možné zasáhnout dříve, než se problém rozvine.
- **Blízcí často jako první vidí rizikové změny v chování a mohou pomoci změnit směr.**