

Vplyv hier na život človeka *

Laura Fulajtárová

Slovenská technická univerzita v Bratislave
Fakulta informatiky a informačných technológií
`xfulajtarova@stuba.sk`

120782

22. október 2022

*Semestrálny projekt v predmete Metódy inžinierskej práce, ak. rok 2022/23, vedenie: Ing. Momand Mohammad Yusuf

Obsah

1	Úvod	3
2	Hry a ich typy	3
3	Negatívne efekty hier	4
3.1	Vhodnosť podľa veku	4
3.2	Agresia	4
3.3	Závislosť	4
3.4	Iné psychologické ťažkosti	5
4	Riešenie problematiky gamblerstva	5
5	Pozitívne efekty hier	5
5.1	Relax	5
5.2	Socializácia	5
5.3	Kognitívne benefity	5
5.4	Pohybová aktivita	6
5.5	Tréning na povolania	6
6	Záver	6

Abstrakt

Seminárna práca je zameraná na analýzu pozitívnych a negatívnych efektov hier na nás. V prvom rade práca vysvetľuje samotný pojem “hra” a následne rozoberá s akými typmi hier sa človek v dnešnej dobe môže stretnúť. Hlavným cieľom práce je priblížiť čitateľovi problematiku hier spojenú s vplyvom na naše psychické a fyzické zdravie. Práca bližšie rozoberá súčasné pozitívne možnosti, ktoré nám mnohé moderné hry poskytujú. Taktiež sa práca sústreďuje na možné riešenia závislostí a problémov súvisiacich s negatívami hrania hier.

1 Úvod

Túto tému s názvom “Vplyv hier na život človeka” som si vybrala z dôvodu, že počítačové hry sú pre mňa veľmi zaujímavou témou. Konkrétne ich pozitívny, ale zároveň v niektorých prípadoch aj negatívny vplyv na život ľudí. Hlavným námetom a inšpiráciou pre moju prácu bolo veľmi zaujímavé spracované toto dielo [2]. Úlohou tejto práce je v prevažnej časti čitateľovi objasniť problematiku hier, no zároveň je mojím cieľom aj poukázať na benefity, ktoré nám hry pri ich správnom využití môžu priniesť.

Hry v dnešnej dobe tvoria neodmysliteľnú súčasť spoločnosti a ich vplyv sa odzrkadľuje v mnohých oblastiach života. Jedná sa či už o oblasť vzdelávania, medicíny, kultúry, umenia a voľnočasovej zábavy.

Nesprávny výber hier môže radikálne zmeniť náš život k horšiemu. Ako aj pri iných aktivitách, tak aj pri tejto, si človek dokáže ľahko vybudovať závislosť, ktorú je v neskorších fázach obtiažne riešiť. S týmto problémom sa stretávame predovšetkým u detí a adolescentov, u ktorých je hlavným problémom vzniku závislosti nízka miera kontroly od ich rodičov. Tento problém je spôsobený najmä dlhými presedenými hodinami za monitorom počítača bez jasne stanovených pravidiel. V prvom rade je nutné uvedomiť si, že každá hra by mala podliehať vekovým obmedzením. Malé deti by nemali mať prístup k hrám ktoré zobrazujú násilie, užívanie drog a iné veci, ktoré môžu negatívne ovplyvniť ich vývoj.

Existuje mnoho hier, ktoré pozitívne môžu ovplyvniť naše mentálne zdravie, fyzickú kondíciu, kreatívne myslenie a taktiež môžu slúžiť ako prostriedok na relaxáciu. Medzi základné typy hier patria napríklad strategické, logické, pohybové, postrehové a oddychové hry. Tieto typy možno ďalej rozdeliť na hry, ktoré patria do kategórie vzdelávania kde zaraďujeme hry určené na rozvoj kognitívnych a rozumových schopností a na hry, ktoré slúžia ako prostriedok oddychu a relaxácia vo voľnom čase.

2 Hry a ich typy

Počítačové hry možno v súčasnosti definovať ako interaktívny softvér vyvinutý na komunikáciu s užívateľom. Ktorá sa realizuje prostredníctvom 2D alebo 3D grafiky a zvuku. Hlavným účelom hier je zábava, ale v mnohých prípadoch veľmi dobre slúžia ako prostriedok pre skvalitnenie vzdelávania a rozvoj kognitívnych schopností človeka. Hry sú najčastejšie prevádzkované na počítači, alebo na herných konzolách, ktoré sú priamo vyvinuté a špecializované na ich hranie a na poskytovanie multimediálnej zábavy pre používateľa. V súčasnosti medzi najpoužívanejšie herné konzoly patrí Sony PlayStation, Xbox a Nintendo Switch.

V dnešnej dobe počítačové hry poskytujú obrovskú žánrovú variabilitu. Hry ako všetky ostatné formy médií môžu byť zaradené do jednotlivých žánrov, ktoré sú kategorizované na základe ich zamerania.

Najviachrané typy hier:

- Sandbox
- Real-time stratégia (RTS)
- Strieľačky(FPS and TPS)
- Multiplayer online battle aréna (MOBA)
- Role-playing (RPG, ARPG, and More)
- Simulátory
- Športové hry
- Puzzle a páty hry
- Akčné adventúry
- Survival a horror
- Platformer

3 Negatívne efekty hier

3.1 Vhodnosť podľa veku

Každá hra má vekové obmedzenie, ktoré je určené z nejakých dôvodov, teda jeho dodržiavanie by malo byť kontrolované a dodržiavané. S týmto problémom sa stretávame najviac u detí a adolescentov, ktorí sa veľmi jednoducho vedia dostať k obsahu, ku ktorému by nemali mať prístup. Najmä hry ktoré zobrazujú násilie, pornografiu, drogy a ďalší nevhodný obsah majú negatívny vplyv na psychický vývoj detí a adolescentov. Z tohto hľadiska je potrebné aby výber hier a ich hranie bolo rodičmi kontrolované.

3.2 Agresia

3.3 Závislosť

Ďalším negatívom nezodpovedného hrania hier je vybudovanie si psychickej a fyzickej závislosti. Nekontrolovanie času stráveného pred monitorom počítača

môže vyústiť až do štádia, kedy človek začína strácať pojem o realite, nevníma svoje okolie, prestáva sa venovať svojim ostatným záujmom, ako je škola, hobby, šport, rodina a práca. Počítačová závislosť vedie taktiež aj k disociácii zo spoločnosti, čo vedie k prerušeniu priateľských vzťahov a nízkemu, alebo žiadnemu záujmu stretávať sa s ľuďmi v reálnom svete.

3.4 Iné psychologické ťažkosti

4 Riešenie problematiky gamblerstva

5 Pozitívne efekty hier

5.1 Relax

Každodenný život dokáže byť pre mnohých ľudí veľmi vyčerpávajúci, frustrujúci a stresujúci. Hranie hier nám dokáže poskytnúť “únik” z tejto reality. Chvíľa strávená pri hraní hier, môže znížiť vzniknutý stres z okolia a poskytne nám čas na oddýchnutie si a uvoľnenie sa.

5.2 Socializácia

Moderné technológie v dnešnej dobe dokážu zabezpečiť prenos obrazu a zvuku do reálneho času. Práve princíp takéhoto prenosu je využívaný aj pri rôznych multiplayer a online hrách. Hry v kombinácii s internetom nám umožňujú spoznať nových ľudí, ktorí s nami zdieľajú podobné záujmy, alebo nám dokáže zlepšiť a rozvíjať už založené priateľstvá a kamarátstva. Hry taktiež pomáhajú v niektorých prípadoch riešiť pocit samoty, čo znamená, že ak sa cítime osamelý tak nám hry umožňujú sa s niekým porozprávať, alebo sa socializovať.

5.3 Kognitívne benefity

Vnímanie, pamäť, myslenie, pozornosť, učenie, jazyk a rozhodovanie môžeme zaradiť a charakterizovať ako kognitívne funkcie človeka. V skorých fázach života si ich najviac rozvíjame a zlepšujeme už pri jednoduchých úlohách až po tie najzložitejšie. Ako som spomínala, hranie videohier má mnoho výhod, medzi ktoré taktiež patrí zlepšenie kognitívnych schopností. Výskum [1] u detí ukázal, že hranie hier má pozitívny prínos na zlepšenie doby reakcie, priestorových schopností, psychickej flexibility a zvýšené prosociálne správanie.

5.4 Pohybová aktivity

Videohry sa dajú použiť aj v oblasti spojené s fyzickou aktivitou a športom. V typoch hier nájdeme hry zamerané prave na športovú aktivitu a každým rokom sa tento výber zväčšuje. Tieto hry nám pomáhajú priniesť do nášho života fyzickú aktivitu z pohodlia domova. Najznámejšími a najpopulárnejšími hrami v tomto odvetví sú:

- Just Dance
- Ring Fit Adventures
- Zumba Fitness
- Fitness Boxing
- Wii Sports

5.5 Tréning na povolania

Náročné a nebezpečné povolania si vyžadujú mnoho tréningu, ktorý môžeme získať práve zo simulácií vo virtuálnej realite. Osoba sa tu nachádza v kontrolovanom prostredí bez možnosti spôsobenia ujmy na zdraví a živote, teda je to veľmi dobré prostredie na nadobudnutie zručností a skúseností, ktoré si dokáže osvojiť prostredníctvom simulácie vo virtuálnej realite.

6 Záver

Literatúra

- [1] Walter R Boot, Daniel P Blakely, and Daniel J Simons. Do action video games improve perception and cognition? *Frontiers in psychology*, 2:226, 2011.
- [2] Rainer Malaka. How computer games can improve your health and fitness. In *International Conference on Serious Games*, pages 1–7. Springer, 2014.