

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra speciální pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Závislostní chování s důrazem na videohry
Addictive Behavior with Emphasis on Video Games

Kristýna Holíková

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Eva Šotolová, Ph.D.

Studijní program: Speciální pedagogika

Studijní obor: B SPPG

2020

Odevzdáním této bakalářské práce na téma *Závislostní chování s důrazem na videohry* potvrzuji, že jsem ji vypracoval/a pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 23.7. 2020

Ráda bych zde poděkovala vedoucí bakalářské práce paní docentce Evě Šotolové za její cenné rady a laskavý přístup. Dále děkuji také paní doktorce Marii Mlčkové za její pomoc s metodologií výzkumného šetření.

ABSTRAKT

Závislostní chování spojené s hraním videoher, které je hlavním tématem této bakalářské práce, je poměrně novým fenoménem, který byl zatím zkoumán spíše okrajově. V poslední době se o něm však začíná mluvit více, především kvůli jeho zařazení do 11. revize Mezinárodní klasifikace nemocí. Závislost na videohrách spadá, spolu s patologickým hráčstvím nebo patologickým přejídáním, do kategorie nelátkových závislostí. Práce nabízí shrnutí poznatků, které nám zatím literatura o problematice nelátkových závislostí a závislosti na videohrách nabízí. Součástí práce je také prezentace kvalitativního výzkumného šetření, jehož cílem bylo zjistit, jaká je motivace, důsledky a vnímání vlastního hraní u konkrétních hráčů, kteří vykazují znaky závislostního chování. Sběr dat v rámci šetření proběhl formou polostrukturovaného hloubkového rozhovoru. Kromě odpovědí na stanovené výzkumné otázky analýza rozhovorů odhalily i několik dalších zajímavých poznatků, které s herní závislostí souvisí. Konkrétní motivace, důsledky a vnímání hraní se u hráčů ukázaly být velmi silně spjaté s množstvím dalších vnitřních a vnějších faktorů. Podoba závislostního chování je tedy u hráčů velmi individuální a je třeba k němu při případné terapii i tak přistupovat.

KLÍČOVÁ SLOVA

Závislostní chování, videohry, nelátková závislost, důsledky

ABSTRACT

Addictive behavior, which is the main theme of this Bachelor's Thesis, is a relatively new phenomenon, which has seen little targeted research. However, its addition to the 11th revision of the International Classification of Diseases has sparked some interest. Video game addiction – along with pathologic gambling or pathologic overeating – falls under the non-substance addictions category. This Thesis offers a summary of current findings from literature on issues of non-substance addictions and video game addiction. Furthermore, the Thesis also features results of a qualitative research focused the motivation, consequences and the perception of their own video-gaming activities amongst gamers who show signs of additive behavior. The preliminary data for this research was conducted by means of semi-structured conversation. Along with answers to given question, the research also brought multiple insights related to video game addiction. Individual motivations, consequences and perceptions of own gaming were found be tied to multiple internal and external factors. The nature of addiction amongst gamers was found to be varied, thereby requiring equal approach to potential therapy.

KEYWORDS

Addictive behavior, video games, non-substance addiction, consequences

Obsah

Úvod	3
2 Závislostní chování	5
2.1 Vymezení pojmu závislost	5
2.2 Bio-psycho-socio-spirituální model závislosti	6
3 Nelátkové závislosti	8
3.1 Různé pohledy na problematiku nelátkových závislostí	8
3.2 Nelátkové závislosti v klasifikačních manuálech	8
3.3 Společné znaky látkových a nelátkových závislostí	9
3.3.1 Neurobiologické podobnosti	10
3.3.2 Etiologické podobnosti	10
3.3.3 Podobnosti léčby	11
3.3.4 Fenomenologické podobnosti	12
3.4 Druhy nelátkových závislostí	12
3.5 Stručné představení některých nelátkových závislostí	13
3.5.1 Patologické hráčství	13
3.5.2 Patologické nakupování	14
3.5.3 Poruchy příjmu potravy	15
3.5.4 Závislost na internetu	17
4 Videohry	19
4.1 Vymezení pojmu „videohra“	19
4.2 Základní charakteristiky videohry	19
4.3 Historie videoher	22
4.4 Dělení a druhy videoher	22
4.5 Videohry a jejich vliv na člověka	24
4.5.1 Pozitivní vlivy videoher na člověka	25
4.5.2 Negativní vlivy videoher na člověka	26

5	Závislost na videohrách	27
5.1	Proč videohry působí návykově.....	27
5.1.1	Rizikové faktory na straně hráče	28
5.2	Výskyt problému v populaci.....	28
5.3	Ukazatele závislosti na videohrách.....	29
5.4	Dopady závislosti na videohrách na člověka	30
5.4.1	Důsledky v psychosociální rovině.....	30
5.4.2	Negativní důsledky v rovině somatického zdraví	30
5.4.3	Další možné negativní důsledky.....	32
6	Motivace k hraní a důsledky hraní pro život hráčů, kteří vykazují znaky závislostního chování	33
6.1	Cíl výzkumného šetření	33
6.2	Výzkumné otázky	33
6.3	Výběr výzkumného souboru	34
6.4	Etika výzkumného šetření.....	35
6.5	Metoda sběru dat.....	36
6.6	Metoda zpracování dat.....	36
6.7	Metody analýzy dat.....	36
6.8	Reliabilita.....	37
6.9	Stručné představení respondentů	37
6.10	Výsledky výzkumného šetření.....	39
6.11	Závěrečné shrnutí výzkumného šetření	51
	Závěr.....	53

Úvod

S nástupem nových technologií přichází kromě přínosů také množství nových problematických jevů. Sociální sítě, internet i hraní počítačových her může být spojeno se závislostním chováním. Tématem této práce je právě závislostní chování, které souvisí s hraním videoher. Videoherní průmysl má z hlediska světových dějin jen krátkou historii. Přesto se dokázal vyvinout tak, že videohry jsou v současnosti přirozenou součástí života dětí a mladistvých. V posledních letech se závislost na videohrách objevuje ve výčtu nelátkových závislostí. Dalším dokladem o relevantnosti tématu je fakt, že herní porucha byla nově zařazena do 11. revize Mezinárodní klasifikace nemocí, která by měla podle současných informací vejít v platnost v roce 2022. I Diagnostický statistický manuál Americké psychiatrické asociace DSM-V s nadměrným hraním jako potenciální poruchou počítá. DSM-V vydaný v roce 2013 ve svých dodatcích zahrnuje herní poruchu jako fenomén, který je vhodné podrobněji prozkoumat. I tak někteří autoři o konceptu problematického hraní videoher jako o možné závislosti pochybují.

Téma jsem si vybrala především z toho důvodu, že se příznaky tohoto typu závislostního chování vyskytly u několika osob v mém okolí, a to u mě vyvolalo touhu zjistit o problematice více. A to jak prostřednictvím studia literatury, tak realizováním vlastního kvalitativně orientovaného výzkumného šetření, které je prezentováno v druhé části této práce. Cílem výzkumného šetření je především popis toho, jaká je motivace hráčů, kteří hrají nadměrně, jaké jsou důsledky závislostního chování v jednotlivých oblastech života hráče. Dalším cílem je také zjistit, jak hráči svoji vlastní herní účast vnímají a jaké další faktory mohou herní účast ovlivňovat. Jako metoda sběru dat byl zvolen polostrukturovaný rozhovor s respondenty, u kterých se objevují znaky závislostního chování v souvislosti s hraním videoher.

V literatuře je na závislost na videohrách pohlíženo především jako na jednu z nelátkových závislostí. Z toho důvodu se teoretická část práce věnuje nejen závislosti na videohrách, ale zabývá se také nelátkovými závislostmi obecně. Nelátkové závislosti sdílí řadu podobností se závislostmi látkovými a všechny tyto jevy jsou podrobněji popsány na začátku teoretické části práce. Následující úsek teoretické části je věnován videohrám, jejich definici, charakteristickým znakům a je důležitá pro pochopení toho, v čem spočívá výjimečnost tohoto média. Poslední kapitola teoretické části je zaměřuje na závislosti na videohrách jako takovou a zabývá se pojetím této závislosti v rámci

klasifikačních manuálů, jejími projevy, rizikovými faktory a také jejími možnými důsledky.

1 Závislostní chování

1.1 Vymezení pojmu závislost

Z formálního hlediska je dle Nešpora (2018) závislostí to, co odpovídá definici syndromu závislosti dle Světové zdravotnické organizace, konkrétně dle její Mezinárodní klasifikace nemocí MKN 10. Syndrom závislosti je možné popsat jako „*skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nich má užívání nějaké látky nebo třídy látek u daného jedince mnohem větší přednost před jiným jednáním, kterého si kdysi cenil více*“ (Nešpor, 2018 s. 18). Hlavní charakteristikou závislosti je silná touha užívat látku (psychoaktivní látku, tabák nebo alkohol). Nešpor (2018, s. 18) uvádí na základě MKN-10 následující znaky závislosti:

- a. *„silná touha nebo poct puzení užívat látku;*
- b. *potíže v sebeovládání při užívání látky, a to pokud jde o začátek nebo ukončení nebo množství látky;*
- c. *tělesný odvykací stav. Látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro tu kterou látku. K mírnění odvykacího stavu se také někdy používá příbuzná látka s podobnými účinky;*
- d. *průkaz tolerance k účinku látky jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami (...);*
- e. *postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času vyhrazeného k získání nebo užívání látky nebo zotavení se z jejího účinku;*
- f. *pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků: poškození jater nadměrným pitím (depresivní stavy vyplývající z nadměrného užívání látek) nebo toxické poškození myšlení.“*

V současnosti platný Diagnostický statistický manuál mentálních poruch DSM-V Americké psychiatrické asociace slovo „závislost“ jako diagnostický termín nepoužívá (APA, 2013, s.485). Místo toho používá více neutrální souhrnný termín „poruchy spojené s užíváním látek“. Tyto poruchy řadí do kategorie “poruchy spojené s užíváním látek a poruchy se závislostí”, do které je zahrnuto i patologické hráčství. V 5. vydání Diagnostického statistického manuálu se v kritériích pro stanovení diagnózy už objevuje bažení, které ve 4.vydání DSM nebylo. (APA, 2013)

Řada autorů uvádí vlastní definici závislosti, která nijak nespecifikuje objekt závislosti. Tyto definice nabízí prostor pro diskuzi, co vše může závislost vyvolat. Například Marlatt et al (1988, s. 224) vymezuje závislostní chování jako opakující se vzorec chování, který zvyšuje riziko vzniku nemoci a/nebo je spojen s osobními nebo společenskými problémy. Osoba toto subjektivně prožívá jako pocit „ztráty kontroly“ a chování se objevuje i přes snahy abstinovat nebo omezovat. Tyto vzorce chování mohou být charakterizovány jako okamžité krátkodobé uspokojení, která často doprovází dlouhodobé negativní důsledky, které nastupují se zpožděním. Toto pojetí závislostního chování lze tedy aplikovat na látkovou závislost, ale zároveň i na jiné typy závislostního chování.

1.2 Bio-psycho-socio-spirituální model závislosti

Člověk je komplexní bytost. Je tedy nutné na něj tak nahlížet i v kontextu vzniku a léčby (Kudrle, in: Kalina, 2008). Bio-psycho-socio-spirituální model závislosti by se dal definovat jako neredukující paradigma, které neomezuje pojetí závislosti pouze na jednu dimenzi člověka (např. jako sociální nebo neurobiologické paradigma) (Kalina in: Kalina, 2015).

Již v roce 1946 definovala Ústava světové zdravotnické zdravotní jako „stav úplného blaha tělesného, duševního a sociálního a nezáleží jen v tom, že není nemoci neb neduhu“ (Vyhláška č. 189/1948 Sb). Toto pojetí zdraví tedy zahrnuje biologickou, psychologickou a sociální dimenzi člověka. S bio-psycho-sociálním paradigmatem, které se mimo jiné vztahovalo i na závislost a jiné duševní poruchy, přišla WHO v šedesátých až sedmdesátých letech dvacátého století (Kalina, in: Kalina, 2015). Spirituální dimenze byla pak podle Kudrleho (in Kalina, 2004) nejvíce popularizována organizací Anonymní alkoholici, která ve svých 12. krocích úzdravě odkazuje k jakési člověka přesahující Vyšší moci. Pojem spiritualita je v této souvislosti odlišován od pojmu náboženství, který tradičně souvisí s členstvím v církvi a sdílením věrouky.

Kudrle (in: Kalina, 2008), který nahlíží na závislost v rámci bio-psycho-sociálně spirituálního modelu, vidí nejhlubší kořeny vzniku závislosti ve fenoménu životních dilemat. Člověk je v životě neustále konfrontován s existencí protikladů, jako jsou např. život a smrt, radost a žal nebo závislost a nezávislost (krizové je především období hledání nezávislosti v pubertě). Vztah těchto protikladů v nás může vyvolávat napětí, je zdrojem tužeb a vyvolává v nás neustálou potřebu hledání. To Kudrle považuje za hybnou sílu

vývoje. V lidském hledání je možné najít hlubší motivace a potřeby, kterými mohou být například úleva od fyzické či duševní bolesti nebo zážitek jednoty se sebou samým a/nebo s druhými. Tyto motivace a potřeby mohou mít různý původ a mají i svoji biologickou komponentu. Příčiny vzniku závislosti jsou velmi komplexní a ve většině případů se jedná o spolupůsobení řady faktorů (Kudrle in: Kalina, 2003).

Mezi jednotlivými úrovněmi člověka dochází k velmi složitým vzájemným interakcím. To pro nás může být velmi těžko uchopitelné, takže se jednostranné modely (jako je například neurobiologický či morální) mohou zdát atraktivnější (Kalina in: Kalina, 2015). Při jakémkoli léčebném působení je však třeba zvažovat faktory na všech úrovních, které společně tvoří komplexitu člověka.

2 Nelátkové závislosti

Kromě užívání psychoaktivních látek existuje mnoho různých chování, která způsobují krátkodobé uspokojení vedoucí k dlouhodobým vzorcům chování. Tyto vzorce chování přetrvávají navzdory tomu, že si osoba uvědomuje nepříznivé důsledky chování a objevuje se snížené sebeovládání. Popsané vzorce chování bývají označovány jako nelátkové neboli behaviorální závislosti a vykazují mnoho podobností se závislostmi na návykových látkách. (Grant et al., 2010)

2.1 Různé pohledy na problematiku nelátkových závislostí

Jak již bylo zmíněno, definice pojmu „závislost“ je v Mezinárodní klasifikaci nemocí omezena pouze na užívání návykových látek. Nešpor (2018) v této souvislosti uvádí, že ačkoli se u nelátkových závislostí dle MKN 10 nejedná o závislost v pravém slova smyslu, nelze popřít, že nelátkové závislosti mají se závislostí na návykových látkách mnoho společného. Proto uvádí pojem „závislost“ v této souvislosti vždy v uvozovkách. Souhrnně toto jednání označuje jako „návykové chování“. Například Rörh (2015) ovšem pro nelátkové závislosti užívá pojmy závislost a závislostní chování zcela bez uvozek. Jako rozdíl mezi látkovými a nelátkovými závislostmi vidí jen odlišný objekt závislosti – návykové chování nebo látku. Vacek a Vondráčková (in: Kalina, 2015) pro závislost bez užívání látek používají pojem „závislosti na procesech“.

Frouzová (in: Kalina, 2008) zastává názor, že praxe v oblasti léčby látkových i nelátkových je velmi podobná. To společně s dalšími poznatky podporuje širší pojetí závislosti, které není omezené pouze na užívání psychoaktivních látek.

2.2 Nelátkové závislosti v klasifikačních manuálech

Řada poruch, které mnoho autorů označuje jako nelátkové závislosti, jsou v MKN 10 (ÚŽIS ČR, 2019) zařazeny do jiných kategorií, než je kategorie poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním psychoaktivních látek (F10-F19), která definuje závislost (Nešpor, 2018). Nelátkové závislosti jsou v systému MKN 10 nejčastěji zařazeny do kategorie „nutkavé a impulzivní poruchy“. Podle Smolíka (2002) sdílí poruchy z této kategorie tři společné znaky, které jsou shrnuty níže.

1. Jedinec není schopný odolat impulzu nebo pokušení vykonat čin, který je obecně považován za nebezpečný. Zároveň si ale uvědomuje, že čin, který chce vykonat, společnost odsuzuje a považuje jej za nežádoucí.

2. Jedinec si před vykonáním činu uvědomuje intenzivní narůstající napětí. Napětí může být subjektivně pocíťováno jako neklid či vnitřní tlak a tento vypjatý stav může být uvolněn pouze vykonáním daného činu.
3. Postižená osoba zažívá pocit vzrušení či uspokojení během provádění činu. Bezprostředně po činu může jedinec pocíťovat uspokojení a uvolnění. Později ovšem mohou následovat výčitky svědomí. (Smolík, 2002)

Důležité je také to, že čin je v souladu s vědomým přáním jedince v daném okamžiku. Tím se porucha liší od obsedantně kompulzivní poruchy, kdy se postižený jedinec při provádění činu necítí dobře a čin není v souladu s jeho přáním. Do kategorie nutkavé a impulzivní chování MKN 10 řadí patologické hráčství, patologické zakládání požárů, patologické kradení, trichotilománie a jiné nutkavé a impulzivní poruchy (např. kompulzivní nakupování nebo kompulzivní tuláctví). Dle Smolíka (2002) se podobné impulzivní chování vyskytuje i u poruch příjmu potravy (F50).

V současnosti hovoří také o závislosti na sexu. Ta podle Nešpora (2018) odpovídá poruchám z kategorie Nadměrné sexuální nutkání neboli hypersexualita (F52.7).

V Diagnostickém statistickém manuálu DSM-5 se v kategorii “poruchy spojené s užíváním látek a poruchy se závislostí” objevuje patologické hráčství. Rozhodnutí spojit poruchy spojené s užíváním látek s patologickým hráčstvím bylo založeno na zjištění, že patologické hráčství aktivuje v těle systém odměn, který funguje velmi podobně i po užití drogy. Některé symptomy v oblasti chování se také ukázaly být srovnatelné. (APA, 2013)

V procesu tvorby DSM-5 bylo zvažováno zařazení několika nelátkových (behaviorálních) závislostí, které nakonec zařazeny nebyly. Důvodem tohoto rozhodnutí byl nedostatek vědeckých důkazů, na základě kterých by byla stanovena diagnostická kritéria. Konkrétně byla diskutována problematika závislostí spojených se sexuálním chováním, fyzickým cvičením a nakupováním. Čím dál více osob trpících výše zmíněnými poruchami ovšem hledá pomoc, a proto je důležité dozvědět o tomto chování co nejvíce informací a klinických souvislostí. (Potenza, 2014)

2.3 Společné znaky látkových a nelátkových závislostí

Nelátkové a látkové závislosti mají mnoho společných znaků. Díky těmto podobnostem tento typ poruch mnoho autorů označuje jako „závislost“.

2.3.1 Neurobiologické podobnosti

Vznik závislostního chování je úzce spjat s mozkovým systémem odměn. Funkcí systému je původně motivace organismu k zajišťování základních potřeb nutných k přežití prostřednictvím odměny v podobě příjemného pocitu. Důležitou roli v systému odměny hraje neurotransmitter dopamin, který má největší vliv na regulaci odměňujícího chování. (Karim, Chaudhri, 2012) V případě, že organismus jedince reaguje na určitou látku nebo aktivitu produkcí dopaminu, jedinec tuto zkušenost vnímá jako příjemnou. To ho motivuje tuto zkušenost opakovat (Škařupová in: Blinka).

Drogy mají schopnost ovlivnit mozkový systém odměn, který poté motivuje a odměňuje užití drogy. Dle Karima a Chaudhriho (2012) je nicméně možné, že jakýkoli podnět, který transformuje základní pudy nutné k přežití do projevů bažícího nebo repetitivního chování, může způsobit závislost bez užití látky.

Tiž autoři uvádí, že již několik zobrazovacích studií prokázalo, že mozkové odměny jsou v případě užití látky i nelátkového závislostního chování velmi podobné. Podobné jsou i aktivované oblasti mozku.

2.3.2 Etiologické podobnosti

Závislost i další návykové poruchy dle Nešpora (2018) vznikají na základě působení několika faktorů. Jedná se o rizikové nebo naopak ochranné faktory, které se mohou projevovat na úrovni osobnosti, rodiny, vrstevníků i prostředí. Vliv mohou mít i genetické faktory, ale genetická zátěž sama o sobě není zárukou, že se závislost rozvine nebo naopak nerozvine v případě nepřítomnosti genetické zátěže. (Nešpor, 2018) Šustková (in: Kalina, 2015) uvádí, že genetické predispozice k látkové závislosti jsou sdílené s dalšími poruchami. Velmi často se totiž vyskytují v kombinaci s jinými psychickými poruchami a některými typy závislostního chování (patologické hráčství, poruchy příjmu potravy).

Grant et al. (2010) v souvislosti s genetickými vlivy uvádějí výsledky studií zaměřených na rodinou anamnézu osob trpících kleptomanií, gamblerstvím a kompulzivním nakupováním. Všechny tyto studie zjistily, že přímí příbuzní (1. stupeň) probandů vykazovali mnohem vyšší úroveň výskytu psychických poruch a závislosti na alkoholu nebo jiných látkách než kontrolní skupina. Dle autorů tyto kontrolované studie potvrzují názor, podle kterého je mezi nelátkovými a látkovými závislostmi genetická souvislost.

Dá se říct, že zatím nejdůkladněji studovanou nelátkovou závislostí je gamblerství (Grant et al., 2010). V Diagnosticko statistickém manuálu DSM-5 je uvedeno, že problém s patologickým hráčstvím se může v rodinách seskupovat a zdá se, že tento jev souvisí s genetickými faktory i faktory prostředí. Významný podíl dědičnosti v kombinaci s vlivy prostředí je uveden například i u poruch užívání alkoholu. (APA, 2013)

2.3.3 Podobnosti léčby

Látkové a nelátkové závislosti mají mnoho společného i co se týče léčby. Osoby trpícím látkovými závislostmi velmi dobře reagují na stejné/velmi podobné způsoby léčby, které jsou obvykle voleny i pro osoby závislé na látkách. To platí pro psychosociální intervenci i některé aspekty farmakologické léčby. (Grant et al., 2010). Vzhledem k tomu, že závislost nemá jednu příčinu, se při léčbě využívá kombinace více postupů. Metody je nutné volit podle individuálních potřeb klienta. Při léčbě všech návykových problémů je důležité identifikovat spouštěče, které vedou k návykovému chování. Je nutné, aby byla závislá osoba schopna spouštěče rozpoznat a následně se jim vyhýbat nebo přerušit jejich působení. Dále je při léčbě zásadní práce s motivací a vhodně zvolená psychoterapie. (Nešpor, 2018)

Podobnosti v léčbě látkových a nelátkových závislostí potvrzují i Vacek a Vondráčková (in: Kalina, 2015). Jako zásadní rozdíl ovšem uvádějí stanovení cíle léčby. Nelátkové závislosti jsou zaměřené na činnosti a procesy, které (kromě patologického hráčství) jsou běžné nebo dokonce životně důležité. Proto není možné jako cíl terapie určit úplnou abstinenci. Cílem je v tomto kontextu kontrolované užívání. V některých případech může být vhodné zvolit tzv. poloviční abstinenci. Poloviční abstinenci autoři popisují jako: „abstinenci od určitých forem závislostního chování“. Jako příklad uvádějí vyhýbání se určitým problémovým aplikacím v případě závislosti na internetu.

V terapii závislostních poruch hrají velkou roli svépomocná sdružení. První z těchto organizací byla organizace Anonymních alkoholiků (AA), která vznikla v roce 1935. Její hlavním principem je pomáhat sám sobě prostřednictvím pomoci druhých. Činnost organizace se řídí programem 12 kroků na cestě k uzdravení a 12 tradic (Anonymní Alkoholici, c2020). Organizace AA vznikla dlouho předtím, než se v léčbě závislostí začala využívat skupinová terapie a výrazně tak předběhla svou dobu. V rámci AA funguje propracovaný systém tzv. patronství, kdy patron (zkušenější a déle abstinující člen) poskytuje potřebnou podporu a rady méně zkušenému nováčkovi. Pro případ nouze mu může poskytnout své telefonní číslo. Po vzoru AA vzniklo mnoho dalších organizací,

mimo jiné i skupiny zaměřené na terapii nelátkových závislostí. I v těchto skupinách se uplatňuje program 12 kroků. V české republice působí Anonymní gambleři a Anonymní pornoholici. Další z těchto organizací jsou například Anonymní workoholici (organizace pro osoby závislé na práci) nebo Anonymní přejídači (*Overeaters Anonymous*). Podobný princip fungování všech zmíněných organizací má výhodu např. v tom, že v případě krize se patologický hráč může zúčastnit i setkání AA. To je velmi praktické v případě, že patologický hráč nemá v blízkosti skupinu Anonymních gamblerů nebo Anonymní gambleři nenabízí dostatečný počet setkání. (Nešpor, 2018)

2.3.4 Fenomenologické podobnosti

Mnoho jedinců, u kterých se objevuje nelátková závislost, popisuje silné nutkání nebo puzení vykonat závislostní chování. Toto puzení je nápadně podobné bažení po návykové látce, které se projevuje u osob s látkovou závislostí. Provedení závislostního chování u jedince redukuje úzkost a navozuje pozitivní emoční stav, který je podobný takzvanému „rauši“, který se objevuje po požití návykové látky. Osoby s behaviorálními závislostmi rovněž hlásí stav úzkosti a rozmrzelosti až deprese při abstinenci od závislostního chování. Tento stav by se dal přirovnat k abstinčním příznakům u látkových závislostí. Ovšem narozdíl od abstinčních příznaků látkových závislostí, u nelátkových závislostí se neobjevují významné ani závažné fyzické stavy. (Grant et al., 2010)

Nešpor (2018) uvádí srovnání některých znaků patologického hráčství s podobnými znaky látkové závislosti. Příznak zaujetí myšlenkami a představami hraní přirovnává k postupnému zanedbávání jiných aktivit ve prospěch užívané látky, které se projevuje u látkových závislostí. Patologičtí gambleři pokračují v opakování epizod hráčství, přestože pro ně nejsou výnosné a vyvolávají u nich tíseň a narušují každodenní život. Stejně tak osoby závislé na návykových látkách pokračují v užívání látky, i přes jasné důkazy jejích negativních následků. Gambleři hovoří o tom, že nejsou schopni silou vůle hře odolat. Podobným znakem je dle Nešpora to, když má osoba závislá na návykové látce potíže při kontrole užívání látky.

2.4 Druhy nelátkových závislostí

Nelátkové závislosti je z medicínského hlediska nejprůhodnější rozdělit na již uznávané diagnózy, které můžeme najít v klasifikačních manuálech a nové závislosti, které jsou

dosud nezařazené a stále jsou předmětem odborné diskuze nebo jsou považovány za kontroverzní (Vacek a Vondráčková in: Kalina, 2015).

Mezi již uznávané poruchy patří zmíněné patologické hráčství a další poruchy z kategorie „nutkavé a impulzivní poruchy“ MKN 10 (ÚŽIS ČR, 2019), hypersexualita jako závislost na sexu (Nešpor, 2018) a kompulzivní přejídání jako závislosti na jídle (Karim a Chaudhri, 2012).

Mezi závislosti, které dosud nebyly uznány a zařazeny do klasifikačních manuálů patří například kompulzivní nakupování, závislost na internetu, závislost na práci („workoholismus“), závislost na fyzickém cvičení nebo závislost na počítačových hrách. Obecně se dá ale říct, že existuje nedostatečné množství výzkumů, které by se těmito poruchami zabývaly. Proto zatím není možné oficiálně rozhodnout, zda poruchy do klasifikačních manuálů zařadit nebo nastavit diagnostická kritéria. (Karim a Chaudhri, 2012)

2.5 Stručné představení některých nelátkových závislostí

Následující text se bude věnovat několika vybraným nelátkovým závislostem, a to jak oficiálně uznaným, tak i těm, které dosud nebyly zařazeny do klasifikačních manuálů a mohou budít i určitou kontroverzi. Vzhledem k tomu, že patologické hráčství je oficiálně uznanou poruchou a bylo dosud pravděpodobně nejpodrobněji zkoumáno, budeme se nevíce věnovat právě jemu.

2.5.1 Patologické hráčství

Patologické hráčství nebo také gamblerství je MKN10 zařazeno do kategorie nutkavých a impulzivních poruch pod kódem F63.0 (ÚŽIS ČR, 2019). Diagnosticko-statický manuál DSM-5 ho řadí pod poruchy spojené s užíváním látek a závislostní poruchy.

Hlavním znakem poruchy je neustále se opakující hráčské chování, které pokračuje nebo i zhoršuje navzdory jeho negativním důsledkům. Mezi negativní důsledky patří finanční vyčerpání, narušené rodinné vztahy a narušení osobního života. (WHO, 1992) Světová zdravotnická organizace (WHO, 1993) uvádí následující kritéria pro stanovení diagnózy patologického hráčství.

- a) Opakování dvou a více hráčských epizod během posledních 12 měsíců.

- b) Tyto epizody nejsou pro jedince nijak výnosné, ale přesto pokračují navzdory tomu, že negativním způsobem zasahují do fungování jedince v každodenním životě.
- c) Jedinec popisuje silnou, těžko ovladatelnou touhu hrát. Jedinec rovněž hlásí neschopnost hru silou vůle ukončit.
- d) Jedinec je zaujat myšlenkami a představami týkajícími se hraní a okolností, které s ním souvisí.

V současné době je přístupnost hazardních her nejvyšší, jaká kdy na světě byla. Sportovní sázení, výherní automaty, kasina a také online herní příležitosti jsou dostupné široké veřejnosti (Karim a Chaudhri, 2012). V České republice přišel velký rozmach gamblingu po revoluci v roce 1989 (Frouzová, in Kalina, 2008, s.237). Nešpor a kol. (2011a) odhaduje prevalenci patologického hráčství u nás na zhruba 1% populace. Počet osob negativně ovlivněných důsledky patologického hráčství je však nepoměrně vyšší. Porucha je více rozšířena mezi muži než mezi ženami.

Jak na základě své klinické zkušenosti uvádí Frouzová (in: Kalina, 2015), některé závislosti mají tendenci vyskytovat se společně a navzájem se podporovat. V případě patologického hráčství je dle Nešpora (2018, s.64) typická kombinace se závislostí na alkoholu nebo pervitinu, kdy se problémy se vzájemně posilují.

Na rozvoji patologického hráčství se nejspíše podílí stejné neurotransmitery jako při vzniku drogových závislostí. Vidina finanční výhry způsobuje u jedince pocit vzrušení, které souvisí právě s metabolismem dopaminu. Peníze hrají důležitou roli nejen při vzniku, ale i při udržování závislostí. Fungují totiž jako spouštěč, který u jedince vyvolává bažení a snižuje sebeovládání. (Nešpor a kol., 2011a)

Vždy je nutné volit metody terapie podle individuálních potřeb klienta. Léčba probíhá ambulantní nebo pobytovou formou (Frouzová, in: Kalina, 2015). Patologické hráčství je také možné léčit v programech pro léčbu alkoholismu nebo závislosti na jiných návykových látkách. V takovém případě se program doplní o nadstavbové aktivity zaměřené specificky na problémy spojené s gamblingem jako jsou dluhy a zacházení s volnými finančními prostředky. (Nešpor, 2018)

2.5.2 Patologické nakupování

Patologické nakupování je porucha která se v literatuře objevuje pod různými názvy. Bývá nazývána jako kompulzivní nakupování, závislost na nakupování (*shopping*

addiction) nebo oniománie (Nešpor, 2018). Zatím není zařazena v klasifikačních manuálech, ale byla zvažována pro zařazení do Diagnostického statistického manuálu DSM-5. Patologické nakupování je možné definovat jako poruchu, která je spojená s nutkavými myšlenkami a impulzy k nakupování nepotřebného nebo zbytečně velkého množství zboží, které se objevují navzdory negativním jejich důsledkům (Karim, Chaudhri, 2012). U jedinců se projevuje silná touha po nakupování jako forma bažení. Jedince, který pociťuje silné nutkání nakupovat většinou předem ani neví, co chce kupovat. Uklidnění a uvolnění, které naplnění potřeby nakupovat vyvolá, je však často následováno výčitkami a pocity studu. Objevuje se také zesílená tendence k nutkavému nakupování ve stresujících situacích. (Nešpor, 2018)

Nešpor (2018) upozorňuje na fakt, že patologické nakupování je pravděpodobně jediná nelátková závislost, která je častější u žen než u mužů. Vzhledem k rozšířenosti problému, se psychologové snaží odhalit faktory, které s rozvojem patologické nakupování souvisí. Dle Nešpora se dá říci, že je tento problém spojen s nízkým sebevědomím. Nakupováním hmotných předmětů se závislé osoby snaží sebevědomí zvýšit. To může vysvětlovat, proč ženy nejčastěji nakupují předměty, které souvisí s jejich sebepojetím. Jedná se hlavně o oblečení, kosmetiku a šperky. Muži mohou chorobně nakupovat předměty, které mají sloužit k posílení mužské role. Podle Röhra (2015) muži nakupují dražší výrobky než ženy, například elektroniku nebo automobily. Na funkci patologického nakupování Röhr (2015) nahlíží podobně jako Nešpor. Za chorobným nakupováním podle něj stojí především snaha otupit pocity méněcennosti, frustrace, vnitřní prázdnoty, ale i nudy.

Závislost na nakupování často vede k zadlužení a finančním problémům. Závislost může být ale také doprovázena pocity viny a zahanbení. Z toho důvodu nemusí být jedinec schopný přiznat problém sám sobě, natož pak svému okolí (Nešpor, 2018). Jedinci mohou svůj problém utajovat, například schovávat nakoupené předměty před blízkými (Röhr, 2015). Pro překonání závislosti a vyřešení následných finančních problémů je ale nutné v první řadě si problém přiznat a hovořit o něm. V případě patologického nakupování může být velmi prospěšná organizace Anonymní dlužníci (*Debtors Anonymous*), která pracuje po vzoru Anonymních alkoholiků. (Nešpor, 2018)

2.5.3 Poruchy příjmu potravy

U některých poruch příjmu potravy je možné sledovat příznaky, které nápadně připomínají projevy závislosti. Podle Nešpora (2018) jsou to mentální bulimie, atypická

mentální bulimie a přejídání spojené s jinými psychickými poruchami. Karim a Chaudhri (2012) řadí do skupiny nelátkových závislostí chorobné přejídání (*Binge Overeating Disorder*). Tato diagnostická jednotka je zahrnuta v klasifikaci DSM-V, v Mezinárodní klasifikaci nemocí se ovšem takto definovaná porucha nevyskytuje.

Mentální bulimie

Světová zdravotnická organizace definuje mentální bulimii jako syndrom, pro který jsou charakteristické záchvaty přejídání a zároveň nepřiměřené zabývání se vlastní tělesnou hmotností. Záchvaty přejídání jsou následovány úmyslně vyvolaným zvracením, užitím projímadel nebo hladověním po určité období. Jedinec trpící mentální bulimií má pocit, že potřebuje zhubnout a trpí chorobným strachem z tloušťky. Tento projev je charakteristický také pro mentální anorexii, se kterou je mentální bulimie úzce spojená. Obě tyto poruchy s sebou nesou vážná zdravotní rizika. Typický je úbytek váhy. (ÚŽIS ČR, 2019) K rozvoji mentální bulimie dochází nejčastěji v období adolescence až mladé dospělosti a ženy poruchou trpí přibližně desetkrát častěji než muži (APA, 2013)

Atypická mentální bulimie

U jedinců s atypickou mentální bulimií se projevuje téměř typický klinický obraz mentální bulimie. Chybí ovšem jeden nebo více důležitých rysů, které v definici mentální bulimie objevují. Obvykle jde o osoby, které mají normální hmotnost nebo nadváhu, ale objevují se u nich epizody přejídání s následným zvracením nebo zneužívání projímadel. (Nešpor, 2018)

Chorobné přejídání

Chorobné přejídání je porucha, která je charakterizována častými epizodami nekontrolované konzumace velkého množství jídla. (APA, 2013) Chorobné přejídání bývá pro své podobnosti s látkovými závislostmi označováno jako závislost na jídle (Karim a Chaudhri, 2012).

Během epizod přejídání osoby pociťují ztrátu kontroly a často pokračují v konzumaci i přes plnost. Pocit nasycení se ale, nehledě na množství snědeného jídla, nedostavuje (Röhr, 2015). Na rozdíl od osob trpících mentální bulimií se osoby závislé na jídle nesnaží přejídání kompenzovat zvracením ani jinými způsoby. Závislé osoby se neustále zabývají myšlenkami na jídlo a plánují, kdy budou zase moci jíst o samotě. (Karim a Chaudhri, 2012)

Vznik závislosti na jídle je pravděpodobně také spojen s neurobiologickými mechanismy. Vysoko kalorické zdroje (potraviny) mohou aktivovat mozkový systém odměn velmi podobným způsobem jako drogy. To, v kombinaci s bohatou dostupností těchto potravin přispívá ke vzniku závislosti. (Karim a Chaudhri, 2012) Pro osoby závislé na jídle se jídlo stalo návykovou látkou, která má především funkci utišujícího prostředku (Röhr, 2015).

2.5.4 Závislost na internetu

Prostředí internetu může některým osobám nabízet útěk od problémů každodenního života i vnitřních nejistot. Opakované útoky do nereálného světa mohou ovšem přerůst až v chorobnou závislost (Röhr, 2015) Pokud jde o vznik závislosti na internetu, Blinka (2016) upozorňuje, že závislost nemůže být chápána jako jen přímý důsledek používání média. Do tohoto procesu vstupuje jedinec jako uživatel, jehož osobnost a sociální i kulturní kontext ovlivňují způsob, jakým jedinec internet využívá a jak na něj působí.

Motivací k používání internetu je především uspokojení nejrůznějších potřeb. Existuje řada hypotéz o tom, co konkrétně lidi k používání internetu vede. Motivací může být potřeba uniknout od stresu, potřeba uvolnění a zábavy, potřeba zbavit se pocitu osamění, ale i potřeba informovanosti nebo potřeba budování vlastní identity. Vznik závislosti na internetu je tedy dán tím, jakou potřebu se jedinec využívající médium snažil uspokojit a kontextuálními faktory. (Blinka, 2016)

Závislost na internetu je ovšem nutné chápat jako zastřešující termín, pro více různých poruch, které se pojí k různým aplikacím (Skařupová, in Blinka). Nabídka toho, co lze v prostoru internetu dělat, se stále více rozšiřuje. Weinstein (el. Al, 2014) uvádí, že je příhodné závislost na internetu rozdělit nejméně do tří subtypů, kterými jsou: nadměrné hraní online her, kybersexuální závislost a závislost na sociálních sítích a sociálním kontaktu online. Všechny tyto podtypy dle Blocka (2008) sdílejí následující složky poruchy:

- 1) Nadměrné používání, které je často spojeno se ztrátou pojmu o čase nebo se zanedbáváním základních potřeb.
- 2) Abstinenční příznaky zahrnující pocity hněvu, napětí a/nebo deprese, když je počítač/zařízení nepřístupné.
- 3) Růst tolerance, včetně potřeby mít lepší počítačové vybavení a software a potřeby trávit více času používáním.

- 4) Negativní důsledky, včetně hádek, lhaní, špatných výsledků, sociální izolace a únavy.

Závislost na internetu byla původně navržena pro zařazení do DSM-V, ale dosud nebyla oficiálně uznána jako porucha. Jeden z podtypů internetové závislosti, nadměrné online hraní, byl zařazen do přílohy DSM-V jako porucha pro další zvážení a studium. (Weinstein et al., 2014) Ve vědeckých kruzích stále nepanuje shoda o povaze internetových závislostí. Oblast závislosti na internetu nebyla zatím dostatečně prozkoumána a některé aspekty nebyly dosud uspokojivě vysvětleny (Blinka, in: Blinka, 2016). Závislost byla zatím nejpodrobněji studována v zemích východní Asie, zejména v Číně a Jižní Koreji, kde se jedná o poměrně běžný problém. Například Tsai et al. v roce 2009 zjistil závislost na internetu u téměř 18 % studentů na Taiwanu. (Weinstein et al, 2014)

3 Videohry

3.1 Vymezení pojmu „videohra“

Esposito (2005) definuje videohry takto:

„Videohry jsou hry, které můžeme hrát díky audiovizuální aparatuře a která může být založená na příběhu.“

Stejně tak jako v jiných oblastech, i v oblasti nových médií (včetně videoher), panuje terminologická nejednotnost. Na úvod je tedy velmi důležité rozdíly v terminologii vyjasnit. Kromě pojmu „videohry“ jsou v literatuře užívány pojmy „digitální hry“ a „počítačové hry“. Basler a Mrázek (2018) uvádí, že na počítačové hry lze pohlížet dvěma způsoby. V užším pojetí se jedná o hry, které jsou hrány prostřednictvím stolního počítače nebo laptopu. V širším pojetí jsou počítačové hry chápány jako hry, které mohou být zprostředkované nejen počítačem, ale prostřednictvím různých audiovizuálních technologií. Mohou to být například chytré mobilní telefony, tablety nebo nejrůznější herní konzole. Dle autorů lze tedy říct, že počítačové hry v širším pojetí, digitální hry a videohry jsou rovnocenné pojmy a lze je chápat jako synonyma.

Basler a Mrázek (2018) definují videohry (autoři užívají synonymum „počítačové hry“ v širším pojetí) jako „určitý typ počítačového programu (softwaru), který je postaven na vzájemné interakci s uživatelem“.

Uživatele hry můžeme nazývat pojmem „hráč“. Hráč je s videohrou v neustálé interakci a tato interakce se odehrává v uměle vytvořeném prostředí. Toto prostředí se nazývá virtuální realita hry. Dá se říct, že právě interaktivita hry je jejím základním znakem, který jí odlišuje od jiných médií (například filmů) nebo her, které existovaly před érou vyspělých technologií. (Basler a Mrázek, 2018)

3.2 Základní charakteristiky videohry

V průběhu let mnoho autorů přišlo se svou vlastní definicí videohry. I když je výše uvedená Espositova definice z roku 2005 všeobecně uznávaná, stále je poměrně stručná. Považujeme tedy za nutné podrobněji popsat všechny důležité elementy, které činí z videoher výjimečná média. Pravděpodobně prvním člověkem, který definoval základní charakteristiky videohry byl v 80. letech 20. století herní designér Chris Crawford. Crawford popsal čtyři základní aspekty, které by podle něj měly zůstat relevantní nehlédě

na čas a vývoj technologií. Mezi čtyři základní charakteristiky videoher podle Crawforda patří reprezentace, interakce, konflikt a bezpečí. (Egenfeldt-Nielsen et al., 2016, s.46)

Reprezentace

Reprezentace odkazuje na fakt, že hry subjektivně reprezentují určitou část reality. Hra vytváří externí situaci (například fotbalový zápas), ale zároveň není součástí situace. Crawford také upozorňuje, že většina her se o zcela věrnou simulaci dané situace ani nesnaží.

Interakce

Interakce jako vzájemné působení je důležitým znakem videoher. Zároveň je to také hlavní důvod, proč jsou videohry tak přitažlivé. Hráč svým jednáním ovlivňuje svět ve videohře, která na jeho jednání smysluplně odpovídá. Na základě této výměny se hráč cítí být součástí hry.

Konflikt

Konfliktem je myšlena situace, kdy je ve hře stanoven určitý cíl, pro jehož dosažení je nutné překonat překážky. Tyto překážky mohou být elektronického anebo lidského charakteru (jiný hráč ve hře pro více hráčů). Konflikt může být různé povahy, je ale obsažen v každé videohře.

Bezpečí

Tato charakteristika odkazuje na fakt, že konflikty ve hře s sebou nepřinášejí důsledky, které by stejné jednání přineslo ve skutečném životě. Příkladem může být prohra ve válečné hře, která sice může být pro hráče pokořující, ale zároveň tato prohra neznamená, že je jeho skutečný domov zničen.

Dá se říct, že Crawfordova definice je velmi nadčasová a je možné ji aplikovat i na dnešní videohry. Někteří autoři se ale vymezují zvláště proti definici elementu reprezentace. Ne každá videohra se snaží reprezentovat něco reálného. Některé hry pracují s motivy, které jsou výsledkem představivosti autora a nereprezentují hráči nic reálného. (Egenfeldt-Nielsen et al., 2016, s.46)

Wolf a Perron (2003) si všimli, že ve většině existujících koncepcí, které se pokouší vyčlenit základní elementy videoher, se několik prvků, ač pod jinými názvy, objevuje opakovaně. Z těchto několika elementů lze podle Wolfa a Perrona (2003)

vyčlenit čtyři základní charakteristiky videohry, které ji spolehlivě odlišují od jiných druhů médií Jsou to: algoritmus, aktivita hráče, rozhraní a grafika.

Algoritmus

Algoritmus je pomyslným srdcem každé videohry. Jedná se o program obsahující sadu procedur, které kontrolují herní grafiku a zvuk, vstup a výstup zapojující hráče a také chování počítačem ovládaných hráčů/postav. Algoritmus je zodpovědný za reprezentaci, odpovědi hry, pravidla a náhodnost. Odpovědi hry zahrnují akce a reakce vytvářené algoritmem jako odpověď na měnící se situaci uvnitř hry. Pravidly jsou myšleny hranice dané hry, které determinují aktivity a reprezentaci hry. Tyto hranice regulují odpovědi a hratelnost hry. Většina her také obsahuje element náhody, který zaručuje, že hra je pro hráče pokaždé trochu jiná.

Aktivita hráče

Aktivita hráče je do hry zadávána prostřednictvím uživatelského rozhraní, které ji také obvykle limituje a převádí ji do digitální podoby. Aktivitu hráče je možné rozdělit do dvou kategorií. Do první kategorie patří aktivita, kterou hráčova postava uvnitř hry vykonává. Do druhé kategorie patří hráčova skutečná fyzická aktivita, pomocí které se snaží dosáhnou nějakého výsledku ve hře.

Rozhraní

Rozhraním se rozumí to, co stojí mezi hráčem a samotnou hrou. Rozhraní může zahrnovat zařízení jako obrazovku, reproduktory a mikrofony, vstupní zařízení jako například myš a klávesnici, a také grafické elementy umístěné na obrazovce jako je kurzor nebo různá tlačítka. Rozhraní spojuje hardware se softwarem a tvoří jakýsi portál, skrz který hráč uskutečňuje aktivitu ve hře.

Grafika

Grafiku v tomto smyslu autoři popisují jako jistý druh měnícího se vizuálního zobrazení na obrazovce. Grafika je zásadním kritériem, abychom mohli něco označit jako videohru. Právě proměnlivé grafické zobrazení je tou charakteristikou videohry, na kterou odkazuje ono „video“ ve slově videohra.

Při bližším zkoumání, lze v základních charakteristikách podle Wolfa a Perrona nalézt podobnosti s definicí, se kterou v 80. letech přišel Crawford. Například Crawfordova interaktivita je zahrnuta ve Wolfově a Perronově algoritmu a aktivitě hráče.

3.3 Historie videoher

Již v roce 1951 přišel inženýr Jen Baer s myšlenkou, že kromě pasivního sledování televize by mohlo být možné aktivně pohybovat s tvary na televizní obrazovce. Baer o několik let později navrhl prototyp první herní jednotky Brown Box, kterou velký americký producent elektroniky Magnavox začal v roce 1972 prodávat po názvem Magnavox Odyssey. A právě na této domácí konzoli bylo možné hrát jedny z prvních videoher. (Švára, 2013)

Objevují se různé názory na to, kterou technologii je možné považovat za první opravdovou videohru. Podle Haratka (2011) se za úplný počátek videoherního průmyslu dá považovat rok 1958, kdy se William Higgenboghham v jaderných laboratořích Brookhaven National Laboratory snažil nasimulovat pohyb letícího míčku na osciloskopickém monitoru. Brzy tento nápad přetvořil v první hru *Tennis for Two*. Hra vzbudila takový ohlas a byla natolik atraktivní, že lidé stáli fronty, aby si ji mohli vyzkoušet. Higgenboghhamův nápad inspiroval skupinu studentů MIT, která přišla s prvním herním počítačem a také hrou *Spacewar!* (Haratek, 2011) Jednalo se o hru pro dva hráče, kdy oba ovládali vlastní vesmírnou loď a cílem bylo zneškodnit střelami protihráče (Basler a Mrázek, 2018).

Zlomovým byl rok 1972, kdy společnost Atari vydala legendární hru *PONG*, která fungovala na principu míčku odrážejícího se mezi dvěma pálkami. Tato hra byla distribuována spolu s již zmiňovanou první domácí konzolí Odyssey. (Haratek, 2011)

Za období největšího rozmachu videoherního průmyslu je možné považovat úsek mezi lety 1980 až 1994. V druhé polovině 80. let také dochází k rozvoji PC platformy a na přelomu 80. a 90. let se objevují tzv. přenosné hry a mobilní zařízení vhodná i na cesty. (Haratek, 2011)

Další pokrok přinesl videohry s třetím rozměrem neboli 3D. S postupem času kvalita 3D zpracování dále roste a s rostoucí kvalitou videoher také rostou požadavky na vývoj her. V současné době se na vývoji podílejí stovky lidí a vývoj trvá i několik let. (Basler a Mrázek, 2018)

3.4 Dělení a druhy videoher

Digitální hry je možné dělit podle různých kritérií. Basler (2016, s.21) upozorňuje na fakt, že „všechna dělení jsou ovšem uměle vytvořená a žádné z nich není striktně dáno“.

Jedním z kritérií, podle kterých můžeme hry řadit do kategorií, je počet hráčů. Hry pro jednoho hráče nazýváme *singleplayer* a hry pro více hráčů *multiplayer*. V případě her pro více hráčů jsou spolu hráči propojeni přes síť a mohou spolu interagovat, ať už ve formě spolupráce či soupeření. Podle požadavků na přístup k síti hry dělíme na online hry a off-line hry. Pro fungování online her je nutný přístup k síti. Ke hraní off-line her není přístup k síti nutný. (Basler, 2016)

Hry mohou být podle Koláčka (2013) děleny také na základě jejich platebního modelu. Podle tohoto modelu je hry možné rozdělit na *Premium* hry, *Freeware* hry, *Freemium* hry a případně také hry s periodickým poplatkem. Premium hry získáme po zaplacení jednorázového poplatku, tedy když hru kupujeme. Freeware hry jsou zcela zdarma a zisk vývojářům hry zaručují reklamy, které jsou ve hře obsaženy. V případě Freemium her je instalace hry a určitá část obsahu hry zdarma. Pro odemknutí bonusového obsahu (např. předměty ve hře či virtuální měna hry) je ovšem nutné zaplatit poplatek. Tyto transakce uvnitř hry nejsou povinné, urychluje se však díky nim postup ve hře. Jednou z forem transakcí je nákup takzvaných *loot boxes*, tedy jakýchsi virtuálních truhel, jejichž obsah hráč předem nezná. Objevují se názory, že tento systém představuje jakousi formu gamblingu a může přispět ke vzniku závislosti. (Columb et al., 2019)

Videohry se dělí také podle videoherních žánrů. Dělení podle žánru se běžně používá pro zařazování her do kategorií na základě jejich podobných znaků a podobností s dřívějšími formami médií (Apperley, 2006). Navzdory tomu, že se běžně objevuje obrovské množství různých herních žánrů, podle Apperleyho (2006) je možné vymezit čtyři klíčové žánry, kterými jsou: simulace, akční hry, strategie a RPG hry.

Simulace napodobují situace z reálného života (Basler a Mrázek, 2018). Hry mohou simulovat např. sporty, řízení automobilu, pilotování letadla nebo i dynamiku měst a malých komunit (Apperley, 2006).

Akční hry je možné rozdělit na dva podžánry. Prvním je FPS neboli „střílečka z první osoby“ a druhý z nich se označuje jako TPS neboli „střílečka z třetí osoby“. Hlavním principem akčních her je především zneškodnit protivníka. Protivníci mohou být ve hře řízeni počítačem nebo člověkem, tedy jiným hráčem. (Basler a Mrázek, 2018)

Strategické hry vyžadují od hráče schopnost strategického myšlení. Pro tyto hry je typické, že hráč shlíží na probíhající akce z ptačí perspektivy (Apperley, 2006). Dle

Baslera a Mrázka (2018) je hlavním principem to, že „hráč disponuje určitými virtuálními vstupy: městem, základnou či územím, o které se musí ekonomicky starat a rozvíjet je“.

RPG (Role Playing Games) hrám se česky nejčastěji říká hry na hrdiny. Základním prvkem je zmíněný hrdina, který putuje virtuálním světem hry, plní úkoly, bojuje s monstry i ostatními hráči a tím si vylepšuje své schopnosti (Basler, 2016). Apperley (2006) uvádí, že RPG hry jsou velmi úzce spojené s literárním žánrem fantasy a Blinky (2016) dodává, že častým námětem těchto her je i sci-fi žánr. Do kategorie RPG her spadají také MMORPG (*Massive Multiplayer On-line Role Playing Game*) hry, ve kterých v jednom herním světě hrají až tisíce hráčů z celého světa prostřednictvím internetového připojení. Legendárním zástupcem tohoto typu je hra *World of Warcraft*. (Basler a Mrázek, 2018)

Kromě výše uvedených hlavních žánrů, jak je popisuje Apperley, existuje mnoho dalších, mezi které patří například logické hry, vzdělávací hry, taneční či hudební hry a další hry, které není možné zařadit do žádné určité kategorie. (Basler a Mrázek, 2018)

3.5 Videohry a jejich vliv na člověka

Ukazuje se, že počítačové hry mohou člověka ovlivňovat mnoha různými způsoby. Jako většina druhů nových médií, i hry se dostávají terčem kritiky kvůli potenciálním negativním důsledkům. Na druhou stranu jsou druhou názorovou skupinou oceňovány pro své potenciální pozitivní vlivy. Efekty, které mohou videohry na člověka mít, závisí podle Gentile (2011) nejméně na pěti různých dimenzích hraní videoher. Tyto dimenze jsou: 1) čas trávený hraním, 2) obsah hry, 3) kontext hry, 4) struktura hry, 5) mechanika hraní hry. Pro lepší představu Gentile (2011) uvádí příklad, jak se jednotlivé dimenze her mohou projevit. Jako modelový případ vybral 12letého chlapce, který hraje násilnou hru *Grand Theft Auto*.

- 1) Protože chlapec tráví hraním hry mnoho času, můžeme u něj předpovídat horší výkon ve škole.
- 2) Kvůli násilnému obsahu můžeme u chlapce předpovídat větší výskyt agresivních myšlenek, pocitů a v krajním případě i chování.
- 3) Pokud hraje s přáteli online, mohlo by to u něj zlepšit schopnost týmové spolupráce.

- 4) Protože se jedná o střilečku, kde se dá i řídit auto, můžeme předvídat zdokonalení schopnosti převodu z 2D do 3D a zlepšení schopnosti zrakové pozornosti.
- 5) Pokud hraje s joystickem, lze předpokládat zlepšení koordinace oko-ruka.

3.5.1 Pozitivní vlivy videoher na člověka

Jako jeden z nejvýznamnějších pozitivních vlivů videoher Basler a Mrázek (2018) uvádějí možné vzdělávací působení. Největší efekt na oblast vzdělávání mají edukativní hry, jejichž primárním záměrem je právě vzdělávání. Tyto hry jsou vlastně typ specializovaného didaktického programu, který se jedince snaží rozvíjet zábavnou formou. Hry, jejichž primárním cílem je zábava a odreagování, také mohou na jedince zároveň působit edukativně.

Videohry mohou působit pozitivně také na oblasti kognitivních funkcí člověka (Basler a Mrázek, 2018). Kognitivní funkce zahrnují řadu procesů, mezi které Hartl (2004, s. 109) řadí vnímání, pozornost, paměť, učení, řeč, myšlení, představivost a fantazii. Valenta (2015) do kategorie kognitivních funkcí zahrnuje také rychlost myšlení a zpracování informací, orientaci a exekutivní funkce. Je ale nutné poznamenat, že pozitivní vliv na kognitivní funkce závisí na typu hry. Různé hry mohou podporovat různé funkce. Gentile (2011) uvádí, že několik studií potvrdilo zlepšení určitého typu zrakové pozornosti u hráčů videoher. Praxe s hraním videoher může zlepšit percepční dovednosti a povaha tohoto zlepšení závisí na struktuře hry. Dále se například prokázalo jisté zlepšení schopnosti řešení problémů u pravidelných hráčů a také zlepšení schopnosti spolupráce u her, které se hrají v týmu. (Gentile, 2011) Další studie prokázaly zlepšení prostorové kognitivní schopnosti hráčů, které zahrnovaly i představivost a koordinaci. Některé další funkce, na které má hraní videoher dle studií pozitivní vliv, jsou například krátkodobá paměť, koncentrace, kreativita nebo schopnost multitaskingu. Pozitivní vliv videoher na určité funkce je možné využít při rozvoji psychomotorických schopností u dětí s mentálním postižením. Existují hry, které jsou na rozvoj těchto schopností zaměřeny. (Basler a Mrázek, 2018)

Videohry mohou také napomáhat rozvoji počítačové gramotnosti nebo i rozvoji praktických dovedností ve specifických odvětvích. Jako příklad můžeme uvést rozvoj schopnosti pilotování letadla prostřednictvím simulátoru. Některé videohry mohou sloužit jako terapeutický nástroj u specifických skupin, například u dětí s ADHD nebo osob s poruchou autistického spektra. (Basler a Mrázek, 2018)

3.5.2 Negativní vlivy videoher na člověka

Videohry mohou mít řadu negativních důsledků. Zároveň se také zdá, že děti mohou být hraním ovlivněny silněji, než dospělí (Basler a Mrázek, 2018).

Hraní videoher může být podle mnoha autorů potenciální příčinou vzniku nelátkové závislosti (např. Frouzová in: Kalina, 2008). Zdá se, že závislost na videohrách je v dnešní době opravdovým problémem, což potvrzuje i fakt, že byla diagnóza herní poruchy zařazena do kategorie „poruchy vyvolané závislostním chováním“ v 11. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí zveřejněné v roce 2018 (WHO, ©2020). Závislosti na videohrách se budeme podrobně věnovat v další kapitole.

Často zmiňovaným negativním důsledkem hraní her s násilným obsahem je zvýšené agresivní chování. Například výzkum Andersona et. al (2010) prokázal jasný vztah mezi hraním násilných videoher a zvýšenou agresí. V rámci výzkumu bylo také zjištěno, že násilné videohry odrazují od prosociálního chování. Nicméně odborná veřejnost je stále rozdělena na dvě skupiny. První skupina zastává názor, že agrese je primárně vrozená a videohry ji mohou jen málo ovlivnit. Druhá skupina je přesvědčená, že násilné videohry jednoznačně riziko agresivního chování zvyšují, protože agrese je naučená a je výsledkem vlivů prostředí (Basler a Mrázek, 2018). Basler a Mrázek (2018, s.80) navrhuji výslednou tezi, která je spojením těchto dvou názorů, tedy že *„agrese je vrozená a lze ji vnějšími vlivy rozvíjet či potlačovat“*.

Hraní videoher může mít mnoho dalších negativních důsledků pro zdraví člověka. Těmito důsledky se budeme podrobněji zabývat v další kapitole. Hraní videoher bývá spojováno také se zvýšeným výskytem emocionálních problémů jako je deprese či úzkost. (Basler a Mrázek, 2018)

4 Závislost na videohrách

V posledních dvou desetiletích je nadměrnému hraní videoher jako potenciální závislosti věnováno stále více pozornosti (Zaostřeno, 2020). I přes to, že někteří odborníci projevují jistou skepsi vůči konceptu klasifikace závislosti na videohrách jako duševní poruchy, porucha nadměrného hraní videoher se již objevuje v klasifikačních manuálech. V Diagnostickém statistickém manuálu duševních poruch se závislost na videohrách objevila v sekci poruch vhodných pro další výzkum (*Conditions for Further Study*) jako *Internet Gaming Disorder*. Poruchu tedy Americká psychiatrická asociace omezila pouze na online hraní. V poslední verzi mezinárodní klasifikace nemocí MKN-11 publikované v roce 2018 je herní porucha (*Gaming Disorder*) zařazena jako oficiálně uznaná. Spadá do kategorie poruch způsobených závislostním chováním. Navíc MKN-11 neomezuje poruchu pouze na online hraní, ale zahrnuje i hraní off-line. Vzorec herního chování může být charakterizován jako dlouhodobé plynulé hraní nebo jako opakující se epizody herního chování. (WHO, 2019)

4.1 Proč videohry působí návykově

Zdá se, že nelátkové závislosti mají tendenci vázat se k některým procesům častěji, než k jiným. King, Delfabbro a Griffiths (2010) navrhli model pěti kategorií rysů videoher, které ovlivňují přitažlivost hry a potenciální závislosti na ní. Tyto kategorie jsou:

1. sociální charakteristiky – možnost komunikace s jinými hráči, možnost náležet k sociální skupině, konkurenční prvky, prestižnější pozice mezi ostatními hráči souvisí s pocitem zvýšené sebe-účinnosti,
2. ovládací prvky – hráčův pocit moci a kontroly nad hrou, možnost nápravy chyb, prvky ve videohře, nad kterým i hráč nemá kontrolu, ale ovlivňují pocit ze hry,
3. prvky identity a příběhu – možnost nabrat jinou identitu možnost vytvoření herní postavy a identifikace s ní, příběh hry jako prostředek ponoření se do hry,
4. systém odměn a trestů – odměny za obratnou hru a tresty na prohru, odměny ve formě bodů nebo například určité částky herní měny,
5. vzhled hry – grafické a zvukové charakteristiky, přitažlivý obsah „pro dospělé“.

Všechny tyto rysy mohou přispět k připoutanosti hráče ke hře a nadměrnému hraní.

Podle Frouzové (in: Kalina, 2008) připoutanost ke hře zvyšuje reálnost provedení herního prostředí, možnost vstoupit do prostředí hry kdykoli a také nekonečnost internetové hry. Specificky v rámci herní subkultury adolescentů má podle Frouzové na přitažlivost hry vliv vztah s rodiči. Herní prostředí bývá pro rodiče obvykle neznámé, a proto adolescent vnímá herní svět jako místo, kam může před autoritou uniknout. V herním světě zažívá pocit nadřazeného postavení nad rodičem. Podle typu hry je možné zažívat vzrušení následkem zvýšení hladiny adrenalinu (například u závodní hry) nebo příjemné pocity následkem produkce dopaminu. (Frouzová in: Kalina, 2008)

4.1.1 Rizikové faktory na straně hráče

V literatuře se objevují dva modely, které se snaží vysvětlit, jaké faktory na straně hráče stojí za vznikem závislosti. První je komplex psychosociálních a emočních obtíží, druhý vznik závislosti vysvětluje komplexem poruch pozornosti a neschopnosti odolávat impulzům. (Blinka, 2016, s.)

V rovině psychosociálních a emočních potíží Mehroof a Griffiths (2010) objevili souvislost mezi nadměrným hraním online her a úzkostností, neuroticismem, situační úzkostí, agresí a snahou vyhledávat nové vzrušující zážitky. Další faktory, které mohou predikovat vznik závislosti na videohrách jsou osamělost, snížená sociální kompetence a nižší sebeúcta (Lemmens et. al., 2011). Zdá se, že hraní videoher jedincům slouží jako nástroj pro zvládání negativních emocí a stresu (Griffiths, Kuss a King, 2012).

Druhý komplex prediktorů zahrnuje nižší schopnost soustředění, zvýšenou impulzivitu a tendenci se nudit. Tyto faktory jsou však pravděpodobně významnější pro hráče v dětském a dospívajícím věku. V případě závislosti na videohrách se ale zdá být dominantní komplex psychosociálních a emočních potíží. (Blinka, 2016)

4.2 Výskyt problému v populaci

Odhady prevalence závislosti na videohrách uvedené v existujících studiích se velmi liší. Výsledky jsou navíc vzájemně neporovnatelné, protože studie využívaly různé nástroje a zkoumaly různorodé populace (Zaostřeno, 2020). Kuss a Griffiths (2012) provedli analýzu 58 studií zabývajících se závislostí na online hraní videoher a konstatovali, že se odhady prevalence pohybovaly nejčastěji mezi 2-5% u dětí, žáků a studentů.

Výsledkem studie norské populace (Wittek et al., 2015) byl odhad prevalence závislosti na videohrách 0,53% u obecné populaci a 1,41% u populace hráčů videoher.

Studie také zjistila, že závislost na videohrách je častější u mužů než u žen a zároveň je častější u osob ve věkové skupině 16-30 let než u osob starších. Závislost byla také často asociována s neuroticismem a špatným psychosomatickým stavem.

Situaci v České republice mapovali Basler a Mrázek v letech 2016 a 2018. Výzkumný vzorek byl tvořen žáky 3. ročníků (ve věku 18 let) vybraných středních škol. Šetření zjistilo závislost na videohrách u 2,66% žáků. Nebyly zjištěny významné rozdíly ve skóre závislosti mezi různými typy středních škol. Skóre závislosti bylo vyšší u mužů než u žen. (Basler a Mrázek, 2018) Celkově je možné konstatovat, že prevalence závislosti u žáků středních škol v České republice odpovídá obvyklým hodnotám prevalence závislosti mládeže, které uvádějí Kuss a Griffiths (2012).

4.3 Ukazatele závislosti na videohrách

Diagnosticko statistický manuál duševních poruch obsahuje návrh diagnostických kritérií, na jejichž základě by bylo možné stanovit diagnózu internetové herní poruchy. Pokud se u jedince projevilo pět a více níže uvedených kritérií v posledních 12 měsících, je možné, že jedinec trpí herní poruchou.

- 1) Nadměrné zabývání se internetovými hrami. (Jedince přemýšlí o předchozích hrách nebo předjímá následující hry; Hraní online videoher se stává dominantní aktivitou v životě jedince.)
- 2) Abstinenční příznaky, pokud je možnost internetového hraní odebrána. (příznaky obvykle zahrnují podrážděnost, úzkost nebo smutek, neobjevují se ale příznaky ve fyzické rovině.)
- 3) Zvyšování tolerance – potřeba trávit hraním více a více času.
- 4) Neúspěšné pokusy o kontrolu nad účastí v internetových hrách.
- 5) Ztráta zájmu o předchozí koníčky a zájmy následkem hraní videoher.
- 6) Pokračování v excesivním hraní i přes jeho zjevné negativní psychosociální následky.
- 7) Jedinec lhal své rodině, terapeutovi nebo jiným osobám o množství času stráveném hraním.
- 8) Jedinec používá internetové hry jako prostředek úniku před negativními emocemi.
- 9) Jedinec ohrozil nebo přišel o důležitý vztah, zaměstnání, kariérní nebo studijní příležitosti z důvodu účasti na internetovém hraní.

Mlčoch (2009) uvádí výčet projevů, které mohou pomoci rozpoznat závislost na počítači a počítačových hrách. Mezi tyto projevy patří: posunutý denní a noční rytmus, zanedbávání učení, méně vykonané práce, ztráta kontroly nad časem strávený hraním, hraní kvůli úniku od osobních problémů, brzké vstávání nebo ponocování kvůli hraní, každodenní činnosti (např. jídlo) neodděluje od hraní na počítači, rostoucí nervozita a neklid z dlouhé doby bez hraní, narušené vztahy s rodinou, ztráta sociálního kontaktu i krádeže peněz pro nákup hry nebo herního obsahu. Přestože Mlčoch vztahoval uvedené projevy hlavně k počítači a hraní na počítači, lze je velmi dobře aplikovat na jakékoli hraní videoher, tedy nejen na hraní prostřednictvím počítači.

4.4 Dopady závislosti na videohrách na člověka

Griffiths, Kuss a King (2012) upozorňují, že ať ž je názor odborné veřejnosti na závislost na videohrách jakýkoli, existuje poměrně velké množství studií, které prokazují negativní psychosociální důsledky excesivního hraní. Kromě toho bylo hlášeno také mnoho různých negativních zdravotních následků.

4.4.1 Důsledky v psychosociální rovině

Výše jsme uvedli některé psychosociální a emoční faktory na straně hráče, které mohou predikovat vznik závislosti na videohrách. V této souvislosti studie Lemmens et al. (2011) odhalila reciproční vztah osamělosti a nadměrným hraním videoher. Osamělost a psychosociální zranitelnost tedy přispívají ke vzniku závislosti a zároveň má nadměrné hraní za následek osamělost.

Kuss a Griffiths (2012) shrnuli další možné negativní důsledky v psychosociální rovině, které existující studie spojují se závislostí na videohrách. Mezi ně patří: obsese hraním, absence vztahů v reálném životě, zvýšená agrese a nepřátelství, stres, maladaptivní chování, častější myšlenky na sebevraždu, zhoršení studijních výsledků nebo obětování jiných koníčků a sociálních vztahů.

Negativní důsledky internetové herní poruchy uvádí i DSM-5. Možnými následky jsou podle klasifikačního manuálu selhání ve škole, ztráta zaměstnání, zanedbávání rodinných povinností a problémy v manželství (APA, 2013).

4.4.2 Negativní důsledky v rovině somatického zdraví

Nadměrné hraní a závislost na videohrách mohou mít řadu negativních důsledků i pro somatické zdraví hráče. V následujícím textu se je pokusíme stručně shrnout.

Nadměrné sledování obrazovky, které s nadměrným hraním videoher určitě souvisí, může dle Nešpora (2011) vést k přetěžování očí. Přetěžování zraku souvisí s bolestmi hlavy, pálením očí anebo poruchám zraku, které jsou způsobeny dočasným zhoršením existující oční vady.

Dalším negativním důsledkem videoher jsou spánkové abnormality. Výzkum Dworaka et al. (2007) odhalil, že hraní videoher u dětí výrazně zkrátilo dobu spánku s dlouhými EEG vlnami, tedy fázi nejhlubšího spánku.

Nadměrné hraní videoher je povětšinou sedavá činnost a dlouhé sezení dle Nešpora (2011b) výrazně zatěžuje páteř. Hrozí vznik patologického zakřivení páteře, především nadměrné prohnutí bederní páteře, zakulacení hrudní páteře a následný záklon krku. Nadměrné hraní může také negativně působit na oblast krku a šíje. Natahování krku k monitoru způsobuje dlouhodobě předsunutou pozici hlavy. Tím je extrémně zatěžována krční páteř a šíjové svaly. Další oblasti ohrožené nevhodnou polohou při dlouhodobém hraní jsou ramena, paže a zápěstí. Extrémně citlivou částí ruky je karpální tunel. Když je zápěstí nadměrně zatěžováno, šlachy uvnitř karpálního tunelu mohou zduřet a utlačovat cévy a nervy. Důsledkem toho dochází k nedostatečnému krevnímu zásobení ruky a utlačované nervy bolí. (Nešpor, 2011b)

Následkem závislosti na videohráčích může být podle Nešpora také nepravidelné stravování a obezita. Názory a výsledky studií zkoumajících vliv hraní videoher na tělesnou hmotnost jsou nejednotné. Například Wack a Tantleff-Dunn (2009) na základě výsledků své studie adolescentů mužského pohlaví konstatují, že mezi hraním videoher a obezitou není pozitivní korelace. Na druhou stranu například výsledky studie Maherové et al. (2012) naznačují, že zvýšená pravděpodobnost obezity nebo nadváhy je spojená více s velkým množstvím času u obrazovky než s nízkou fyzickou aktivitou. Celkově se ale dá říct, že nezdravý způsob stravování a nedostatek fyzické aktivity na úkor hraní působí negativně na zdraví jedince.

Mezi další možná rizika patří také epileptické záchvaty vyvolané hraním videoher. Chuang (2006) odhalil možné zvýšené riziko u MMORPG her, které dle něj vyvolávaly kvalitativně odlišné záchvaty, než ostatní videohry. Výrazným činitelem vzniku záchvatů nebyla v případě těchto her pouze fotosenzitivita, ale důležitým faktorem se zdály být i behaviorální a vyšší mentální aktivity. Dalším dopadem může nadměrného hraní videoher může být také vznik nebo zhoršení existujících poruch pozornosti. Vztah

mezi hraním videoher a poruchami pozornosti a impulzivitu se zdá být podle zjištění Gentila et. al. (2012) obousměrný. Děti s porucho pozornosti a impulzivními sklony mají větší sklony angažovat se v hraní videoher a zároveň nadměrné hraní videoher má za následek zhoršení poruch pozornosti a impulzivity.

4.4.3 Další možné negativní důsledky

Nadměrné hraní videoher může být podle Kinga a Delfabbra (2018) spojeno také s následky v oblasti financí. Někteří hráči utrací za nákupy spojené s videohrami poměrně velké množství peněz. Mezi tyto výdaje patří nákup hardwaru, softwaru i nákup digitálního obsahu (např. v rámci *Freemium* hry). Finanční transakce uvnitř hry mohou vést až k dluhům na kreditních kartách, a to především v případě mladistvých s přístupem k financím rodičů. (King a Delfabbro,2018)

5 Motivace k hraní a důsledky hraní pro život hráčů, kteří vykazují znaky závislostního chování

Závislostní chování spojené s hraním videoher je poměrně novým a kontroverzním problémem. Literatura se jím stále zabývá spíše okrajově. V České republice bylo uskutečněno jen málo výzkumů, které by se snažily tomuto fenoménu porozumět. Následující část této práce je věnována výzkumnému šetření, které se zabývá právě nadměrným hraním jako formou závislostního chování. Výzkumným problémem šetření jsou příčiny a důsledky nadměrného hraní videoher, které vykazují znaky závislostního chování. Vzhledem k povaze výzkumného problému byl pro šetření zvolen kvalitativní přístup.

5.1 Cíle

Hlavním cílem výzkumného šetření je především přispět k poznání fenoménu, který ještě nebyl tak podrobně prozkoumán. Výsledky šetření by mělo být možné využít také praktickým způsobem. Podrobnější porozumění problému je důležité při odborně pomoci osobám, které se s nadměrným hraním videoher potýkají.

Na základě zvoleného výzkumného problému byly stanoveny tyto dílčí cíle výzkumného šetření:

- Zjistit, jaká je motivace hráčů videoher, kteří v souvislosti s videohrami vykazují znaky závislostního chování.
- Popsat, jak hráči sami hodnotí svoji vlastní účast na hraní videoher.
- Zjistit, jaké zdravotní a duševní problémy se u hráčů současně s problematickým hraním vyskytují.
- Zjistit, jaké důsledky má nadměrné hraní v jednotlivých oblastech života hráčů, a to konkrétně v oblasti sociální, vztahové, zdravotní, profesní/studijní a v oblasti trávení volného času.

5.2 Výzkumné otázky

V souladu s cíli výzkumného šetření bylo definováno několik výzkumných otázek. Mezi jednotlivými otázkami neexistuje vnitřní hierarchie, pouze jedna z otázek je rozdělena do několika specifických podotázek. Formulované výzkumné otázky zní takto:

1. Jaká je motivace k hraní u hráčů, kteří vykazují znaky závislosti?

2. Jaké zdravotní nebo duševní problémy se vyskytují současně se závislostí na videohrách?
3. Jaké důsledky má závislostní chování spojené s nadměrným hraním videoher na život hráče?
 - a. Jaké jsou důsledky herní závislosti v sociální a vztahové oblasti hráče?
 - b. Jaké jsou důsledky v oblasti studijní a pracovní?
 - c. Jaké jsou důsledky v oblasti trávení volného času?
4. Jak vnímají a hodnotí svou účast na hraní videoher sami hráči?

5.3 Výběr výzkumného souboru

Pro výběr výzkumného souboru byla použita metoda záměrného výběru, která je podle Miovského (2006) v rámci kvalitativního výzkumu využívána nejčastěji. Respondenti jsou vybíráni na základě toho, zda splňují určitá kritéria, určitou vlastnost nebo stav (Miovský, tamtéž). V našem případě byla kritéria následující: projevy závislostního chování spojené s hraním videoher a ochota podělit se o svou zkušenost s problematickým hraním.

Vyhledávala jsem pro účast na výzkumném šetření osoby, které hrají videohry a mají pocit, že by se jich téma nadměrného/závislostního hraní mohlo týkat. Jedincům, kteří se ozvali a byli ochotní spolupracovat jsem dala vyplnit orientační dotazník, jehož účelem bylo zjistit, zda se u jedince projevují znaky závislostního chování spojeného s videohrami. Dotazník byl vytvořen na základě diagnostických kritérií herní poruchy z DSM-V. Těchto 9 kritérií jsem přepracovala do 9 otázek. Podle DSM-V je možné herní poruchu rozpoznat, pokud jedinec splňuje 5 a více kritérií. Do výzkumného souboru byli tedy vybráni ti, kteří odpověděli na 5 a více otázek dotazníku kladně. Musím ovšem upozornit, že jsem si rozhodně nekladla za cíl jedince jakýmkoli způsobem diagnostikovat. Dotazník mi pouze pomohl určit to, zda se u jedince projevují znaky závislostního chování či nikoliv. V průběhu šetření jsem otázky dotazníku jednou přeformulovala, protože otázky byly psané příliš odborně a pro respondenty byl problém pochopit, na co se vlastně dotazník ptá. Otázky dotazníku je možné najít v přílohách.

Další věcí, kterou bylo nutno vyřešit byl fakt, že jednou z podmínek DSM-V pro stanovení diagnózy herní poruchy je to, aby se příznaky vyskytly současně za dobu posledních 12 měsíců. A takto formulované to bylo i v mém dotazníku. Tento problém ale vyřešili sami respondenti, kteří mi buď napsali, že problém měli v minulosti a

dotazník vyplnili z tehdejšího pohledu nebo rovnou do dotazníku u otázek uváděli, že se u nich konkrétní jev vyskytoval v minulosti. Nakonec se tedy šetření zúčastnili jak osoby, které hrají nadměrně v současnosti, tak i osoby, které měly problém v minulosti.

Celkový počet respondentů výzkumného šetření je 5. Všichni respondenti jsou muži a jejich věk se pohybuje v rozmezí 21 a 26 let.

Proces získávání respondentů

Dva z respondentů jsem vybrala na základě známosti. Jednalo se o moje přátele, u kterých se projevoval nějaký problém s hraním. Při hledání dalších respondentů jsem nejvíce využila nástroj sociálních sítí. Zároveň jsem také oslovila několik organizací, které pracují s klienty se závislostí na videohrách. Jedna z organizací byla velmi nápomocná a nakonec jsem jejím prostřednictvím získala respondenta. Přístup další z kontaktovaných organizací nebyl tolik vřelý.

Problémy v průběhu získávání respondentů

V průběhu procesu získávání respondentů jsem byla v kontaktu s několika lidmi, kteří nejdříve projevili zájem a vyplnili dotazník, později ale nechtěli rozhovor zrealizovat nebo přestali komunikovat. Mezi těmito respondenty byla i jedna žena, která měla problém s vkládáním velkých finančních obnosů do her. Rozhovor nakonec odmítla z důvodu sociální fobie. Problém s rozhovorem přes kameru měli i další lidé. Mezi nimi byl i jeden muž, který kvůli nadměrnému hraní přišel o práci.

Další překážkou byl fakt, že někteří moji známí vyplňovali dotazník tak, jako by neměli s hraním problém, případně i lhali o počtu nahraných hodin denně. V těchto případech jsem věděla, že byl dotazník vyplněn nepravdivě, protože o herní účasti těchto lidí jsem věděla poměrně dost. Problém mohl být v tom, že otázky byly příliš přímé a jedinci si nechtěli přiznat, že opravdu mají problém s hraním.

5.4 Etika výzkumného šetření

Vzhledem k cíli výzkumného šetření bylo nutné získávat informace od reálných osob. Z toho důvodu bylo nutné zajistit, aby byl celý proces šetření v souladu s obecnými etickými zásadami. Jednou z těchto zásad je zásada důvěrnosti. Ta zajišťuje, aby nebyla zveřejněna data, na základě kterých by bylo možné účastníka výzkumu identifikovat. (Švaříček, Šed'ová a kol., 2010) Z toho důvodu jsou v práci uvedeny místo jmen jen fiktivní přezdívky.

Další nutností je získání souhlasu všech účastníků výzkumu (Švaříček, Šed'ová a kol., 2010). Všichni respondenti výzkumného šetření podepsali informovaný souhlas, který obsahoval základní informace o povaze šetření, informace o dodržení důvěrnosti a informace o tom, jakým způsobem bude naloženo se získanými daty. Souhlas obsahoval také informaci o tom, že rozhovor bude nahráván a svým podpisem tedy respondenti svolili i k pořízení audio záznamu rozhovoru. Formulář informovaného souhlasu je možné najít v přílohách.

5.5 Metoda sběru dat

Jako metodu sběru dat jsem zvolila polostrukturovaný hloubkový rozhovor. Miovský (2006, s.155) uvádí, že „*interview patří mezi nejobtížnější a současně nejvýhodnější metody sběru kvalitativních dat*“. Rozhovor výzkumníkovi umožňuje porozumět pohledu dotazovaných (Švaříček, Šed'ová a kol., 2010). Polostrukturovaná forma rozhovoru vyžaduje přípravu tematických okruhů a otázek, na které se chceme jako tazatel ptát. Pořadí i formulace otázek je možné během rozhovoru upravovat, důležité je ale postupovat tak, aby rozhovor byl co nejvýtečnější. (Miovský, 2006) Seznam témat a otázek polostrukturovaného rozhovoru je možné najít v přílohách.

Rozhovory s respondenty v rámci tohoto šetření trvaly od 30 do 60 minut a dva z nich proběhly osobně, tři z nich byly realizovány online.

5.6 Metoda zpracování dat

V průběhu rozhovorů byly pořízeny audio nahrávky. Tyto nahrávky byly následně doslovně přepsány do podoby textu, který byl poté dále zpracováván. Jeden z přepsaných rozhovorů je možné najít v přílohách.

5.7 Metody analýzy dat

Otevřené kódování

Technika otevřeného kódování byla původně navržena jako jeden z analytických nástrojů v rámci zakotvené teorie. Díky její jednoduchosti a účinnosti je možné ji použít v množství dalších kvalitativně orientovaných projektů (Švaříček, Šed'ová a kol., 2010). Během kódování jsem postupovala tak, že jsem nejprve v textu vyhledala a označila jednotlivé významové úseky. K těmto úsekům textu jsem následně přiřadila nějaký kód, pojem nebo slovní spojení, které nejlépe vystihuje obsah textu. Aby bylo možné kód zpětně vyhledat, očíslovala jsem jednotlivé řádky textu a zaznamenala umístění kódu

v textu. Výsledkem byl seznam kódů z rozhovoru, které jsem rozřadila do kategorií. Finálním výstupem byl nakonec seznam všech kategorií a k nim příslušejících kódů ze všech rozovorů. Finální seznam kategorií je k dispozici v přílohách.

Identifikované kategorie, které z rozhovorů vyplynuly z velké části odpovídaly tématům otázek rozhovoru. Navíc ale vyplynulo několik dalších kategorií, které původně nebyli objektem zkoumání, ale nabízely množství zajímavých informací.

Další analýza

Po dokončení otevřeného kódování jsem přistoupila k analýze rozhovorů. K analýze byla použita především technika konstantní komparace, jejíž podstatou je to, že jsou data neustále porovnávána a hledají se v nich podobnosti a rozdíly (Švaříček, Šed'ová a kol., 2010). Byla využita ale i prostá deskripce.

5.8 Reliabilita

Reliabilitu neboli spolehlivost šetřením jsem se snažila zajistit prostřednictvím několika technik, které uvádí Švaříček, Šed'ová a kol. (2010). První z nich je konzistence otázek, kdy sem se snažila klást základní otázky rozhovoru stejným způsobem u všech respondentů. Další technikou je přepis nahrávek rozhovoru. Poslední technikou byl konzistentní přístup kódování.

Přesto je nutné upozornit, že získané výsledky jsou platné pouze pro výzkumný soubor tohoto výzkumu.

5.9 Stručné představení respondentů

Eternet

22 let, student mezinárodního obchodu, Praha

Eternet začal hrát už v dětství, zhruba v 6 letech. Jako malý nejdřív neměl vlastní počítač a nejčastěji hrál na počítači půjčeném od matky. Kvůli rozvodu rodičů se často stěhoval, ani s jedním z rodičů neměl ideální vztah a byl z nich nervózní. Jako dítě byl velmi často sám, a tak pro něj hraní představovalo jediný zdroj zábavy. Ve škole neměl příliš dobré vztahy se spolužáky. Hraje doteď. V současnosti hraje spíše v tazích, které jsou často spojené s nějakou stresovou situací a úzkostí.

Ogreman

23 let, student učitelství, střední Čechy

Ogreman hraje asi od 6 let. Jako malého ho velmi bavily deskové hry a když se dostal k počítači, videohry pro něj byly jen další forma hraní. Ogreman má dle své výpovědi tendence krátkodobě se nadchnout různými činnostmi, ale hraní pro něj od dětství stabilní zálibou. Na hrách ho navíc baví přemýšlení. Ačkoliv jeho herní účast nesla znaky závislostního chování, hraní nevnímá jako nadměrné a není ani ztotožněný s konceptem závislostního chování spojeného s videohrami. Hraje spíše v tazích.

Hyperion

21 let, student stavební fakulty, střední Čechy

Hyperion uvedl, že s hraním začal, když mu bylo asi 7-8 let. Hrát začal s bratranci při návštěvách otce. Když si domů pořídili počítač, herní účast se rychle rozběhla. Hraní videoher je pro něj především oddech. Vnímá, že by se v jeho případě mohlo jednat o závislost, ale nevadí mu to, protože činnost podle něj není „tak destruktivní“. Má problém s poruchami pozornosti a projevuje se u něj psychomotorický neklid. Hraní mu na to trochu pomáhá. Při rozhovoru jsem si u něj všimla, že mluví velmi rychle až překotně. Hraje spíše pravidelně, ale občas se u něj projeví i hraní v tazích.

Squeak

26 let, programátor, západní Čechy

Squeek hraje zhruba už od 4 let, kdy dostal od rodičů herní konzoli. Postoj jeho rodič k hraní popisuje jako laxní, nechali ho dělat, co chtěl. Vzhledem k tomu, že neměli doma počítač, ale hry ho opravdu bavily, začal chodit hrát do počítačových heren. Od té doby se do hraní skutečně ponořil. Asi před 9 měsíci před naším rozhovorem si uvědomil, že je závislý a vyhledal odbornou pomoc v ambulanci pro nelátkové závislosti. V současné době pořád hraje, ale už má hraní pod kontrolou a vrací se k normálnímu životu.

Kraken

24 let, student ekonomie, střední Čechy

Kraken také začal s hraním už v útlém dětství. Videohry mu ukázal strýc, který žil u babičky a hodně hrál. Měl rodinné problémy, především problematický vztah s otcem. Hraní mu tedy v dětství mimo jiné sloužilo jako útěk z reality. To, že má s hraním problém si začal uvědomovat už v pubertě. Uvedl, že se u něj projevují maniodepresivní sklony. S tímto problémem vlivem nátlaku rodiny navštívil odborníka. Na hraní ho nejvíce baví vymýšlení strategií a ovládání a management hry. Jeho herní účast se omezila

přibližně v jeho 20 letech, kdy kvůli nárůstu tolerance mu už hry nepřinášely tolik zábavy a nedokázaly pomoci s depresí.

5.10 Výsledky výzkumného šetření

Motivace ke hraní u hráčů, kteří hrají nadměrně

Sociální motivace

Jednou z motivačních vlivů hraní videoher, které respondenti uváděli je sociální aspekt hraní. Jednalo se například o fakt, že hraní konkrétní hry bylo v určité době mezi vrstevníky populární, a proto bylo žádoucí, aby respondent hrál také. Další formou sociální motivace bylo hraní kamarádů a touha být s nimi v kontaktu prostřednictvím hry.

„Nemam jako...je to jako...že my všichni hrajem většinou pro ten sociální aspekt. Že se slezem, zahrajem si spolu a my spolu voláme, prostě pokecáme, přitom si hrajem, takže nás to i spojuje...“

Specifické potřeby

Další motivací byly pro hráče určité potřeby, které mohly být prostřednictvím hraní videoher naplněny. Mezi ně patřily intelektuální potřeby (které vrstevníci nemohli naplnit), touha po postavení nebo pocitu naplnění.

Negativní emoce

Motivací k hraní byly u některých hráčů také negativní emoce nebo psychické problémy, které videohry pozitivně ovlivňovaly. Jeden z respondentů hrál, když se u něj objevila nervozita nebo úzkost. Dalšímu z respondentů hry pomáhaly s nervozitou a psychomotorickým neklidem. Další respondent hrál, aby ovlivnil depresivní stavy.

„Řekněme, že v poslední době hraju v podstatě každý den nebo ob den od jedné do 4,5 hodin. A hraju, protože sem příšerně nervózní.“

Emoční prožitek ze hry

Videohry dokážou hráčům přinášet velmi silné emoční prožitky. Respondent, který se závislostí na videohrách podstoupil terapii, popisoval silný pocit štěstí, které mu hraní přinášelo.

„Tam to byl fakt problém, že mě to...že sem se do toho dokázal mnohem víc zažrat...Že v tom bylo mnohem víc štěstí než v něčem jiném, když to tak řeknu...Což platí dodnes...“

Mezi další silné emoční prožitky ze hry patřil například pocit vítězství, ale i uvolnění.

„Ty klasický...vítězství...jednoznačně že člověk může nějak oblbovat tím, že je nejlepší...to je asi ta největší zrada toho celého, že vlastně tam je člověk génius.“

Funkce hraní pro hráče

V některých případech funkce vyplývaly z motivace hráčů, jindy hráči ale uváděli funkce samostatně. Proto jsem se rozhodla zařadit ještě výčet různých funkcí, které videohry pro hráče plní. Jsou to zejména:

- Odreagování a uvolnění
- Zdroj zábavy
- Naplnění volného času
- Udržování sociálních vztahů
- Vybití soutěživosti
- Naplnění nejrůznějších potřeb
- Zlepšení negativních psychických stavů
- Izolování se od rodičů
- Útěk z reality
- Získání pocitu naplnění, společenského statusu, lepšího pocitu ze sebe sama

„Cokoli ti hlava řekne na co máš náladu, že zrovna teď chceš podniknout...tak na to je hra. Takže v tom smyslu...Seš líná, ale chceš něco dělat...pustíš si Minecraft nebo něco...Prostě si vždycky můžeš něco najít“

Duševní a zdravotní problémy, které se vyskytují současně se závislostí na videohrách

Psychické problémy

Pouze jeden z pěti respondentů netrpěl žádnými výraznějšími psychickými problémy, dokonce uvedl, že málokdy pociťuje stres. Zároveň to byl také respondent, u kterého bylo hraní pravděpodobně nejméně problematické. Všichni ostatní respondent měli zkušenosti s vážnějšími psychickými problémy. Škála psychických problémů u respondentů byla poměrně pestrá.

V jednom případě se jednalo o maniodepresivní sklony a zkušenost s dlouhodobým depresivním stavem. Zároveň měl také problémy v rodině, zejména

s otcem. V dalším případě si respondent stěžoval na časté pocity úzkosti a nervozity a také na úzkost ze sociálních interakcí. Problematickým aspektem sociálních interakcí byl u něj byl případný konflikt s jinou osobou a strach z něj. Další z respondent měl problémy se stavy úzkosti a depresí. Stavby úzkosti u něj byly důvodem k opuštění dvou zaměstnání. Další podobou problémů v psychické oblasti byly poruchy soustředění a psychomotorický neklid. Respondent uvedl špatnou schopnost soustředění a neustálou potřebu se pohybovat. Mluvil velmi rychle až překotně.

Vliv hraní videoher na psychiku

Vliv hraní videoher na psychiku by se dal podle výpovědí respondentů na tři typy. Na některé respondenty mělo hraní videoher **relativně pozitivní vliv** v tom smyslu, že jim okamžitě pomáhá ulevit od deprese, úzkosti, nervozity a roztěkanosti. Dva respondenti uvedli, že videohry nemají **žádný vliv** na jejich negativní emoce a nijak jim s nimi nepomáhá. **Negativní vliv** měly videohry na jednoho z respondentů, u kterého byla jeho deprese do značné míry ovlivněna nevhodným životním stylem, který kvůli hrám vedl.

Somatické problémy

Nějaký typ somatických problémů a bolestí v důsledku nadměrného hraní uvedla většina respondentů. Jeden z respondentů svoje problémy s bolestí zad přičítal i jiným vlivům než pouze hraní. Níže jsou uvedeny konkrétní problémy, které respondenti uváděli.

V důsledku nadměrného hraní videoher se u respondentů objevovala bolest zápěstí. Neprojevila se ale u všech. Dalším důsledkem byla bolest zad způsobená špatným sezením u počítače. Jeden z respondentů bolesti pohybového systému připisoval nedostatku cvičení, které kvůli hrám zanedbával. Častým negativním důsledkem byla také bolest očí z dlouhého koukání do monitoru. Jednomu z respondentů, který po laserové korekci zraku trpěl suchostí očí, to stav očí výrazně zhoršovalo. Další z respondentů si kvůli problému vyvinul zajímavou strategii.

„Já sem pil z hrníčku vodu, tak sem do toho namáčel ruce a patlal sem si oči...No abych nemusel vstávat.“

Vliv nadměrného hraní na život hráčů

Vzhledem k tomu, že v následujících podkapitolách textu budou probrány vlivy nadměrného hraní v jednotlivých oblastech života, v této podkapitole zvlášť popíšu vliv

videoher na dvě důležité oblasti, které jsou ale nesmírně důležité a prostupují celým životem člověka. Jsou to stravování a spánkový režim.

Stravování

Způsoby, jak nadměrné hraní ovlivňuje stravování jednice jsou různé. V některých případech byly silně ovlivněné subjektivními faktory. Jeden z respondentů měl v podstatě neustálou potřebu jíst během dne, a tak každou půl hodinu odbíhal od hry do kuchyně pro jídlo. Nejčastější jevy související se stravováním byly tyto:

- Vynechávání jídla kvůli intenzivní účasti ve hře.
- Konzumace jídla během hraní nebo o krátkých přestávkách ve hře. V tomto případě si dokonce někteří respondenti vytvořili bizarní taktiky.

„...jednu výhodu, kterou maj strategie je to, že je člověk může ovládat jednou rukou. Takže já sem byl schopnej jíst normální jídlo, protože sem je ovládal jednou rukou.“

„...třeba v LoLku, tam člověk nějakých 10 až 50 vteřin prostě nemůže nic dělat...no tak jako vylitnu z pokoje, rychle do sebe nacpu, ideálně když člověk ještě stihne záchod a jdu zpátky. A takhle ta hra má takový svý okna, kdy se to může takhle všechno stihnout.“

- Nezdravé stravování ať už kvůli úspoře času nebo z jiných důvodů.

Spánkový režim

Vliv her se různil nejen mezi jednotlivými respondenty, ale také v rámci případu stejného respondenta. Hraní mělo samozřejmě velký vliv na spánkový režim v období, kdy se u respondenta objevil záchvat hraní. Spánkový režim také ovlivňovalo to, jak moc byl hráč zabraný do hry a s kým hrál.

„Chvílema dost, chvílema vůbec, náladový...To se dost odvíjelo...co jsem hrál...a s kým.“

„Velkej vliv...Jak to vypadalo? No...spal jsem 4...5 hodin denně ...Někdy jsem spánek přeskočil...na ten způsob...“

Hraní většinou nemělo vliv na spánkový režim u dvou respondentů. První z nich měl režim nařízený rodiči. Když ale nebyli rodiče doma, pořádně si hraní do noci užil. V druhém případě respondent subjektivně velmi špatně nesl nevyspání, které u něj způsobovalo až bolesti břicha a dostatek spánku byl pro něj prioritou.

Sociální a vztahová oblast hráčů

V sociální a vztahové oblasti hráčů bylo zjištěno několik zajímavých jevů, které mohou být považovány za přímé důsledky nebo jevy, které mají s hraním nějakou spojitost. Mezi negativní důsledky nadměrného hraní videoher patří konflikty s blízkými, lhaní a zanedbávání vztahů.

Negativní důsledky hraní videoher na sociální oblast

Konflikty s rodiči kvůli hraní se objevily u několika respondentů, nejednalo se ovšem o závažné spory. Specifický konflikt představoval konflikt, kdy respondent ve hře něco pokazil a měl kvůli tomu spor s herním kamarádem. S takovou situací měl zkušenosti jeden z respondentů.

Lhaní ve velké míře se projevilo u jednoho respondenta. Ten často lhal rodičům o své herní účasti a podvodem obcházel jejich zákaz hraní. Dále také využíval hovory s přítelkyní jako zástěrku před rodiči, aby mohl nerušeně hrát. Přítelkyně nevěděla o tom, že během jejich hovorů hraje a že ji takto využívá.

Zanedbávání vztahů se projevovalo u některých respondentů jako ignorování skutečné mezilidské komunikace a zanedbávání přítelkyně. Respondent, který využíval přítelkyni k herním aktivitám bez jejího vědomí, během těchto hovorů navíc nevěnoval příliš velkou pozornost tomu, co mu říkala.

Postoj blízkých ke hraní

Postoj blízkých ke hraní byl podle většiny respondentů negativní. Negativní postoj rodičů byl podmíněn hlavně špatnými školními výsledky. Někdy rodiče přikročili k omezení přístupu k počítači jako trestu. Pouze v jednom případě byl postoj rodičů respondenta vyloženě laxní a hraním se nijak nezabývali.

Nevhodné a agresivní chování

V jednom případě respondent vykazoval nevhodné chování uvnitř hry, kdy urážel a jinak slovně napadal ostatní spoluhráče. Za svoje chování byl několikrát napomenut, ale protože se přesto nedokázal ovládat, byl mu zrušen účet. V dalším případě způsoboval neúspěch ve videohře agresivní chování, které se projevovalo hlavně křikem a mlácením do věcí.

Jiné důsledky hraní videoher v sociální oblasti

Překvapivým jevem bylo navazování nových vztahů prostřednictvím online her. 3 respondenti navázali herní přátelství a následně se s „herními přáteli“ setkali, jeli je navštívit. Tento jev by se dal považovat za pozitivní důsledek účasti v online hrách.

Studijní a pracovní oblast hráčů

Vliv na studium

Na základě výpovědí respondentů bylo možné identifikovat rozdílné vzorce toho, jaký vztah existuje mezi herní účastí a studijní výsledky či studijní přípravu.

Někteří respondenti zanedbávali či odkládali studijní povinnosti z jiných důvodů než hraní a čas, který by měli věnovat studiu, pak využili ke hraní. Hraní podle nich tedy nebyl primární důvod k zanedbávání školní přípravy. Ve výsledku ale vysoká herní účast pravděpodobně studium nějak ovlivnila.

Pouze jeden z respondentů uvedl, že školu zanedbával právě kvůli hraní. V jeho případě mělo hraní špatný vliv na studijní výsledky. Další respondent zase viděl hraní jako jeden z několika faktorů, které u něj způsobily studijní problémy. Speciálním případem byl respondent, který hrál proto, aby se zbavil stresu a úzkosti před zkouškou. Hrál tedy místo učení, což mělo vliv na výkon při zkoušce.

Vztah ke škole

4 z 5 respondentů měli ke škole spíše negativní vztah a měli zkušenosti se záškoláctvím, simulováním nemoci atd. Někteří z nich čas, kdy nebyli ve škole, využívali k hraní. Jeden z respondentů měl naopak ke škole velmi kladný vztah a vnímal ji jako útočiště, kde se mohl ukrýt před rodinnými problémy. Tento respondent vnímal hraní spíše jako důvod zanedbávání školy.

Faktory ovlivňující studium

Nejčastěji se opakujícím faktorem, který respondenti uváděli, byla prokrastinace. Hry měly u některých respondentů nepřímý vliv na studium v tom smyslu, že narušovaly spánkový režim a tím docházelo ke snížené schopnosti soustředění ve škole. I časté přemýšlení nad hrou mělo za následek snížení schopnosti koncentrace ve škole.

Vliv na práci

Respondenti, kteří měli větší zkušenosti se zaměstnáním shodně uvedli, že vliv hraní videoher byl v jejich případě mírný. Důvody k tomu byly velmi specifické. U

jednoho z respondentů práce zlepšovala depresivní stav více než hry, protože u něj vzrostla tolerance do té míry, že už mu videohry s psychickými problémy nepomáhalo. V druhém případě měl respondent vlastní morální zásadu, která mu nedovolovala hrát v práci. Čas od času se mu ale stávalo, že šel dříve domů, protože pocítil silnou potřebu hrát.

Oblast trávení volného času

Hlavní volnočasová činnost

Hraní videoher bylo hlavní volnočasovou činností u většiny respondentů. Pouze jeden respondent uvedl, že hraní videoher tvoří asi 40% náplně volného času, jednalo se ovšem o respondenta, u kterého v poslední době hraní probíhalo ve formě občasných záchvatů.

Opuštění koníčků

Někteří respondenti se v průběhu života přestali věnovat některým koníčkům. Ve většině případů bylo důvodem prostě to, že je prostě přestaly bavit. Hraní her pravděpodobně nemělo na rozhodnutí vliv. Zároveň ale hraní následně převzalo prostor starých koníčků. I když ale respondent například často střídal koníčky a měl tendenci se pro něco krátkodobě nadchnout, hraní zůstalo léta stabilní zálibou. Jediný případ, kdy respondent uvedl, že hraní nahradilo jinou volnočasovou činnost bylo nahrazení čtení knih hraním videoher.

Vztah ke sportu

Jak tomu tak přirozeně bývá, vztah ke sportu měli respondenti různý. Jeden z respondentů například popsal svůj vztah ke sportu tak, že je sportovec spíše duší a ne tělem. Další z respondentů si byl vědom toho, že kvůli nadměrnému hraní zanedbával cvičení, a tak se snažil hraní s cvičením skloubit.

„Dota měla takovou výhodu, že prostě když člověk zemřel, ta postavička jeho když byla v té fázi té smrti, tak si prostě člověk moh udělat deset kliků a jít zase dál. Takže vlastně sem se nějakým způsobem snažil kompenzovat to sezení“

Jiné koníčky

Mezi další koníčky, kterým se respondenti věnovali patřilo cvičení, čtení, psaní, deskové hry, manuální práce atd. Respondent, který kvůli svému problému s nadměrným hraním nakonec vyhledal odbornou pomoc, uvedl toto:

„No ono je to jak si to nastavíš, ale ono nic jinýho dělat nechceš...nic jinýho není tak zábavný...“

K tomuto tématu uvedl respondent, jehož dalším zájmem bylo psaní, zajímavou skutečnost. A to to, že psaní se z hlediska intenzity emočního prožitku vyrovná nebo občas i překoná hraní videoher. Obě tyto činnosti u něj vyvolávaly silnou euforii.

Vnímání a hodnocení vlastní účasti na hraní u hráčů

Vnímání závislosti

4 z 5 respondentů vnímali svůj vztah k videohrám jako závislost. Lišilo se u nich však to, jestli jim závislost vadí nebo ne. Zatímco někdo vnímal tuto závislost negativně, někdo to nevnímal jako problém.

“Já sem takovej jako pozitivista, protože...že to není jako nic strašnýho....občas teda je to jako nezdravý množství, ale jinak...že člověk (překotná mluva) nebo se vožere a je to takový že málokterá činnost je nějak extra produktivní ta volnočasová.”

“To bylo, že sem si uvědomil, že bych chtěl dělat různé věci v životě, mimo počítač a nemohl sem se k tomu dokopat. To, že to bylo kvůli hrám sem věděl už nějakou chvíli...”

Jeden z respondentů se ke konceptu závislosti na videohrách stavěl spíše skepticky.

“Jako...to je jako...děsně.....ty třeba řekneš o člověku, kterej třeba chodí rád pracovat na zahrádku, že je závislej na pracování na zahrádce.....jako asi.....asi je to...”

Vnímání škodlivosti

V této kategorii se objevily údaje, které souvisely s tím, jak respondenti vnímají škodlivost nadměrného hraní. Jeden z nich uvedl, že si je vědom, že bolest zápěstí je způsobená hraním. Nikdy ale nepřestává hrát, když ho zápěstí začne více bolet. Další z respondentů uvedl, že si myslí, že se v jeho případě jedná o závislost, ale že mu to vlastně nevadí, protože důsledky hraní nejsou až tak hrozné.

„Nemyslim, že je to úplně destruktivní, takže sem s tím docela oukej...někdo je závislej na sportu třeba...což jako chápu, že ho to baví a mě baví tohle, takže...”

Reflexe vlastního hraní

Do této kategorie spadají různorodé poznatky, dojmy a zkušenosti respondentů ohledně jejich vlastní herní účasti. V rámci této kategorie se nevyskytovalo příliš podobností, níže uvádím výběr důležitých a zajímavých poznatků z rozhovorů.

Připoutanost ke hře

Někteří respondenti se pokusili zamyslet nad tím, proč je hry tak baví a proč v hraní pokračují. Mnohdy ale nedokázali říct, co je ke hrám vlastně táhne.

„...taky sem se snažil přijít na to, co mě k tomu vede...protože prostě cítil sem, že mě to stresuje, že ve finále sem z toho nervóznější, než co mi to přináší. Ale já si myslím, že to bylo kvůli tomu, že sem si prostě zvyknul na to tu hru hrát.“

Reflexe způsobu hraní

Jeden z respondent uvedl, že u sebe nevidí problém v tom, kolik času stráví hraním, ale spíš v tom, jak hraje. Popisoval, že se u něj projevuje ztráta kontroly a během hraní si neuvědomuje negativní důsledky, které to bude mít. Jiný respondent si vůbec nemyslel, že by hrál hodně. Zároveň by podle něj bylo ale lepší, kdyby hrál méně.

Časté přemýšlení nad hrou

Několik respondentů popsalo svoji zkušenost z jedním z příznaků závislostního chování – častém přemýšlení o hraní.

„Člověk by chtěl jako tlačítko, přepínat...ted' bych chtěl myslet na to, jak tamhle budou sloupy a ne jak chci támhle nějakýmu Polákovi vrazit obušek do hlavy.“

„...že přemýšlíš. Že prostě deš spát a máš to v hlavě.“

Jeden z respondent vnímal časté přemýšlení nad hrou nutný a vlastně i žádoucí jev.

„No tak jelikož já hraju ty přemejšleci hry, tak je to dobrý se nad tím občas...vlastně tam je to takový, že nad tím přemýšlíš cokoli děláš žejo....a takže,,no těžko říct...záleží na tom, jak moc hraju“

Touha po hraní

Tato kategorie přirozeně vyplynula z rozhovoru, kdy respondent mluvil o tom, že pracuje na dětských táborech. Zeptala jsem se ho, jak snáší odebrání možnosti hrát. Silnější potřebu se vrátit k počítači cítí zhruba první týden od odebrání možnosti hrát. Zhruba po týdnu touha zeslábne a respondent se na hry už jen těší.

Zvyšování tolerance

Dva z respondentů popsali, že u nich došlo ke zvýšení tolerance a hraní začalo být nudné ani nepřinášelo tak silné prožitky jako dřív.

“Že se ti nic nechce hrát...ale furt chceš něco hrát...furt zapínáš hry jednu po druhý...že střídáš ty hry po půl hodině třeba...furt tě nic nebaví.”

Jeden z respondentů uvedl, že tento stav byl hlavním důvodem rozhodnutí hraní omezit. Hry už pro něj byly nudné a už neměly schopnost pozitivně ovlivnit stavy deprese.

“Protože mi to nedokázalo zalepit tu depresi jako takovým způsobem jako cokoliv jiného. Takže jakmile sem byl neschopnej z toho dostat to uvolnění, tak vlastně ta droga pro mě neměla takovou efektivitu, jakou já bych potřeboval.”

Peníze vložené do hry

Do této kategorie spadaly výpovědi respondentů o tom zda a proč utrácejí peníze za mikrotransakce uvnitř hry, případně jak toto své počinání hodnotí. To, jakým způsobem respondenti vkládání peněz do her vnímali bylo velmi rozdílné. Jeden z respondentů mikrotransakce ve hrách zcela odsuzoval jako gambling. Na druhou stranu uvedl, že utratil poměrně velkou sumu peněz za herní vybavení (hardware). Další z respondentů vnímal mikrotransakce jako formu ocenění vývojářů hry a do mikrotransakcí celkově vložil symbolickou částku cca 3000Kč.

„Já bych tam nenarval ani korunu, zase říkám, že ty chlapíci, co to dělaj si zasloužej nějak kredity za to. Jestli jsem do toho dal třeba 3 tisíce za 7 let...nebo něco takovýho, hodně symbolický.“

Úplně jinou zkušenost měl respondent, který vložil do mikrotransakcí zhruba 32000Kč za deset let. Hra byla podle něj vytvořena tak, aby hráče k investicím motivovala. Respondent celkově hodnotí své rozhodnutí do hry investovat negativně. Kvůli nevhodnému chování mu byl totiž zabaven účet a tím přišel o své investice, včetně možnosti účet prodat jinému hráči.

Celkově se dá říct, že žádný z hráčů neměl problém s utrácením peněz ve hrách. Jeden z hráčů sice do hry investoval velkou sumu peněz, byla ale rozložená do velmi dlouhého časového období.

Podmínky herní účasti a faktory ovlivňující herní chování

Tyto kategorie vyplynuly z rozhovorů v procesu otevřeného kódování bez předem stanoveného cíle tyto jevy prozkoumat.

Podmínky herní účasti

Respondenti uvedli několik podmínek, které musí před nebo během herní účasti naplněny. Mezi ně patřilo splnění povinností před začátkem hraní. Dalšími podmínkami byly ty, které si respondent nastavil sám, na základě vlastního přesvědčení. Mezi ně patřila podmínka nikdy nehrát v práci a podmínka nikdy neplatit za mikrotransakce ve hře.

Faktory ovlivňující herní chování

Některé z faktorů, které respondenti uváděli, se vyskytovaly opakovaně. Mezi ně patří:

- Situace náročné na psychiku u některých hráčů spouštěly herní tahy s intenzivní herní účastí.
- Volno od školy/povinností podle respondentů také souviselo s vyšší herní účastí. Vyšší herní účast způsobovalo i relativní volno během zkouškového období, kdy měl respondent pocit, že má volný čas, ale skutečnost byla jiná.
- Hraní kamarádů také obecně ovlivňovalo herní chování respondentů. Tento bod nevyplýval zcela z kategorie faktorů ovlivňujících herní chování, ale nakonec z rozhovorů vyplynul jako zjevný.
- Typ hry u hráčů také herní chování ovlivňoval. Na herní chování mělo vliv, zda se jednalo o online nebo off-line hru. S herním chováním také souviselo to, jakým způsobem dokázala hra respondenta zaujmout. Vliv měl tedy charakter hry.
- Povinnosti u některých hráčů způsobovaly pokles herní účasti.

Další uváděné faktory byly už více specifické. Mezi ně patřil například vliv blízké osoby ve smyslu zlepšení psychického stavu a následné menší potřeby uklidňovat se hrou. Faktorem ovlivňujícím herní chování byla také koronavirová krize.

Terapie

Tato kategorie byla identifikována pouze z jednoho rozhovoru. Jen jeden z respondentů měl totiž s terapií herní závislosti zkušenost. To, že má s hraním problém si uvědomoval

delší dobu. O tom, že se jedná o závislost, ho nakonec přesvědčila videa jednoho známého psychiatra na internetu.

Cíl a výsledek terapie

Cílem terapie nebyla úplná abstinence od hraní, ale schopnost kontroly hraní. V současné době respondent stále hraje a daří se mu mít herní účast pod kontrolou. Respondent uvedl, že mu terapie hodně pomohla s návratem do normálního života. Zároveň ale vnímá, že s hrami jako takovými mu nepomohla tolik. Hlavní hybnou silou změny bylo především jeho odhodlání problém vyřešit.

“Za posledních 7 měsíců jsme se odstěhoval od rodičů, našel si byt... mám přítelkyni, práci... a další věci, ale ty nejsou tak velký. Jakoby jsem přestal s hrama a rozjel se život... A ta terapie pomohla v tomhle dost, ale na druhou stranu... s hrama velmi málo...”

Vnímání života po terapii

Život terapii respondent vnímá jako lepší. Není ale podle něj nijak šťastnější. Uvádí, že takovou euforii, kterou cítil při hraní videoher, už nedokázalo nic nahradit.

“Lepší? Ano. Šťastnější nebo zábavnější...ne.”

5.11 Závěrečné shrnutí výzkumného šetření

Myslím, že na základě získaných dat je možné říct, že závislost na hraní videoher byla spojená s výskytem psychických poruch. Dokonce bylo možné ve výzkumném vzorku identifikovat dva modely rizikových faktorů v oblasti psychiky, jak je uvádí Blinka (2016) Mezi respondenty totiž byli jak jedinci, u kterých se objevoval komplex psychosociálních a emočních obtíží, tak i jedinec, u kterého se projevovaly poruchy pozornosti. Ve shodě s tím, co uváděl Blinka (2016), komplex psychosociálních a emočních potíží ve výzkumném vzorku dominoval nad komplexem poruch pozornosti a neschopnosti odolávat impulzům. Z toho, co jsem od respondentů zjistila, bych rozhodně neřekla, že závislost na hrách by bylo možné chápat jako projev psychických poruch. Jak totiž uvádí Basler a Mrázek (2018, s. 66), podle některých autorů by závislost na videohrách mohla být pouze projevem duševních stavů. Jeden z respondentů sice neuvedl žádné výraznější psychické problémy, zároveň se podle mého názoru jednalo o respondenta, u kterého byl problém s hraním nejméně závažný. Jeden z respondentů trpěl depresivními stavy, k jejichž vzniku silně přispěl životní styl spojený s nadměrným hraním videoher. U respondentů se projevily i další negativní následky v psychosociální oblasti, které uvedli například Kuss a Griffiths (2012). Jsou to zvýšené agresivní projevy a stres ze hry.

Zjištěné důsledky na somatické zdraví hráčů se shodovaly s těmi, které většinou uvádí literatura. Mezi ně patřila bolest zápěstí, bolest a zhoršení stavu očí a bolest zad. Žádný z respondentů ale neměl problém s obezitou. Způsob stavování, který u respondentů zahrnoval odkládání jídel a nezdravé stravování, bych spolu s nepravidelným spánkovým režimem souhrnně označila jako nezdravý životní styl spojený se závislostí na videohrách.

Vliv nadměrného hraní v jednotlivých případech hodně závisel na kontextu a dalších vlivech. Zároveň by se dalo říct, že vliv v jednotlivých oblastech života byl nerovnoměrný. Například u výrazného závislostního chování bych očekávala velký vliv na pracovní oblast. Negativní vliv na práci byl v jednom konkrétním případě omezen vnitřním hodnotovým systémem respondenta. Důsledky v jednotlivých oblastech hráčů byly tedy hodně ovlivněny vnějšími i vnitřními faktory. Některé z důsledků, které respondenti uváděli pro mě ale byly dost šokující. Příkladem je například zneužívání hlasitých hovorů s přítelkyní jako zástěrka hraní před rodiči.

Nečekaně se naskytla udělat rozhovor s respondentem, který měl zkušenost s terapií herní závislosti. Jeho hodnocení života po terapii jako lepšího, ale ne šťastnějšího nebo zábavnějšího mě hodně zasáhlo.

Co se týče zpracovávání dat, největším problémem bylo dodržení konzistence při kódování. Při velkém množství dat bylo místy náročné se orientovat a příště rozhodně budu postupovat o něco více systematicky

To, co jsem na základě šetření zjistila, mě utvrdilo v tom, že závislostní chování spojené s hraním videoher by nemělo být zlehčováno. Zároveň si pořád nejsem jistá jak spolehlivě poznat, zda se již jedná o závislost nebo ne. Minimálně u jednoho z respondentů si nejsem dosud jistá, zda se u něj jednalo o závislostní chování či nikoli. I přes to ale podal zajímavé informace o některých znacích závislostního chování, které se u něj projevovaly. Myslím, že by bylo vhodnější volit jako respondenty pouze osoby, které s problémem navštěvují nějaké specializované pracoviště. Takových osob je ale zatím dost málo a nebylo by možné jimi výzkumný soubor naplnit.

Závěr

Závislostní chování spojené s hraním videoher, které je hlavním tématem této práce, je poměrně novodobým fenoménem. I když ne všichni odborníci jsou o relevanci tohoto problému přesvědčeni, stále přibývá prací a studií, které se tématem zabývají. V některých částech světa, především v Japonsku a Koreji, je ale problém natolik rozšířený a běžný, že zpochybňování problému už není možné.

Teoretická část této práce je věnována shrnutí poznatků, které nám zatím literatura může o problematice závislostního chování spojeného s hraním videoher nabídnout. Vzhledem k tomu, že je závislost na hraní videoher v mnohém podobná dalším nelátkovým závislostem, část textu teoretické část je věnována obecně i jim. Pro bližší pochopení fenoménu videoher, je rovněž zařazena část zabývající se hlavními znaky videoher, jejich dělení i historií. Závislosti na videohrách je věnována zvláštní kapitola, která shrnuje její příznaky, rozšířenost, rizikové faktory a důsledky pro zdraví i psychosociální oblast hráče.

Součástí této bakalářské práce byla i realizace výzkumného šetření kvalitativní povahy. Cíle šetření zahrnovaly zjištění motivace hraní, popis přítomnosti psychických poruch u hráčů, popis důsledků v jednotlivých oblastech života a zjištění toho, jak hráči vnímají svoji vlastní herní účast. K dosažení těchto cílů, byl jako nejvhodnější nástroj sběru dat zvolen polostrukturovaný hloubkový rozhovor. Celkově je možné říci, že stanovené cíle byly splněny. Navíc, z analýzy rozhovorů vyplynulo několik zajímavých skutečností, které obohatily výsledky výzkumného šetření a nabídly náhled do dalších souvislostí, které mohou s problémem závislostního hraní souviset.

Je nutné se závislostí na videohrách dále zabývat, protože je možné, že se s tímto problémem budeme setkávat čím dál častěji. Význam problematiky v současnosti roste jak pro pracovníky ve výzkum, tak i pro pracovníky poskytující odbornou péči. Bez dobré znalosti problému je totiž nemožné problém efektivně řešit. Jak je tomu ale i u jiných problémů, i k herní závislosti je podle mého názoru nutné přistupovat individuálně. Jak totiž ukázalo také výzkumné šetření prezentované v této práci, problém se vyskytuje v různých podobách a je ovlivňován množstvím vnitřních i vnějších faktorů.

Seznam použitých informačních zdrojů

- *Anonymní alkoholici: Zůstat střízliví a pomáhat ostatním alkoholikům střízlivosti dosahovat* [online]. c2020 [cit. 2020-04-26]. Dostupné z: <https://www.anonymnialkoholici.cz/>
- APA. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5tm*. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, c2013. ISBN 978-0-89042-555-8.
- APPERLEY, Thomas H. Genre and game studies: Toward a critical approach to video game genres. *Simulation & Gaming*. SAGE Publishing, 2006, **37**(1), 6-23. DOI: 10.1177/1046878105282278. ISSN 1046-8781. Dostupné také z: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1046878105282278>
- BASLER, Jaromír a Michal MRÁZEK. *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5404-7.
- BASLER, Jaromír. POČÍTAČOVÉ HRY, JEJICH DĚLENÍ, SOUČASNÉ TENDENCE VÝVOJE A ZÁKLADNÍ VÝZKUMNÁ ŠETŘENÍ Z OBLASTI POČÍTAČOVÝCH HER. *Trendy ve vzdělávání*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2016, **9**(1), 20-27. DOI: 10.5507/tvv.2016.003. ISSN 1805-8949. Dostupné také z: <http://tvv-journal.upol.cz/doi/10.5507/tvv.2016.003.html>
- BLOCK, J. J. Issues for DSM-V: Internet Addiction. *American Journal of Psychiatry*. 2008, **165**(3), 306-307. DOI: 10.1176/appi.ajp.2007.07101556. ISSN 0002-953X. Dostupné také z: <http://psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- COLUMB, David, Mark D. GRIFFITHS a Colin O'GARA. Online gaming and gaming disorder: more than just a trivial pursuit. *Irish Journal of Psychological Medicine*. Published online by Cambridge University Press, 01 August 2019, 1-7. DOI: 10.1017/ipm.2019.31. Dostupné také z: https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S0790966719000314/type/journal_article
- DWORAK, M., et al. Impact of Singular Excessive Computer Game and Television Exposure on Sleep Patterns and Memory Performance of School-aged Children. *PEDIATRICS*. 2007, **120**(5), 978-985. DOI: 10.1542/peds.2007-

0476. ISSN 0031-4005. Dostupné také z:
<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/doi/10.1542/peds.2007-0476>
- EGENFELDT-NIELSEN, Simon, Jonas Heide SMITH a Susana Pajares TOSCA. *Understanding Video Games: The Essential Introduction*. Third edition. New York: Routledge, 2016. ISBN 978-1-138-84982-2.
 - ESPOSITO, Nicolas. A Short and Simple Definition of What a Videogame Is. In: *DiGRA '05 - Proceedings of the 2005 DiGRA International Conference: Changing Views: Worlds in Play*. 2005. ISSN 2342-9666. Dostupné také z:
<http://www.digra.org/wp-content/uploads/digital-library/06278.37547.pdf>
 - FROUZOVÁ, M. Závislosti na procesech. In: Kalina, K. a kol. *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada, 2008, s. 237-249. ISBN 978-80-247-1411-0.
 - GENTILE, Douglas A. The Multiple Dimensions of Video Game Effects. *Child Development Perspectives*. 2011, **5**(2), 75-81. DOI: 10.1111/j.1750-8606.2011.00159.x. ISSN 17508592. Dostupné také z:
<http://doi.wiley.com/10.1111/j.1750-8606.2011.00159.x>
 - GENTILE, Douglas, et al. Video game playing, attention problems, and impulsiveness: Evidence of bidirectional causality. *Psychology of Popular Media Culture*. 2012, **1**(1), 62-70. DOI: 10.1037/a0026969. ISSN 2160-4142. Dostupné také z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/a0026969>
 - GRANT, John E. et al. Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 2010, **36**(5), 233-241. DOI: 10.3109/00952990.2010.491884. ISSN 0095-2990. Dostupné také z:
<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/00952990.2010.491884>
 - GRANT, Jon E. Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 2010, **36**(5), 233-241. DOI: 10.3109/00952990.2010.491884. ISSN 0095-2990. Dostupné také z:
<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/00952990.2010.491884>
 - GRIFFITHS, Mark D., Daria J. KUSS a Daniel L. KING. Video Game Addiction: Past, Present and Future. *Current Psychiatry Reviews*. 2012, **8**(4), 308-318. DOI: 10.2174/157340012803520414. ISSN 1573-4005.
 - HARATEK, V. Průřez historií herního průmyslu. In: JIRKOVSKÝ, J. a kol. *Game industry: vývoj počítačových her a kapitoly z herního průmyslu*. Praha: D.A.M.O., 2011. ISBN 978-8-09043871-2.

- HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-717-8803-1.
- KALINA, K. Bio-psycho-socio-spirituální model a jeho implikace pro odbornou péči. In: KALINA, K. a kol. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada, 2015, s. 101-124. ISBN 978-80-247-4331-8.
- KING, Daniel L. a Paul H. DELFABBRO. The concept of “harm” in Internet gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions*. 2018, 7(3), 562-564. DOI: 10.1556/2006.7.2018.24. ISSN 2062-5871. Dostupné také z: <https://akjournals.com/doi/10.1556/2006.7.2018.24>
- KING, Daniel, Paul DELFABBRO a Mark GRIFFITHS. Video Game Structural Characteristics: A New Psychological Taxonomy. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2010, 8(1), 90-106. DOI: 10.1007/s11469-009-9206-4. ISSN 1557-1874. Dostupné také z: <http://link.springer.com/10.1007/s11469-009-9206-4>
- KUDRLE, S. Bio-psycho-sociálně-spirituální model závislosti jako východisko k primární, sekundární a terciární prevenci a kvalifikované pomoci. In: KALINA, K a kol. *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada, 2008, s. 17-22. ISBN 978-80-247-1411-0.
- KUSS, Daria J. a Mark D. GRIFFITHS. Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2012, 10(2), 278-296. DOI: 10.1007/s11469-011-9318-5. ISSN 1557-1874. Dostupné také z: <http://link.springer.com/10.1007/s11469-011-9318-5>
- MAHER, Carol, Tim S. OLDS, Joey C. EISENMANN a James DOLLMAN. Screen time is more strongly associated than physical activity with overweight and obesity in 9- to 16-year-old Australians. *Acta Paediatrica*. 2012, 101(11), 1170-1174. DOI: 10.1111/j.1651-2227.2012.02804.x. ISSN 1651-2227. Dostupné také z: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1651-2227.2012.02804.x>
- MARLATT, G. A. et al. Addictive Behaviors: Etiology and Treatment. *Annual Review of Psychology*. 1988, 39(1), 223-252. DOI: 10.1146/annurev.ps.39.020188.001255. ISSN 0066-4308. Dostupné také z: <http://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.ps.39.020188.001255>
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

- *MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů : desátá revize : obsahová aktualizace k 1.1.2018*. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2018. ISBN 978-80-7472-168-7.
- MLČOCH, Zbyněk. Jak poznat závislost na počítači, internetu, počítačových hrách - příznaky, projevy. *MUDr. Zbyněk Mlčoch* [online]. c2000-2014, 1. duben 2009 [cit. 2020-05-16]. Dostupné z:
<https://www.zbynekmlcoch.cz/texty/pocitace-internet/jak-poznat-zavislost-na-pocitaci-internetu-pocitacovych-hrach-priznaky-projevy>
- NEŠPOR, Karel a kol. *Jak překonat hazard: prevence, krátká intervence a léčba*. Praha: Portál, 2011a. ISBN 978-80-262-0009-3.
- NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011b. ISBN 978-80-7402-069-8.
- POTENZA, M. N. Non-substance addictive behaviors in the context of DSM-5. *Addictive Behaviors*. 2014, **39**(1), 1-2. DOI: 10.1016/j.addbeh.2013.09.004. ISSN 0306-4603. Dostupné také z:
<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0306460313002633>
- POTENZA, Marc N. Non-substance addictive behaviors in the context of DSM-5. *Addictive Behaviors*. 2014, **39**(1), 1-2. DOI: 10.1016/j.addbeh.2013.09.004. ISSN 0306-4603. Dostupné také z:
<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0306460313002633>
- RÖHR, Heinz-Peter. *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0927-0.
- SKAŘUPOVÁ, K. Jednání jako droga. In: Blinka, L. a kol. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015, s. 21-34. ISBN 978-80-247-5311-9.
- SMOLÍK, Petr. *Duševní a behaviorální poruchy: průvodce klasifikací : nástin nozologie : diagnostika*. 2. rev. vyd. Praha: Maxdorf, 2002. ISBN 80-859-1218-X.
- ŠUSTKOVÁ, M. Genetické dispozice k drogovým závislostem a epigenetika. In: KALINA, K. a kol. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada, 2015, s. 129-136. ISBN 978-80-247-4331-8.
- ÚŽIS ČR a WHO. *MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů : desátá revize : obsahová aktualizace k*

- 1.1.2020. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2019. ISBN 978-80-7472-168-7.
- VACEK, J. a P. VONDRÁČKOVÁ. Závislosti na procesech. In: KALINA, K a kol. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada, 2015, s. 513-522. ISBN 978-80-247-4331-8.
 - VALENTA, Milan. *Slovník speciální pedagogiky*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0937-9.
 - Vyhláška č. 189/1948 Sb. Vyhláška mini ministra zahraničních věcí o zřízení a Ústavě Světové zdravotnické organizace a o Protokolu o Mezinárodním úřadu zdravotnictví, přijatých dne 22. července 1946 na mezinárodní zdravotnické konferenci v New Yorku. In: *Sbírka zákonů a předpisů*. 4.8.1948.
 - WACK, Elizabeth a Stacey TANTLEFF-DUNN. *Relationships between Electronic Game Play, Obesity, and Psychosocial Functioning in Young Men*. 2009, **12**(2), 241-244. DOI: 10.1089/cpb.2008.0151. ISSN 1094-9313. Dostupné také z: <http://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cpb.2008.0151>
 - WEINSTEIN, A. et al Internet Addiction. In: ROSENBERG, K.P. a L. CURTISS FEDER, ed. *Behavioral Addictions: Disorder: Criteria, Evidence, and Treatment*. Elsevier, 2014, 2014, s. 99-117. DOI: 10.1016/B978-0-12-407724-9.00005-7. ISBN 978-0-12-407724-9. Dostupné také z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/B9780124077249000057>
 - WHO. *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics* [online]. 2019 [cit. 2020-05-01]. Dostupné z: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>
 - WHO. *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines*. Geneva: World Health Organization, 1992. ISBN 92-4-154422-8.
 - WHO. *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: diagnostic criteria for research*. Geneva: World Health Organization, 1993. ISBN 978-9241544559.
 - WITTEK, Charlotte Thoresen, et al. Prevalence and Predictors of Video Game Addiction: A Study Based on a National Representative Sample of Gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2016, **14**(5), 672-686. DOI: 10.1007/s11469-015-9592-8. ISSN 1557-1874. Dostupné také z: <http://link.springer.com/10.1007/s11469-015-9592-8>

- WOLF, Mark. a Bernard PERRON. *The Video Game Theory Reader*. Abingdon: Routledge, 2003. ISBN 978-0-4159-6579-8.
- *Zaostřeno*. Řešení digitální a herní závislosti: výzva pro 21. století. Praha: Úřad vlády České republiky, 2020, **20**(2). ISSN 2336-8241.

Seznam příloh

Příloha 1 – Formulář informovaného souhlasu

Příloha 2 – Okruhy a otázky polostrukturovaného rozhovoru

Příloha 3 – Přepsaný rozhovor

Příloha 4 – Seznam všech kategorií

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Pro výzkumný projekt: Bakalářská práce – Závislostní chování s důrazem na videohry

Výzkumný projekt se zabývá hraním videoher, které vykazuje znaky závislostního chování. Cílem kvalitativně orientovaného výzkumného šetření je zjistit jaké jsou důsledky hraní a jaká je motivace k hraní u hráčů, u kterých se projevují znaky závislostního chování. A tím k přispět k poznání zatím okrajově zkoumaného fenoménu. Sběr dat probíhá formou rozhovoru. Účastníci rozhovoru jsou vybráni na základě orientačního dotazníku, který zjišťuje výskyt znaků závislostního chování u jedince. Z rozhovoru bude pořízen audiozáznam údaje z něj budou použity pouze ke studijním a vědeckým účelům. Údaje budou publikovány zcela anonymně a bez jakékoli možnosti identifikace účastníka. Z účasti na výzkumném projektu pro účastníka nevyplývají žádná rizika.

Řešitelé: Kristýna Holíková

- a. Potvrzuji, že jsem si přečetl/a tento informovaný souhlas týkající se výše uvedeného výzkumu a porozuměl/a mu.
- b. Prohlašuji, že jsem byl/a poučena o možnosti klást otázky. Rovněž prohlašuji, že všem výše uvedeným skutečnostem a poskytnutým informacím rozumím a beru je na vědomí. Nemám žádné další otázky ani nejasnosti a vyslovuji svůj výslovný svobodný souhlas s účastí na výzkumném projektu.
- c. Prohlašuji, že jsem plně způsobilý/á k právním úkonům a jako takový/á prohlašuji, že jsem informován/a o skutečnosti, že má účast v projektu je dobrovolná a jsem oprávněn/a kdykoliv z výzkumného projektu odstoupit.
- d. Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním mých osobních a citlivých údajů v rozsahu a způsobem a za účelem specifikovaným v tomto informovaném souhlasu.

Účastník výzkumu:

.....
.....

Místo, Datum, Jméno a Příjmení (tiskacím) Podpis

Výzkumník:

.....
.....

Jméno a Příjmení (tiskacím) Podpis

Příloha 2

Polostrukturovaný rozhovor

- Základní informace
 - o Jaký je váš vek?
 - o V kolika letech jste začal/a s hraním videoher?
 - o Strhlo vás hraní videoher hned nebo se nadměrná účast rozvíjela až postupně?
 - o Hrajete spíše pravidelně a dlouhodobě bez výraznějších odchylek nebo v “tazích”?
 - o Jaký druh/typ her nejčastěji hrajete?
- Reflexe vlastní účasti na hraní
 - o Jak vnímáte míru své účasti na hraní videoher? Je podle vás problematická?
 - o Pokud se tak stalo, kdy jste si uvědomil/a že je vaše hraní problematické nebo že by se mohlo jednat o závislost?
 - o Řekl/a jste si už někdy, že to s hraním už přeháníte a měl/a byste jej omezit?
 - o Jak vy sám/a vnímáte hraní videoher? Jakou pro vás plní funkci? Např: pocit, že jsem něco dokázal/a, zvyšování prestiže v herní komunitě, hraní pro zábavu, zahnání nudy, prostředek útěku před realitou...
 - o Utrácíte za vaše herní aktivity peníze? Pokud ano, kolik zhruba? Stojí podle vás toto utrácení za to?
- Motivace
 - o Dokázal/a byste říct, jaká je vaše hlavní motivace pro hraní videoher?
 - o Jaká byla vaše motivace ke hraní v době, kdy jste s hraním začínal/a?
 - o Myslíte si, že vám rodiče/blízcí v této době věnovali dostatečnou pozornost? Věnovali se vám?
- Somatické a duševní zdraví
 - o Byla vám někdy diagnostikována nějaká psychická porucha?
 - o Pokud ano, pomáhá vám nějak hraní s negativními pocity, které jsou s poruchou spojeny?
 - o Trpíte kvůli hraní nějakými bolestmi? /Trpíte bolestmi, kterými jste před začátkem nadměrného hraní netrpěla?
 - o Ovlivňuje nějak nadměrné hraní váš spánkový režim?
 - o Jak nadměrné hraní ovlivňuje vaše stravování?
- Sociální a vztahová oblast hráče

- Dostáváte se kvůli hraní někdy do konfliktu se svými blízkými? Jak často?
- Udržujete v současné době nějaká přátelství?
- Hrají videohry také vaši přátelé?
- Odehrává se vaše interakce s přáteli spíše v rámci hry nebo při osobním kontaktu?
- Pokud byste si měl/a vybrat mezi osobním kontaktem ve slupině přátel nebo hraním videoher, co raději zvolíte?
- Studijní a pracovní oblast hráče
 - Jak podle vás nadměrné hraní ovlivňuje váš studijní/pracovní život?
 - Zanedbáváte nebo odkládáte kvůli hraní své pracovní nebo studijní povinnosti?
- Oblast trávení volného času
 - Je podle vás hraní videoher hlavní činností, které se ve volném čase věnujete?
 - Jakým dalším koníčkům se ve volném čase věnujete?
 - Měl/a jste dřív nějaké koníčky, které byly hraním videoher postupně vytlačeny?
 - Věnujete se ve volném čase nějaké sportovní aktivitě?

Příloha 3

Rozhovor č. 3 - HJ

Já: První bych chtěla vědět jenom nějaký základní informace jako kolik ti je, kam chodíš do školy, co děláš, jak se máš...

R3: Noo...jo...sem z gymplu, pak sem šel na stavárnu, je mi dvacet jedna...dělám jako vedoucího na dětských táborech. Já nevím, hraju rád počítačový hrya asi nic extra mě nenapadá víc.

Já: To úplně stačí. Děkuju, tak jo...a teď v kolika si začal hrát, jestli si vzpomeneš?

R3: Asi v osmi letech. Sedm, osm....tak ňák.

Já: A když si začal hrát, začlo tě to hodně bavit hned nebo se to....ta láska k tomu rozvíjela až postupně?

R3: Jako asi ňák rychle...jako abych to vzal ňák.....no.....u mě to začalo tak specificky, protože já sem nemohl hrát doma. Takže já sem jezdil na návštěvu k bratránkovi, kterej....který jako měli počítač a (překotná mluva) a pak jako, když sem byl u táty za kterým sem jel, tak sem hrál s bratránkama. A když sme měli pak počítač, tak sem hrál pak už i doma...pak sem se tak jako rozjel.

Já: Takže st neměli počítač nebo se o rodičům nelíbilo, že bys hrál?

R3: Neměli sme...neměl se ten počítač

Já: Jo. A teď taková otázka. Dá se vlastně rozlišit u lidí, jestli hrajou tím způsobem, že hrajou třeba každý den nějakou dobu a dělají to pravidelně nebo že mají takový spíš jako záchvaty, kdy třeba 5 dní v kuse hrajou třeba 15 hodin a pak třeba nějakou dobu ne. Tak jak by to bylo u tebe?

R3: No tak já teď spíš už takový to pravidelný. Dřív jako sem byl schopnej tam fakt jako zaplout a...občas se mi to stane jako třeba na Vánoce speciálně a ..hlavně když tejdennemusim nic dělat a tak to třeba na 20 hodin v kuse zapnu a...ale spíš, že když mi skončej všechny povinnosti, tak k tomu jdu na pár hodin sednout

Já: A jakej typ her nejradši hraješ?

R3: Nejradši strategie a ode všeho....jediný co takhle jako, tak na sřílečky moc nejsem...ani moc dobrej a ani mě moc nebavěj.

Já: Tak jo. Teď něco k reflexi vlastního...vlastně jak vnímáš to svoje hraní. Tak myslíš si, že ta tvoje účast v těch hrách, že je to moc nebo že je to v pohodě...Co si o tom myslíš ty.

R3: já sem takovej jako pozitivista, protože...že to není jako nic strašného....občas teda je to jako nezdravý množství, ale jinak...že člověk (překotná mluva) nebo se vožere a je to takový že málokterá činnost je nějak extra produktivní ta volnočasová, takže pro mě je to taková prostě normální forma oddechovky...no..

Já: takže to nevnímáš, že by to třeba mohla být závislost nebo něco takového....

R3: Ne jako vnímám, ale jako...

Já: Ale nevadí ti to?

R3 Nemyslím, že je to úplně destruktivní, takže jako sem s tím docela oukej.....někdo je jako závislej na sportu třeba.....což jako chápu, že ho to taky baví a mě baví tohle, takže.....to je zábava.....(překotná mluva) příjemná závislost

Já: A jakou bys řekl, že to pro tebe vlastně jako plní funkci? Protože to třeba může plnit funkci fakt aby ses třeba odreagoval, ale někdo si tím vyloženě třeba zvyšuje prestiž třeba tím, že je lepší než ti ostatní hráči a má ze sebe dobrej poci....tak jak to máš ty?

R3: myslím voboje trochu...protože já se tam i odreaguju, i přitom tam vybiju tu svojí soutěživost, kterou sem měl vždycky...a v těch hrách ani člověk nemusí porážet jin lidi, ale když už poráží jin lidi, tak jako...je to...prostě to člověka vezme...

Já: Takže ta hlavní motivace je vyplnění volného času, protože tě to baví?

R3: Jojojo

Já: Teď taková divná otázka, jestli ti byla někdy diagnostikovaná nějaká psychická porucha.

R3: Nooo..jakoby nebyla....ale kdybych se nák hodně snažil, tak si nákej papír seženu. Joo...podle mě jo. Mohl by sem na chvilinku odejít?

Já: Jasně

R3: Máti to úplně nepotřebuje slyšet...

R3: Dobrý, tak jsem zpátky. Eeeh, jooo...nic diagnostikovaného jako nemam, ale řek bych že mam prosě nějakou poruchu pozornosti...ale jako soustředění mi nejde tak úplně jako jak bych chtěl a jinak prostě nic. Z hlediska jako psychologického nebo fyzického.

Já: Psychická no.

R3: Jooo no...já to mam...taky jako špatně píšu, ale spíš sem jako takovej neosustředěnej a vytěkanej...

Já: takže nějaký poruchy učení možná a porucha pozornosti?

R3: Nooo porucha pozornosti, ale jako nic slavnýho. Já když mě něco baví, tak se do toho tak ponořím, že...a nemusej to bejt ani ty hry...prostě cokoliv

Já: Ani jako malej si s tím nikde nebyl nebo nevšimli si toho ve škole?

R3: Nee. ...prostě jenom jako si něco dělám s rukou, když třeba...prostě...nebo že sem takovej nervozní, když bych měl v klidu sedět, tak musím prostě klepat nohou nebo (překotná mluva)

Já: A to hraní ti třeba na tuhle nervozitu pomáhá?

R3: Docela jo...protože já kdybych měl jako tady v jenom v klidu sedět a v klidu odpovídat, tak já prostě to nedám. To prostě odkopnu stůl někam na druhou stranu místnosti jako.

Já: Jooo, hýbej se jak potřebuješ, to je v pohodě.

R3: Nee v pohodě...ja mam teď jako tužku (?) tak si s ní jako to..mimo záběr..

Já: Teď jestli sis všiml, že by to hraní vlastně mělo negativní důsledky, že by tě z toho něco bolelo? Jako třeba...myslim fyzicky...

R3: Jako voči...dřív sem s tím neměl problém, ale já nevím jestli je mam jako sušší, ale začal sem bejt (?) na oči....protože já sem dřív nosil brejle, ale prostě sem začal dělat bojový sporty, blablbla a ty brejle mě vyloženě jako štvály už, od malička....tak jako takový omezení. Tak sem si prostě nechal odoperovat.....prostě jako laserová korekce zraku a od t doby jsem víc jako náročněj na prašno....ale třeba když jsem u počítače tak hrozně často musím měnit si jas. A prostě když fakt dlouho do toho koukam, tak prosě se mi slepěj oči, furt mrkam a je to takovýprostě z hlediska očí....ale jinak jako že bych měl nějakej karpál nebo bolesti zad....(překotná mluva)

Já: Dobře, tak jo. Řekněme, kolik hodin denně si tam psal že hraješ průměrně???

R3: 5-6 no..

Já: A hraješ převážně večer nebo kdy?

R3: No víceméně kdykoliv je nějak volnej čas.

Já: A myslíš že to nějak ovlivňuje tvůj spánkový režim, že bys třeba kvůli tomu vyloženě ponocoval nebo tak něco?

R3: Já zrovna spánkový režim mám jako...já když se fakt nevyspím, tak sem hodně jako nerudnej, i mě bolí břicho i mě bolí hlava...tak já většinou prostě, tak abych měl normální spánek a (překotná mluva)

Já: Takže si dokážeš říct, že skončíš a skončíš a jdeš spát?

R3: Jo já...jako hodně rychle pocit'uju únavu, už se na o ani nedokážu soustředit a začínám bejt sám na sebe naštvanej že mi to nejde nejde a....(??)jdu spát)

Já: A teď jak to ovlivňuje..jestli to nějak ovlivňuje stravování, protože znám hodně lidí, kterýý kvůli tomu třeba nejedi, protože prostě od toho neodejdou anebo naopak že prostě sedí a pijou kolu a jedí chipsy. Tak jestli něco takovýho?

R3: Já spíš jako furt žeru. A to je takový furt žeru v tom smyslu, že ne že sním tunu jídla...ale každých deset minut prostě letim do kuchyně, vezmu si housku, když je tam nějaký jako rajče tak si ho(??). A já takhle jako nepřestávám jíst, celej den každých 20 minut prostě (zvuk ládování se).....a to nejsou jako velký porce, ale cokoli tam můžu poslat, tak...

Já: takže si uděláš čas i během toho hraní na jídlo?

R3: Jo...speciálně jako...já nevím, jak se v tom orientuješ, ale třeba v LoLku, tam člověk nějakých 10 až 50 vteřin prostě nemůže nic dělat....no tak jako to vylitnu z pokoje, rychle do sebe nacpu, ideálně když člověk ještě stihne záchod a jdu zpátky. A takhle ta hra má takový svý okna, kdy se to může všechno takhle stihnout.

Já: Takže hraješ LoLko?

R3: No LoLko a pak takový jako různý hry. Když zrovna jako se vyloženě ne(?) hrá, tak...to LoLko mám ...jako já jsem takovej milovník, protože když ho člověk nehrál dva měsíce a pak přijde, tak ta hra s tím prostě není problém...nemusíte prostě každý den....některý hry to vyloženě jako nutěj každý den přijít a něco udělat....a LoLko je v tomhle jako zlatý, že se to nemusí....takže LoLko a mezitím spoustu tak jako různě her.

Já: A investuješ do toho někdy nějaký peníze do toho LoLka. Jak jsou tam ty mikrotransakce.

R3: Já bych tam nenarval ani korunu, zase si říkám, že ty chlapíci, co to dělaj si zasloužej nějak kredity za to. Jestli jsem do toho dal třeba 3 tisíce za 7 let...nebo něco takovýho, hodně symbolický.

Já: Jo, to je v pohodě. Mluvila sem se slečnou, co do toho dala tisíc euro za den, takže 3000 korun dobrý.

R3: Do Lolka jo?

Já: Jo, nevím jak je to možný vůbec, ale nějak jo.

R3: to je hustý no.

Já: te-d', jestli se kvůli hraní dostáváš někdy do konfliktu s blízkými, s kýmkoli – s rodičema třeba, s kamarádama, s přítelkyní. Že jim třeba vadí, že je to moc.

R3: No jako dostávám. Hlavně když sem měl ještě dědu, tak...nebo..unás proti tomu brojeť tak ňák všichni, většina se s tím jako smířila, ale stejně když viděj, že ráno vstanou, já sem u kompu a přijdou večer, já sem furt u kompu...ikdyž sem mezitím doma něco dělal, třeba sem něco vopravil, posekal a to....tak stejně je to takňák irituje. No a přítelkyně je taková extrémně proti tomu, ona zas má negativní vzor v rodině. Já sem takovej víceméně umírněnej hráč, jelikož sem z vesnice tak sem schopnej u toho pořád víceméně fungovat, něco udělám....jako nejsem úplně zručnej, ale dokážu si poradit sám s většinou....Ale ona tam má bráchu kterej prostě jede do těch tří do rána a(překotná mluva) a on je ještě strašně popudlivej, taže to tam maj takový neveselý, tak to jí vyloženě jako odpuzuje no. Takže se jí snažim takňák převychovat že kdyby to zkusila....že třeba by se v něčem našla. To je takovej obrovskej svět, že každej si v tom najde svoje. Ale jinak takňák rozumně, nenito vyloženě že bych házel talíře.

Já: A teď taková vtipná otázka jestli máš nějaký kamarády, to asi předpokládám, že...

R3: Joooo

Já:....a jestli taky hrajou

R3: Eeee..někdo. Já mam kámoše....my sme všichni takový mírní hráči. Nemam jako...je to jako...že my všichni hrajem většinou pro ten sociální aspekt. Že se slezem, zahrajem sispolu a my spolu voláme, prostě pokekcáme, přitom si hrajem, takže nás to i spojuje...A

předtím na střední sme teda jako hodně hráli...takže kámoši taky hrajou,ale není to jako vyloženě nák úplný...

Já: A když se s nima jako bavíš, tak ta interakce s nima probíhá i mimo tu hru, jako že se i bavíte..

R3: Řešíme všechno, ty hry obecně jako....cejtíme, že když se sejdem v hospodě, tak o těch hrách není úplně nejžhavější téma....takže si o tom pokecáme...ale devadesát procent obsahu hovoru de mimo hry...

Já: A když třeba máš nějakho kamaráda, kterýho máš třeba jenom na hraní nebo znáš z těch her....

R3: Jo já mam takhle tři kámoše, se kterejma na střední sem se poznal ve hře, pak sme spolu začli volat a po řech sem se tak za nima jel podívat...protože já sem ze středních čech, von je z moravy a tak sme tam jeli na vlet a setkali sme se a člověk se vždycky bojí takovýho toho divnýho setkání, že někdo vovře vokno, uvidí že seš to ty, zavře vokno....ale dopadlo to docela dobře. Ae jako setkal sem se i slidma, který sem poznal čistě jenom přes hry a byly to normální jako lidsk interakce. Jako bylo to docela v klidu..

Já: Aha. Takže preferues spíš osobní kontakt než ten v tý hře obecně?

R3: Jo. Já to moc nerozlišuju. Jako sou kámoši ze střední třeba, se kterejma sem se neviděl rok a půl a vim, že kdyby sem se v nima potkal na živo, tak prostě proberem, poplácáme blabla....ale stejně 99% komunikace máme přes internet a hry no.

Já:jak o zasahuje do tvýho studijního života. To je taková hezká otázka."

R3: No...nic moc. Těžko...nebo ne těžko se mi soustředí...ale je to takový....že nad těma hrama občas přemýšlím jako i ve škole. Na středn to byla pohoda, protože já...nebylo to až tak náročná ta škola...jako že bych se musel učit, takže sem sice jako procházel nic extra teda, ale pořád víceméně šlo. Jo, akorát na vejšce ted'ka si to zopáknou právě zčásti kvůli hrám, zčásti kvůli tomu, že sem podle mě dostal na začátku tohohle semestru koronu....nebo....to není ověřený, aby to někdo někde neviděl, ale měl sem takovou jako určitě aspoň těžkou chřípečku, že sem zjistil, že člověka můžou bolet ruce z nemoci a ještě sem se nepochodil s jednou učitelkou...že sme si moc asi nesedli a plus ještě jak sem šel z gymplu, tak sem šel jako na stavárnu a tak mě tam docela jako přiškrtily stavařský vědomosti. Takže se mi sešlo tak nák pět věcí najednou a prostě takhle

to dopadlo. Ale řekněme, že to má negativní dopad, ale dá se to nějak skloubit, když je člověk rozumnej.

Já: A ten negativní dopad. Co přesně se děje, že to negativně ovlivňuje?

R3: Prokrastinace. Prokrastinace a když sem ve škole, tak když jako se mam soustředit na tu školu a občas o fakt jako nejde jakoby.

Já: takže....

R3: Člověk by chtěl jako tlačítko, přepínat...ted' bych chtěl myslet na to, jak tamhle budou sloupy a ne jak chci támhle nějakýmu Polákovi vrazit obušek do hlavy...

Já: (smích) Bože. Akže se někdy sává, že bys vyloženě věděl, že se máš učit, ale místo toho hraješ?

R3: Hm. Ikdyž já sem zase docela dobrej v plánování času, takže já jako v Praze chytam metro s přesností na tři minuty a dojdu do školy přesně dvě minuty před začátkem hodiny. A jako takhle sem něco stíhal, ale pak, když mi to řeba něco nabourá nebo zjistím, že sem na něco zapomněl, tak mě to strašně rozhází.....protože si nenechám mezery, že si počítám na minutu kolik času potřebuju a blablbla....a jako odkladam to, proože vim, že to stihnu, ale pak je tam nákej aspekt, kterej sem třeba netušil, že se tam má dělat a...no a prostě mě to hodí klacek pod nohy.

Já: taková normálka naše. Myslíš, že je hraní hlavní činnost, který se věnuješ ve volným čase, jako jestli je to jako tvůj hlavní koníček?

R3: Jo. To bych asi viděl.

Já: A nějaký jiný, kterým se věnuješ třeba?

R3: No mě ted' jako...začlo byvit jako normálně manuální práci....normálně sem si tak jako výdobytky na byt...bydlím se spolužákama ze střední, tak sem tam třeba něco předělal a takhle a...tak to mě začlo bavit....a nějaký jako vyrábění...a tak....a pak mě i baví jako čumět na zajímavý věci prostě...třeba ted' prostě jako furt jenom sním o tom, že se dožiju toho, že jednou člověk bude na marsu a prostě furt si tak p tom jako čtu a přemýšlím...

Já: Takže tě baví sci-fi třeba?

R3: Joo, to určitě. To je prostě krásnej svět.

Já: Myslíš si třeba, že je nějaký koníček, kterýho si nechal a místo toho si vlastně začal víc času trávit hraním?

R3: myslím, že ani ne. Že víceméně všechno sem opustil tak ňák z vlastní vůle anebo to...já sem takovej že sem vyzkoušel všechny sporty a všechny mě víceméně bavily.....a jediný co, tak možná knížky. ŽE sem dřív jako docela čet a to sem opustil, rpostě když sem vstoupil do světa internetu. Ale jako doteď něco čtu...ale je to takový jako, že bych...že čtu míň, než bych si přál.

Já: A sporty si teda říkal, že děláš pořád nebo si toho úplně nechal?

R3: No teď sem toho úplně nechal, ale plánoval sem se k tomu vrátit..ale zatím sem neměl úplně potřebu...ale nikdy sem nebyl jako žádněj vyloženě velkéj sportovec....že bych jako chodil čtyřikrát tejdně na trénink. Prostě bych se k tomu chtěl vrátit no

Já: Ale není to tak, že bys jen seděl u počítače, že spíš jako sportuješ?

R3: No já sem takovej jako sportovec duší a ne tělem.ale když je nějakěj (?) sport, tak mě to fakt baví, víceméně jakejkoli, ale že bych se k tomu sám dokopal, to ne....třeba teď sme měli dětskej tábor a u některých ttěch dětí je vidět vyloženě nechuť ke sportu, ale mě jako všechny baví...a jak sem ještě takovej součživej, tak....sem takovej spokojenej docela

Já: Hele,jak dlouho si třeba na tom táboře s těma dětma.

R3: No dva tejdny plus minus.

Já: A chybí ti ten počítač?

R3: NO...to já sem taky nad tím přemejšlel a třeba první tejden a pak už to ani nevnímam.....že do nějaký doby mam potřebu se k tomu vrátit a pak too prostě ňák vodejde a vim, že když si k tomu počítači sednu tak budu z toho happy, ale není ta potřeba úplně veliká.....

Já: tak po tejdnu?

R3: hmmm....po tejdnu, tak ňák mě to to. Jako když mam co dělat, kdybych měl bejt tejden někde v divočině, tak nad tím asi buduale je to takový...

Já: A když ten první týden potom, co teda k tomu nemáš přístup, je to jako intenzivní ta touha? Nebo je to jenom jako že si říkáš, že by to bylo fajn.

R3: tyjo, spíš že by to bylo fajn. Není to vyloženě jako že bych si prostě trhal žíly.spíš se těším, až se k tomu vrátím, ale vim, že tenhle tejden sem měl (??), tak je to tak...

Já: Takže prostě na to jenom myslíš no...

R3: Hmm.

Já: Tak jo, to je asi všechno. Moc děkuju

R3: V pohodě, jasný.Ahoj.

VĚK ZAČÁTKU HRANÍ – EK11, HJ7, OR30, ST16, KP18

OKOLNOSTI ZAČÁTKU HRANÍ – EK25, EK35, EK26, EK30, EK333, EK334, EK329, HJ10, HJ12, HJ13, OR114, OR20, OR24, OR115, ST20, ST21, KP19, KP92

VZOREC HERNÍHO CHOVÁNÍ – EK18a, EK18b, EK40, EK42, EK48, EK49, EK55, EK58, EK543, EK540, EK511, EK519, EK440, EK441, HJ19, HJ20, OR40, OR41, OR53, OR78, ST45, ST47, KP27, KP34, KP253, KP36

PODMÍNKY ÚČASTI VE HŘE – HJ21, ST90, ST287, ST288

PREFERENCE ŽÁNRU – EK455, EK230, HJ24, HJ24, HJ184, OR47, KP56, KP57

REFLEXE VLASTNÍHO HRANÍ – EK45, EK245, EK507, EK400, EK394, HJ35, OR57, OR305, OR321, OR122, OR155, OR361, OR300a, OR300b, OR317, OR60, OR326, OR235, ST78, ST79, ST93, ST232, ST220, ST223, ST247, ST254, ST248, KP298, KP12, KP263

FUNKCE HRANÍ – EK58, EK179, EK249, EK251, EK80, EK171, HJ41, HJ41, HJ41, HJ131, HJ148, OR91, OR101a, OR33, OR231, OR362, OR157, OR330, ST73a, ST73b, ST72c, KP67, KP80, KP50, KP207, KP43

VNÍMÁNÍ ŠKODLIVOSTI – EK74, HJ35, OR180, OR182, OR348

PSYCHICKÉ PROBLÉMY – EK127, EK135, EK151, EK153, EK156, HJ47, HJ51, HJ55, HJ56, HJ64, HJ162, HJ165, OR161, OR275, OR278, OR282, OR284, OR166, ST30, ST105, ST101, ST269, ST274, KP85, KP88, KP99, KP231b, KP92, KP109

VNÍMÁNÍ ZÁVISLOSTI - ST18, ST23, ST27, ST54, ST56, ST56, ST64, ST66, ST227, KP23, KP244, KP268, KP277, EK65, HJ28, HJ28

VLIV HRANÍ NA PSYCHIKU – EK221, EK223, EK241, EK496, EK528, EK278, ST107, ST31, ST247, ST254, KP115, KP244, KP43, KP286b, KP12, KP37

AGRESIVNÍ CHOVÁNÍ – EK484, EK487, EK488, KP362, KP371, KP379, KP368

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ HERNÍ CHOVÁNÍ – EK534, EK536, EK520, EK521, EK526, EK318, EK321, EK327, EK516, EK336, EK375, EK376, EK300, EK301, EK413, EK414, EK415, EK416, EK417, EK399, EK445, ST259, ST260, KP139, KP37

SPÁNKOVÝ REŽIM – EK264, EK267, EK261, HJ83, HJ84, HJ87, OR57, OR69, OR185, ST116, ST118, ST121, KP138

STRAVOVÁNÍ – EK275, EK277, EK280a, EK280b, HJ92, HJ93, HJ97, OR192, OR197, ST131, ST133, ST135, KP162, KP169

PENÍZE VLOŽENÉ DO HRY – EK466, EK469, EK471, EK479, EK47, EK504, HJ109, ST84a, ST84b

POSTOJ BLÍZKÝCH KE HRANÍ – EK424, HJ117, HJ120, HJ125, ST137, ST143, KP310

KONFLIKTY – EK193, EK306, EK307, EK330, HJ126, ST140

MOTIVACE HRANÍ – EK174, EK177, EK244, EK247, EK512, EK515, EK494, EK480, EK336, HJ131b, HJ64, HJ30, HJ41, ST72a, ST72b, ST72c, ST96, KP107, KP172, KP225, KP294, KP346

SOCIÁLNÍ ASPEKT HRANÍ – EK83, EK88, EK97, EK99, EK120, EK123, EK355, EK360, HJ131b, HJ147, OR219, OR225, OR228, ST147, ST150, ST152, ST158, ST160, ST232, ST239, KP210, KP225,

HRANÍ PŘÁTEL – EK367, OR214, OR215, KP202, KP219,

VLIV NA STUDIUM – EK376, EK385, EK387, EK390, EK400, EK396, EK425, EK490, EK391, OR86, OR148, OR251a, OR251b, OR234, HJ154, ST184, ST179b, ST186, KP184, KP179, KP187, KP143, KP301

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ STUDIUM – HJ162, HJ168, HJ169, HJ152, ST179a, ST189

PROBLÉMY SE SOUSTŘEDĚNÍM – HJ162, HJ165

HLAVNÍ VOLNOČASOVÁ ČINNOST – HJ176, EK437, EK438, EK448, EK450, OR258, OR264, OR268, OR270, OR33, OR261, ST193, ST196, ST197, ST208, KP329

OPUŠTĚNÍ KONÍČKŮ – HJ187, HJ188, OR321, OR340, OR346, ST203

VZTAH KE SPORTU – HJ192a, HJ192b, KP123, KP355, KP357

TOUHA PO HRANÍ – HJ203, HJ207, HJ211, HJ162

DŮSLEDKY V SOCIÁLNÍ OBLASTI – EK303, EK309

VZTAH KE ŠKOLE - OR240, OR241, OR243, EK337, EK343, EK344, EK3338, ST191, ST124, ST127, KP193a, KP193b

VLIV NA PRACOVNÍ OBLAST - ST272, KP231a

TERAPIE ZÁVISLOSTI - ST13, ST32, ST37, ST162, ST166, ST170

SOMATICKE PROBLEMY - ST114, KP121, KP129, KP134, KP256, HJ70, HJ71,
HJ73, HJ74, EK258a, EK258b

JINE KONICKY - KP336, KP351, KP286a, KP289

LHANI - KP308, KP312, KP315, KP145, KP145, KP323,