

Hry a ich efekt na mentálne zdravie*

Matúš Hrkeľ

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

6. november 2022

Abstrakt

V tejto dobe sú počítačové hry neodmysliteľnou časťou našich životov. Každý si ich zapne minimálne raz do týždňa. V tomto článku by som sa chcel zamerať na ich efekt na naše mentálne zdravie. Pozriem sa na negatívne ale zároveň aj na ich pozitívne efekty. Či nám dokážu pomôcť so stavmi ako depresia, úzkosť, ADHD, osamelosť a mnohé iné. Taktiež ako nás ovplyvňujú, keď sa staneme na nich závislí a trávime pri nich príliš veľa času. Či je možné nadobudnúť nejaké sociálne alebo iné zručnosti. Taktiež by som sa pozrel ako vyzerali hry v minulosti, a ako sa menil ich efekt na mentálne zdravie. Toto všetko by som zhodnotil a povedal môj pohľad na vec.

*Semestrálny projekt v predmete Metódy inžinierskej práce, ak. rok 2022/23, vedenie: Vlado Mlynarovič

1 Úvod

Pojem mentálne zdravie sa v tejto dobe spomína čoraz viac a viac. Počas pandémie Covid-19 a lockdownu sme boli zavretí v našich domovoch celé dni. Učili sme sa online a vôbec sme sa nestretávali s ostatnými ľuďmi a nezažívali sme sociálne interakcie.

Tento stav mal na naše mentálne zdravie určite nejaký ten efekt. Veľa ľudí prepadlo depesiám alebo úzkostiam. Osamelosť pociťoval skoro každý, kto bol zavretý celé dni doma. Práve cez toto obdobie si veľa ľudí skracovalo čas hraním videohier, pri ktorých mohli naviazať kontakt s ostatnými ľuďmi. Cez túto dobu hlásili herné služby rekordné počty užívateľov a počet odohraných hodín na ich hrách. [3]

Herný svet sa stal každodennou realitou nespočetného kvanta ľudí. Aký to však malo efekt? Jedna strana hovorí, že ľudia prepadli závislostiam, stali sa násilnými a hry im škodili a druhá, že práve hry im zlepšovali náladu a ich psychické zdravie.

2 Mentálne zdravie

Všade sa spomína pojem mentálne zdravie, ale len pár ľudí ozaj vie čo to znamená. Je to naša emociálna, psychická a sociálna pohoda. Ovplyvňuje to ako sa cítime, na čo myslíme a ako sa správame. Taktiež hrá veľmi dôležitú rolu pri tom ako zvládame stres a ako sa rozhodujeme.

Je to veľmi dôležitý aspekt nášho života a preto by sme sa mali oň starať ako o fyzické zdravie. Keďže je dôležité pri našom vývoji, od detstva by sme si mali dať pozor ako sa oň staráme a čo do seba púšťame. [2]

2.1 Duševné choroby

Najčastejšie duševné choroby, ktoré sa vyskytujú vo svete sú depresia a úzkosť. Ovplyvňujú viac ako 14% globálnej populácie. Predpovedá sa, že do roku 2030 sa stanú jednou z troch najčastejších príčin smrti na svete. Lockdown a pandémie rozšírili výskyt týchto chorôb vo svete signifikantným spôsobom. Takmer žiadny kontakt s vonkajším svetom a nulová socializácia boli najväčšie príčiny vzniku týchto chorôb.

Depresia a úzkosť sa zvyčajne vyskytujú spoločne, ale taktiež sú aj často spojované s chorobami ako osamelosť alebo iné. V spoločnosti panuje pocit, že o príčinách a symptómoch týchto chorôb a stavov sa veľmi nemá rozprávať. Práve kvôli tomuto veľa ľudí nevyhľadá pomoc, lebo si myslia, že si budú ostatný o nich niečo namýšľať. Taktiež ak niekto potrebuje pomoc, tak ju nemusí dostať lebo na to nie sú zdroje. Preto sa viacej ľudí schyľuje ku videohrám, ktoré im pomáhajú v ich situácií a pri ktorých sa vedia odreagovať. [5]

3 Video hry ako nástroj na pomoc

Videohry slúžia primárne ako nástroj na relax a zábavu. Mnohí si pri nich krátia svoj čas. Sú široko dostupné a stali sa veľkou časťou modernej spoločnosti. Každá domácnosť má doma minimálne jednu videohru. Ich všadeprítomnosť môže byť opodstatnená hlavne ich zábavnou stránkou a ich širokou dostupnosťou. Dnes

je možné hrať hry na našich počítačoch, smartfónoch, konzolách, televízoroch dokonca aj na hodinkách. Hry sú cenovo v rozmedzí od tých čo sú zadarmo až po tie čo stoja niekoľko desiatok eur. [1]

Od ich počiatku sa predpovedalo, že majú na naše mentálne zdravie nejaké pozitívne efekty. Postupne sa objavovalo väčšie množstvo dôkazov, ktoré tieto tvrdenia potvrdili. Prišlo sa na to, že hry sú vysoko prospešné v oblasti socializácie, spoznávania sveta, regulácie emócií a mentálneho zdravia. Vzhľadom na toto a čoraz väčším dopytom po starostlivosti o mentálne zdravie, sú hry čím ďalej viac používané na liečenie mentálneho zdravia. [4]

3.1 Dôkazy, že hry podporujú mentálne zdravie

Potenciálne účinky boli skúmane na klinickej populácii. Skúmali sa napríklad účinky na ľuďoch, ktorí trpeli buď depresiou, úzkosťami, schizofréniou a inými. Použili sa videohry žánru RPG (hry na hranie rolí/hrdinov), simulácie, akčné hry, hry pre viac hráčov a iné.

V nasledujúcom zozname uvádzam daný výskum, ktorý zdôrazňuje potenciál videohier na zmiernenie príznakov najrozšírenejších porúch duševného zdravia: depresia, osamelosť a úzkosť.

Zoznam štúdií zaoberajúcich sa videohramy a ich potenciálom na zmiernenie depresie a úzkosti:		
Sledovaný aspekt mentálneho zdravia	Hra alebo žánr	Výsledok
Prosociálne správanie a znížená osamelosť	AH*, RPG*, hry pre viac hráčov	Priniesli benefity v oblasti socializácie
Vedomosti	AH, strategické hry, športové hry	Zlepšenie vedomostí, dokonca niektoré zmiernili dyslexiu
Cieľavedomosť	Portal2(VH*), TeamFortress2(VH), RPG	Zlepšili cieľavedomosť a motiváciu dosiahnuť svoje ciele
Nálada	Portal2(VH), MarioKart(VH), RPG	Zlepšenie nálady v čase aj veľkosti
Regulácia emócií	Flappybird(VH), Slenderman(VH), celkové hranie hier	Uľahčovali zvládanie silných emócií a reguláciu silných emotívnych zážitkov
Depresívna nálada	CandyCrush(VH), Angry Birds(VH), Limbo(VH)	Znížili negatívne emócie propagáciou radosti a zlepšili motiváciu
Všeobecná úzkosť	Strategické hry, RPG, Mind-Light(VH)	Znížili značným množstvom úzkosť a opakované hranie jej pomáhalo predísť
Prevenencia úzkosti	Rayman(VH)	Podobným spôsobom ako pri všeobecnej úzkosti znížili úroveň úzkosti
Stavy úzkosti	Plantsvs.Zombies(VH), Peggle(VH), príležitostné hry	Znížili pocit úzkosti odreagovaním

*AH: Akčné hry, *RPG: Hry na hranie rolí/hrdinov, *VH: Videohra . [5]

4 Negatívne efekty videohier

...

4.1 Závislosť na videohrách

Video hry majú na nás veľa prospešných efektov. Avšak keď sa im venujeme príliš veľa tak sa môžeme stať na nich závislý. Ešte viacej sa to týka online hier pri ktorých ju nemôžeme len tak zastaviť. [6] ...

5 Zručnosti nadobudnuté pomocou videohier

...

6 História

...

7 Záver

...

Literatúra

- [1] Gough C. Share of video gamers worldwide in 2020, by region, 2020.
- [2] CDC. About mental health, 2021.
- [3] Austen Goslin. Steam sets new records amid worldwide lockdown, 2020.
- [4] Isabela Granic, Adam Lobel, and Rutger C. M. E. Engels. The benefits of playing video games. *American Psychologist*, pages 66 – 78, January 2014.
- [5] Magdalena Kowal, Eoin Conroy, Niall Ramsbottom, Tim Smithies, Adam Toth, and Mark Campbell. Gaming your mental health: A narrative review on mitigating symptoms of depression and anxiety using commercial video games. *JMIR Serious Games*, 9(2):e26575, Jun 2021.
- [6] Griffiths M.D. and Meredith A. Videogame addiction and its treatment. *J Contemp Psychother* 39, page 247–253, December 2009.