

**Univerzita Karlova v Praze**

**1. lékařská fakulta**

**Klinika Adiktologie**

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: **Adiktologie**



**Závislost na hraní PC her - typologie českých hráčů a  
možnosti terapie, kvalitativní sonda, zkušenosti českých  
terapeutů**

**Addiction to pc gaming - typology of Czech players and  
their therapy options, qualitative probe, experiences of  
Czech therapists**

**Diplomová práce**

Autor: Bc. Kristýna Dolejšová

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Vacek

Praha

2013



**Autor práce:** Bc. Kristýna Dolejšová

**Vedoucí práce:** Mgr. Jaroslav Vacek

Oponent práce: Mgr. Petra Vondráčková, Ph.D.

Datum obhajoby:

Hodnocení:

Prohlašuji,

že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Kladně 30. listopadu 2013

Bc. Kristýna Dolejšová

**Identifikační záznam:**

DOLEJŠOVÁ, Kristýna, Bc.. Závislost na hraní PC her - typologie českých hráčů a možnosti terapie, kvalitativní sonda, zkušenosti českých terapeutů. [Addiction to pc gaming - typology of Czech players and their therapy options, qualitative probe, experiences of Czech therapists]. Praha, 2013. 80 s., 1 příl., 7 obr., 3 grafy, 1. tabulka. Diplomová práce (Mgr.). Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie. Vedoucí závěrečné práce Mgr. Jaroslav Vacek. Konzultant práce Mgr. Petra Vondráčková, Ph.D.

**Poděkování:**

Ráda bych poděkovala vedoucímu práce, Mgr. Jaroslavu Vackovi, za vedení diplomové práce, za jeho rady a za podporu, kterou jsem od něj dostávala během celé mé práce.

Dále bych chtěla poděkovat svému příteli za podporu a trpělivost během psaní diplomové práce a za jeho cenné rady k tématu této práce. V neposlední řadě děkuji své rodině za veškerou jejich pomoc.

## Obsah:

1	Úvod.....	13
2	Hra.....	14
2.1	Hra podle Piageta.....	14
2.2	Hra podle Cailloise .....	15
2.3	Další dělení her .....	17
3	Co je počítačová hra.....	18
3.1	Typy počítačových/ digitálních her .....	18
3.1.1	Klasifikace podle počtu hráčů.....	19
3.1.1.1	Singleplayer .....	19
3.1.1.2	Multiplayer.....	19
3.1.1.3	Massive Online Multiplayer .....	19
3.1.2	Klasifikace podle žánru: .....	20
3.1.2.1	Singleplayer a multiplayer .....	20
3.1.2.1.1	Adventura.....	20
3.1.2.1.2	Akční.....	21
3.1.2.1.3	Bojové hry.....	21
3.1.2.1.4	Budovací hry.....	22
3.1.2.1.5	Hudební.....	22
3.1.2.1.6	Logické hry .....	22
3.1.2.1.7	RPG.....	22
3.1.2.1.8	Simulace.....	23
3.1.2.1.9	Společenská.....	23
3.1.2.1.10	Sportovní/ Závodní .....	23
3.1.2.1.11	Strategie .....	24
3.1.2.2	Massive Online multiplayer .....	24
3.2	Motivace ke hře.....	25
3.2.1	Motivace ke hře podle Yeeho .....	25
3.2.2	Motivace ke hře podle Chin-Sheng Wan a Wen-Bin Chiou.....	28
3.2.3	Motivace ke hře podle Tekofskyho.....	28
3.2.4	Sociální hry .....	30
3.3	Typologie hráčů .....	31
3.3.1	Typologie podle Bartla .....	31
3.3.1.1	Achievers .....	32
3.3.1.2	Explorers .....	32
3.3.1.3	Socialisers .....	32
3.3.1.4	Killers.....	33
3.3.2	Typologie temperamentu podle Keirseyo a její aplikace na typologii hráčů podle Bartla.....	34
3.3.2.1	Artisan.....	35
3.3.2.2	Guardian.....	35
3.3.2.3	Rational.....	35

3.3.2.4	Idealist.....	35
3.3.3	Další používané typologie hráčů.....	38
3.3.3.1	BrainHex Model.....	38
3.3.3.1.1	Seeker.....	38
3.3.3.1.2	Survivor.....	39
3.3.3.1.3	Daredevil.....	39
3.3.3.1.4	Mastermind .....	39
3.3.3.1.5	Conqueror .....	39
3.3.3.1.6	Socialiser.....	39
3.3.3.1.7	Achiever .....	40
3.3.3.2	Typologie hráčů podle intenzity hraní, sociální kooperace a herní úrovně .....	40
3.3.3.2.1	Podle intenzity hraní .....	40
3.3.3.2.2	Podle sociální kooperace.....	41
3.3.3.2.3	Podle herní úrovně .....	42
4	Závislost.....	43
4.1	Závislost na procesech .....	44
4.2	Závislost na PC hrách .....	45
4.3	Prevalence závislosti na PC hrách .....	47
5	Metody léčby závislosti na PC hrách.....	48
5.1	KBT terapie.....	49
5.2	Psychoterapie .....	49
5.3	Svépomocné postupy .....	51
5.4	Farmakologická léčba .....	54
6	Výzkumná část.....	55
6.1	Cíle výzkumu a výzkumné otázky.....	55
6.2	Výzkumný soubor.....	55
6.3	Cílová skupina .....	56
6.4	Sběr a zpracování dat .....	57
6.4.1	Sběr dat – semistrukturované rozhovory .....	57
6.4.2	Analýza dat .....	59
6.4.3	Etický aspekt výzkumu .....	59
6.5	Výsledky výzkumu .....	60
6.5.1	Počty klientů vyskytujících se v zařízeních a jejich sociodemografická charakteristika.....	60
6.5.2	Herní charakteristika klientů léčících se ze závislosti na hraní PC her .....	63
6.5.3	Herní preference českých hráčů léčících se ze závislosti na hraní PC her .....	64
6.5.4	Herní Typologie českých hráčů léčících se ze závislosti na hraní PC her .....	65
6.5.5	Terapeutické postupy .....	67
7	Závěr a diskuse .....	70
8	Přílohy.....	74
8.1	Příloha č. 1 – Dotazník.....	74
9	Literatura.....	76



9.1	Rozhovory.....	80
9.2	Televizní pořady .....	80

## Abstrakt

**Background:** V České Republice je problém závislosti na počítačových hrách neprobádanou oblastí. Konkrétně typologii hráčů a léčebným postupům se věnuje narozdíl od zahraničí pouze minimum studií.

**Cíle:** Cílem této práce bylo zmapovat klienty léčící se se závislostí na počítačových hrách, z pohledu klinických pracovníků (praktikujících psychiatrů, psychologů, psychoterapeutů a výchovných pracovníků) zabývajících se mj. problematikou nelátkových závislostí, konkrétně nadužívání informačních technologií. Dílčím cílem je poznat, jaké hry čeští hráči, léčící se ze závislosti na hraní PC her, preferují a proč. V neposlední řadě má tento výzkum za úkol zmapovat terapeutické postupy, které se s těmito klienty využívají.

**Metody:** K uskutečnění tohoto výzkumu byly použity kvalitativní metody, v podobě semistrukturovaných rozhovorů s terapeuty, na základě připraveného dotazníku. Následně byla provedena indukční analýza získaných dat, pomocí metody kontrastu a srovnávání a metody tvorby trsů.

**Soubor:** Základní soubor tvořili pracovníci ambulantních zařízení v České republice a pracovníci pedagogicko-psychologických poraden a středisek výchovné péče na území České republiky. Celkový počet zařízení, které se na výzkumu podílely byl 72.

**Výsledky:** Pouze 18% pracovišť mělo zkušenosti s klienty s touto problematikou. Jednalo se vždy o přidruženou komplikaci. Tito klienti se zde vyskytovali pouze v řádu jednotek. V klientele převládali dospívající chlapci ve věku 14-22 let, studenti, z rozvedených rodin. Přidruženými diagnózami byly poruchy chování, popř. závislost na hazardní hře nebo na psychoaktivních látkách.

Jednalo se převážně o hráče MMORPG her, kde jim vyhovovalo hraní rolí a zároveň získaný respekt ostatních hráčů. Oblíbené byly i tzv. klikačky. Hráči hráli několik hodin denně především v noci. Co se týče typologie, dle Bartlovy typologie převládali Achieveři a Socializeři. Jednalo se o pravidelné, průměrné a týmové hráče.

Co se týče terapeutických postupů používaných v práci s těmito klienty, převládala především rodinná terapie a režimová opatření. Klienti přicházeli do léčby nemotivovaní a z toho důvodu z léčby velmi brzy vypadávali. Vypadávali ale také kvůli neochotě rodiny podílet se na dlouhodobé léčbě.

KLÍČOVÁ SLOVA: POČÍTAČOVÉ HRY – TYPOLOGIE – ZÁVISLOST –  
LÉČBA

## Abstract

**Background:** In Czech Republic, the addiction on computer games is an unexplored area. Unlike abroad, there exist only few researches focused specifically on the typology of game players and also on the treatment methods.

**Aims:** The aim of this thesis was to map clients present in treatment of addiction on computer games, as it's seemed by clinicians (psychiatrists, psychologists, psychotherapists and educational workers) working with clients with non-substance addiction. Another aim is to discover which games are preferred by Czech players, who are present in treatment with addiction on computer games, and what is their motivation to play them. Finally I want to describe therapeutic procedures, used by clinicians during the treatment of these clients.

**Methods:** Qualitative methods were used for data collection – semistructured interview based on questionnaire. Data analysis was performed by inductive analysis, using method of contrast and comparison and method of formation of clusters.

**Sample:** The basic sample was made up of employees of ambulances, the pedagogical and Education Care Centers in Czech Republic. The overall number of facilities that participated in this research was 72.

**Results:** There is only 18% of facilities, in which there are clinicians who have some experience with clients with computer games addiction. It was always an associated complication to another problem. There were just a few of these clients. Most often, the facilities were visited by young boys aged between 14 and 22 years. They were students, most often with divorced parents.

The frequent diagnosis were behavioral disorders, addiction on drugs or gambling.

Predominantly, there were MMORPG players, who enjoy the role playing and also the respect of other players due to their gaming skills. Another favorite type of games was „clickers“. The players were playing games several hours, mostly during nights. Regarding to Bartle's typology, the most often archetypes

were Achievers and Socializers. The gamers were playing regularly and they were team players with standard skills.

Concerning the treatment of these clients, the family therapy and regime measures predominated. Clients were unmotivated and they usually dropped out of the treatment. But they dropped out also because of unwillingness of the rest of their family to participate on the long term treatment.

**KEY WORDS: COMPUTER GAMES – TYPOLOGY – ADDICTION -  
TREATMENT**

# 1 Úvod

*„S ostatníma v real světě se nedokážu o ničem bavit (prostě mě to nezajímá). Sice mi vadí, že nemám přítelkyni a ani vlastní rodinu, i když je mi už 26, ale co už.*

*Zvolil jsem si cestu hráče....“*

Napsat práci na toto téma jsem se rozhodla proto, že mě tato problematika velmi zajímá a také proto, že v mém okolí mám spoustu vášnivých hráčů. Je to ale životní styl, jejich životní volba nebo je to problémové chování či dokonce závislost?

Problematika závislosti na psychoaktivních látkách je poměrně probádaným polem vědy. Ale závislosti na novodobých technologiích, jako je mobilní telefon, sociální sítě, internet nebo právě počítačové hry, s internetem téměř vždy úzce propojené, je v oblasti výzkumu zatím v plenkách. I proto také tyto novodobé závislosti stále ještě nemají svoji diagnostickou kategorii v žádné klasifikaci nemocí.

V dnešní době čítáme desítky článků v novinách o násilí a vraždách, způsobených právě nadměrným hraním her (např. Jemelka, 2012 či mif, 2009). Připomeňme si například kauzu Anderse Breivika, který v Norsku zavraždil 77 lidí, údajně proto, že mj. hrál brutální hry. Další články nás zásobují informacemi o dětech, které se už ani neumí bavit s vrstevníky a všechn svůj čas tráví u her (např. Fantová 2011, či Zach 2012). Na druhou stranu často slyším od členů herní komunity, že je to celé novinářská kachna a že oni tyto problémy nemají. Kde je tedy pravda? Mají tito hráči opravdu problém se závislostí jakou známe např. u alkoholu či drog? A jaké hry hrají? Opravdu jsou problémem agresivní hry nebo je to jinak? A jak se s těmito hráči pracuje, když při tomto problému není přítomna žádná látka, která by závislého „ovládala“? Rozhodla jsem se tedy udělat výzkum na toto téma, abych zjistila, zda se tato klientela v léčebných centrech opravdu nachází nebo zda je to skrytá populace, která si tento životní styl vybrala a nevidí v něm problém.

V teoretické části jsem popsala typologii her, jaká motivace hráče ke hraní těchto her vede a typologii samotných hráčů, čím se vyznačují a co je spojuje. Dále jsem se také věnovala nelátkové závislosti, konkrétně závislosti na počítačových hrách a terapeutickým postupům, které se uplatňují při procesu léčby závislosti na počítačových hrách.

V praktické části bylo úkolem zmapovat výskyt klientů závislých na počítačových hrách v ambulantních zařízeních, v pedagogicko-psychologických poradnách a střediscích výchovné péče na území České republiky a charakterizovat je. Dále bylo také cílem shrnout terapeutické postupy, které se s těmito klienty používají.

## 2 Hra

*„Hra je svobodné jednání či zaměstnání, které v rámci určitého jasně vymezeného času a prostoru, které se koná podle svobodně přijatých, ale přitom bezpodmínečně závazných pravidel, má svůj cíl samo v sobě a nese sebou pocit napětí a radosti a zároveň vědomí odlišnosti od všedního života.“*

(Huizinga, 1971, s. 37)

Definovat hru se již pokoušeli mnozí. Přesto žádná jednotná definice neexistuje. Hra leží mimo disjunkci moudrost – bláznovství (Huizinga, 1971, s.14). Hra je dobrovolnou spontánní činností a svobodným sebeuplatněním člověka (Mišurcová, Fišer, Fixl, 1980, s. 30). Hra je tedy jakákoliv činnost, která lidem přináší radost, odreagování nebo dočasný únik z reálného života.

### 2.1 Hra podle Piageta

Z hlediska kognitivní psychologie, která je orientována především na myšlenkové procesy člověka, je nejvýznamnější teorií hry teorie podle Piageta.

Jean Piaget (1896-1980) se věnoval především dětskému myšlení a jeho vývoji. V rámci svoji teorie použil Piaget dva klíčové pojmy a to asimilace a akomodace, které, pro správný vývoj, musí být v rovnováze.

Asimilace spočívá v přizpůsobování si dané situace podle svých představ. Jedinci, nebo v tomto případě dítěti, během procesu asimilace splývá nový vjem z nové situace s dříve naučenými vzorci. Takto dochází ke hře.

Během procesu akomodace se pak přizpůsobuje dané situaci právě jedinec sám a dochází k tzv. nápodobě. Právě hra a nápodoba jsou klíčovými prvky ke správnému vývoji dítěte (Čížková a kol. 2003).

Piaget dělí hru do tří skupin a přiřazuje k nim věkové rozmezí, pro které je daný typ hry specifický:

- Senzomotorická hra – jedná se o získávání nových dovedností a jejich cyklické opakování. Tato hra je typická pro děti v období 0-2 roky.
- Symbolická hra – Dítě používá předměty jako symboly zvířat, lidí, a vytváří s nimi modelové situace (hra na doktora, na farmu se zvířátky apod.). Této hře se věnují děti v rozmezí 2-6 let.
- Hra s pravidly – Tyto hry hrají děti od šesti let výše. Jedná se už o hry především skupinové, které mají jasně daná pravidla, kterým je hra uzpůsobena (Piaget, Inhelderová, 2001)

## **2.2 Hra podle Cailloise**

Tuto kategorizaci her jsem vybrala, jelikož je podle mě členěním, které je velmi výstižné a aplikovatelné na všechny hry dětí i dospělých. Roger Caillois (1913-1978) se ve svém díle Hry a lidé: Maska a závrať (pův. vydáno 1958) věnuje kategorizaci her podle stěžejního principu, pravidla, které danému typu hry dominuje. Caillois ve své knize uvádí, že hry rozdělil podle toho, zda-li v něm převažuje princip soutěže, náhody, chování nebo „jako by“ závratí (Caillois, 1998, s. 33)



První kategorií je kategorie Agón. V této kategorii je klíčovým pojmem rivalita, soutěživost. Jedná se o hry, které jsou typické jednoznačnou výhrou jednoho hráče, který se v určité dovednosti prokáže jako nejlepší. Do této kategorie patří sporty, ať už kolektivní nebo soutěže jednotlivců, a také hry, kdy soupeři začínají za stejných podmínek se stejným vybavením, jako například šachy, dáma apod.

Druhá kategorie se nazývá Alea. Alea je latinský název pro hru v kostky (Caillois, 1998, s.33). Narozdíl od Agónu, tato kategorie her je charakteristická tím, že hráč nemá na výsledek hry žádný vliv. Tyto hry jsou založeny na štěstí, na náhodě. Typickým příkladem mohou být již zmíněné kostky nebo například loterie, ruleta apod.

Třetí kategorie hry nespočívá ve hře jako takové, uvedené v předchozích kategoriích, ale v chování, v napodobení, ve vytvoření určitého fiktivního světa. Tato kategorie se nazývá Mimikry. Jde o hry „na“, o hry, kdy člověk zapomíná na svoji osobnost, schovává ji pod maskou a dočasně „obléká“ osobnost jinou (Caillois, 1998, s.40). Pro tento typ her je typická velká vynalézavost a fantazie.

Poslední kategorie je Ilinx, kategorie her, které podle Cailloise (1998) způsobují „jakoby závrat“. Jde o stav, kdy se hráč oddává jakémusi transu nebo omámení. Příkladem mohou být např. otočení se podél své osy, kdy si pak dítě užívá stav omámení, nebo třeba také rituální tance i dospělých, například u rozličných afrických kmenů.

Hry v těchto čtyřech kategoriích poté Caillois dále rozděluje k dvěma protichůdným pólům v každé kategorii. Jedním pólem je tzv. Paidia, k tomuto pólu patří hry, které jsou improvizální, bujaré, plné fantazie. Na druhém pólu, který se nazývá Ludus, se nacházejí hry naprosto odlišné, hry, které jsou ukázněné, podléhají pravidlům, která se postupně ztěžují a tím hru činí obtížnější.

	AGÓN <i>soutěž</i>	ALEA <i>náhoda</i>	MIMIKRY <i>předstírání</i>	ILINX <i>závrať</i>
PAIDIA ↑ vřava rozruch bláznivý smích	běh o závod zápasy atp. atletika	rozpočítadla „orel nebo pana“	dětské opičení hry iluze panenky, nářadíčka maska převlek	dětská „motolice“ kolotoč houpačky valčík
pouštění draka kombinační hry pasiáns křížovky ↓ LUDUS	box biliár šerm dáma futbal šachy sportovní soutěže obecně	sázky ruleta  loterie prosté kombinované s převodem	divadlo divadelní umění obecně	volador pouťové atrakce lyžování horolezectví akrobacie na létající hrazdě

N. B. – V každém sloupci jsou hry rozříděny aproximativně tak, že sešora dolů aspekt PAIDIA slábne, zatímco aspekt LUDUS soustavně narůstá

## 2.3 Další dělení her

Další způsob, kterým se hry dají dělit je například kategorizace podle Bakaláře (1989) na hry seznamovací, didaktické, tvořivé, sebezpoznávací, kvízy a hry rozvíjející sociální integraci. Nebo například dle Čápa a Mareše (2001), které je asi nejobsáhlejší, na hry funkční, manipulační, konstruktivní, napodobovací, intelektové, slovní atd.

Hrát si samozřejmě mohou jak děti, tak i dospělí. Kategorie her podle Cailloise jsou aplikovatelné, jak na hry pro děti, tak pro aktivity, které provozují dospělí, ač už se tomu málokdy říká hra. Hry podle Bakaláře jsou často aplikovány na skupiny i dospělých během různých seznamovacích kurzů, školení nebo např. během tzv. team buildingu, který je v dnešní době velmi populární a slouží pro utužení kolektivu ve firmě. Hry dále slouží také ke vzdělávání dětí, dospívajících i dospělých nebo k prostému odpočinku a uvolnění.

Hra ale může působit také jako léčebná terapie. Ať už u dětí nebo dospělých, může mít za cíl např. změnu osobnostní nebo může sloužit např. k citovému vyrovnání se s nějakým traumatem. V určitých případech může přinášet i korektivní emoční zkušenost nebo např. přeučení se nějaké konkrétní dovednosti nacvičováním hrou.

### 3 Co je počítačová hra

Stejně jako v případě hry samotné i na otázku, co je počítačová hra, neexistuje jednoduchá odpověď, snad kromě toho, že se jedná o hru, která je hratelná na stolním počítači nebo notebooku. Pro moji práci bych si tuto definici dovolila ještě rozšířit o hry, které jsou hratelné na klasických nebo kapesních herních konzolích a dále o ty, které jsou často hrávány na mobilních telefonech nebo na tabletech. Jde tedy o všechny hry, které jsou v digitální podobě, dostupné na rozličných elektronických zařízeních. Velmi dobře charakteristiku počítačové hry vystihl Vaculík (2002):

„Počítačové hry jsou jedním z produktů industriální, technické společnosti. Významnou součástí jejich hraní je neustálá snaha o dosahování vysokých výkonů, srovnávání s výkony druhých hráčů. Při hraní však nezůstáváme pouze v oblasti vizuální, ale do hry nás vtahují také estetické a emocionální prožitky. (...) Počítačové hry jsou velmi podobné dnešnímu světu. Nabízejí nepřeborné množství informací, jež musí člověk za krátký okamžik zpracovat a dospět k nejefektivnějšímu řešení. Nutí nás k orientaci v prostředí, které je nejasné a plné pravděpodobností. Hraní počítačových her nám dává jednu neocenitelnou možnost, která se v našem reálném světě vyskytuje velmi zřídka - korekci chyb. V počítačových hrách si můžeme vše vyzkoušet nanečisto. (...) Počítačové hry jsou součástí zábavy, jsou hračkami. Hračkami, které nás připravují na budoucnost.“

#### 3.1 Typy počítačových/ digitálních her

Kategorizovat počítačové neboli digitální hry, nám může velmi pomoci orientovat se v této problematice a lépe chápat preference jednotlivých hráčů. Hry můžeme dělit několika způsoby:

### **3.1.1 Klasifikace podle počtu hráčů**

Než-li přistoupíme k běžné klasifikaci počítačových her, takové, jaká je běžně používána mezi hráči, na jejich fórech apod. je třeba rozlišit tři základní kategorie, a to hry v módu singleplayer, hry v módu offline a online multiplayer a massive online multiplayerové hry.

#### **3.1.1.1 Singleplayer**

Hry, které se hrají v singleplayerovém módu, jsou, nezávisle na žánru, hry, které hraje člověk sám, bez interakce s jinými lidmi. Hra má svůj začátek a konec, a i když trvá několik i desítek hodin, než ji hráč dohraje, obvykle není poháněn kupředu ničím než jeho vlastní motivací hru hrát.

#### **3.1.1.2 Multiplayer**

Multiplayer je definován jako hra více hráčů. Tyto hry bývají obecně spíše kompetitivní, jako např. asi nejrozšířenější multiplayerové hry Call of Duty nebo Counter Strike.

Pro hraní takové hry se hráči mohou sejít v jedné domácnosti a hrát většinou na jednom počítači/herní konzoli. Tyto hry jsou většinou spojeny se sociálními interakcemi s vrstevníky. Hráči jsou v přímém kontaktu jeden s druhým. Většinou se jedná o hry pro 2 – 6 hráčů.

Pokud jde o síťový multiplayer, ten spočívá v tom, že hráči sedí každý u svého počítače, přístroje jsou však v jedné místnosti propojené kabely. Hráči v tomto případě již přicházejí o přímou sociální interakci, nicméně jsou ještě stále v kontaktu. Síťový multiplayer může hrát více hráčů než klasický offline multiplayer, je ovšem limitovaný na maximálně několik málo desítek.

#### **3.1.1.3 Massive Online Multiplayer**

Multiplayerové hry, které jsou hratelné online, již umožňují přítomnost několika stovek až tisíců hráčů najednou. Tyto hry už nevyžadují přímý kontakt mezi hráči. Ti se často vůbec neznají. Tyto hry se vyznačují tím, že každý hráč si

v ní může najít něco specifického pro něj samotného. (Více o multiplayerových hrách v kapitole typologie hráčů)

Problémem těchto her je, že na hráče bývá často vyvíjen velmi silný sociální tlak ve formě různých žebříčků úspěšnosti a dále též fakt, že hra se dále vyvíjí i bez hráčovi přítomnosti a hráč tím může přijít o své výhody, vojska apod. Hráč je tedy nucen se hře věnovat daleko více než hrám, které může vypnout a odejít od nich.

### 3.1.2 Klasifikace podle žánru:

Další klasickou klasifikací počítačových her je klasifikace podle žánru. Těchto klasifikací existuje nespočet. Přehledný popis jednotlivých kategorií přináší např. Vaculík (2000). Tuto klasifikaci jsem poté doplnila kategoriemi z herního internetového portálu Games.cz, který je tvořen samotnými hráči, proto, aby klasifikace byla co nejaktuálnější.

#### 3.1.2.1 Singleplayer a multiplayer

##### 3.1.2.1.1 *Adventura*

Adventury jsou hry, kde je hráč součástí nějakého příběhu. V takové hře hráč musí plnit rozličné úkoly, řešit logické hádanky a tímto postupovat v příběhu dál a dál. Typickým prvkem pro tyto hry je tzv. Inventář, do kterého si hlavní hrdina ukládá předměty, na které na svém putování narazí. Tyto předměty pak většinou později použije k vyřešení nějakého úkolu a postupu dál. (Rylich, 2011, s.33) Tyto hry také mají často více různých konců. O tom, který konec bude hra mít, rozhoduje hráč kromě cesty, které ve hře volí, též např. odpověďmi, které v rozhovorech během hry zvolí apod.

Mezi hry typu adventura můžeme zařadit například českou hru *Botanicula* (obrázek č.1). Jedná se o tzv. point-and-click adventuru, kde hráč ovládá celou hru,



obrázek 1

pouze „klikáním“ myši. *Botanicula* je typickým zástupcem žánru adventur. Avšak herní žánry se u většiny her dosti kombinují, takže těžko hledat hru, čistě jednoho žánru. Pokud budeme tolerantnější, mezi adventury můžeme dále zařadit např. akčnější hru *Dishonored* nebo *Giana sisters: Twisted dreams*.

### **3.1.2.1.2 Akční**

Kategorie akčních her je asi nejobsáhlejší kategorie digitálních her vůbec. V akčních hrách jde především o zabíjení nepřátel (Ledabyl, 2007, s. 38). Tyto hry se tradičně ještě dělí na hry



obrázek 2

FPS a TPS. Rozdíl mezi těmito dvěma typy je především v úhlu kamery, ze kterého je hra snímána. Hry FPS neboli first person shooter jsou hry, kdy kamera snímá hru v pohledu první osoby (viz. Obrázek č.2) TPS hry, neboli third person shooter, jsou snímány v podstatě za zády hráče. Hráč vidí celou svoji postavu jakoby šel za ní. Tyto hry bývají často brutální, svižné, příběh běží jen v pozadí, nejdůležitější je likvidace nepřátel, ať už lidských nebo např. mimozemšťanů či strojů-

Mezi typické zástupce tohoto žánru patří např. *Wolfenstein 3D*, hra, která je považována za zakladatele žánru FPS a 3D akčních her (Rylich, 2011, s.30). Z novějších her můžeme jmenovat např. hru *Crysis* (na obrázku č.2), z roku 2007. Kromě čistě akčních her, jako je např. *Call of Duty*, do nich spadá i velké množství adventur nebo RPG (role play gaming, viz. níže).

### **3.1.2.1.3 Bojové hry**

Bojové hry se vyznačují tím, že nemají téměř žádný děj, jedná se spíše o krátký příběh, který objasňuje jednotlivé postavy. Tyto hry se skládají z jednotlivých soubojů buď jednoho hráče a počítače nebo dvou hráčů. Hráč si vybírá postavu, za kterou v jednotlivých soubojích bojuje a souboje se podobají spíše soubojům v boxerském ringu. Postavy mají rozličné schopnosti a specifikace, díky kterým můžete porazit svého soupeře a získat více bodů.

Mezi typické zástupce patří např. Mortal Kombat, Tekken nebo Street Fighter.

#### **3.1.2.1.4 Budovací hry**

Budovací hry se vyznačují tím, že v nich hráč buduje zoo, nemocnice, města, království, impéria apod. Budovací hry, by se daly zařadit pod hry strategické neboť hráč v takové hře plánuje město tak, aby prosperovalo, rostlo a vynášelo.

Mezi tyto hry patří např. Transport Tycoon, Hospital, Zoo Tycoon nebo např. Clash of Clans.

#### **3.1.2.1.5 Hudební**

Hudební hry jsou především hry společenské. Jde o hry simulující např. hru v hudební skupině, hru na kytaru, apod. Příkladem může být například hra Guitar Hero, která měla takový úspěch, že byla postupně konvertována na všechna herní zařízení.

#### **3.1.2.1.6 Logické hry**

V logických hrách hráči řeší rozličné hádanky a rébusy, kterými se následně ve hře posunuje dál a dál. Příkladem této kategorie může být hra The Cave. V této hře má hráč k dispozici několik herních postav a volbu postavy musí přizpůsobovat postupu ve hře, kde k rozličným úkolům potřebuje pokaždé jinou postavu, se kterou musí daný rébus vyřešit, podle schopností, které postava má.

#### **3.1.2.1.7 RPG**

Zkratka RPG znamená Role playing game, neboli hra, kdy hráč hraje roli určitého hrdiny. Hráč se pohybuje v určitém prostředí, bojuje s protivníky nebo řeší hádanky. Oproti adventurám mají ale RPG hry ještě jednu vlastnost a



obrázek 3

tou je vývoj postavy, za kterou hráč hraje. Ta se v průběhu hry zdokonaluje a zlepšuje, jak v bojích, tak např. ve schopnosti kouzlit apod. Typickými zástupci této kategorie jsou například hry Skyrim nebo The Witcher (Zaklínač) na obrázku č.3.

#### **3.1.2.1.8 Simulace**

Simulátorové hry se snaží co nejvíce napodobit realitu. Jedná se často o simulace řízení letadla, tanku, vesmírné lodi nebo např. nákladního automobilu. U simulačních her se můžeme také setkat s různými povoláními jako jsou manažeři fotbalových klubů nebo také kuchaři v restauraci. Standardně se jedná o různé profese, které se tímto způsobem mohou přiblížit běžným hráčům. Často se tyto hry používají jako výukové programy, např. u pilotů letadel.

Mezi simulační hry patří Football Manager, Microsoft flight simulator X nebo Arma 3.

#### **3.1.2.1.9 Společenská**

Mezi společenské hry se nejčastěji a téměř výhradně (Games.cz) hra The Sims, hra, která je v podstatě simulátorem běžného života. Hráč se stará o svoji postavu, postaví jí dům, vzdělává jí, chodí s ní do práce, dbá na její společenské styky apod. Do této kategorie spadají i hry, kde se hráč např. stará o nějakého mazlíčka, jako je hra Petz Sports. Všechny tyto hry jsou ale většinou kombinací strategie nebo simulace, ryze společenskou hru bychom hledali velmi těžko.

#### **3.1.2.1.10 Sportovní/ Závodní**

Sportovní hry patří ve své podstatě do kategorie simulátorů (Rylich, 2011, s.39). Nicméně, vzhledem k velkému zastoupení na trhu, vytvořily tyto hry svou vlastní kategorii. Jedná se o hry se zaměřením na rozličné kolektivní sporty jako je fotbal, hokej nebo např. basketbal. Nelze opomenout také závodní hry jako jsou automobilové závody nebo závody Formule 1. Asi nejznámější hry této kategorie jsou FIFA nebo NHL. Mezi tyto sportovní hry se dá zařadit i Football Manager zmíněný v kategorii Simulátorů.



Stejně jako Rylich (2008) ve své práci na téma počítačových her, ani já nesmím opomenout rozvíjející se trend ovládnání sportovních her pomocí pohybů hráčova těla. Jedná se o záležitost herních konzolí, se kterou přišla jako první konzole Nintendo Wii. Tuto technologii postupně přebírají i ostatní konzole (např. Xbox 360 a jeho Kinect).

### **3.1.2.1.11 Strategie**

Kategorie strategických her je, stejně jako kategorie her akčních, jednou z prvních kategorií her. Její kořeny můžeme najít ve starých deskových či karetních hrách (Rylich, 2008, s. 31).



obrázek 4

Typickým rysem těchto her je, že hra není zaměřená na akci nebo příběh, ale hráč musí přemýšlet takticky, plánovat. Na hráčových rozhodnutích a taktice závisí celý jeho osud ve hře. Strategické hry jsou často o budování měst nebo impérií nebo například o válečných taženích. Příkladem těchto her je např. Company of Heroes (Obrázek č.4) nebo SimCity.

### **3.1.2.2 Massive Online multiplayer**

Massive Online multiplayer je samostatná kategorie. S nástupem internetu tato skupina her nahradila offline multiplayer po síti, zejména proto, že hráči nemuseli být přítomni v jedné místnosti/budově, připojení bylo rychlejší a také snadnější. Do online multiplayerové verze jsou postupně převáděny všechny výše uvedené kategorie.

Nejznámějším typech těchto her je asi MMORPG. Co za žánr je RPG jsem psala výše, MMORPG, neboli Massive multiplayer online role playing game, je specifické tím, že v jednu chvíli se v hře může ocitnout až několik tisíc hráčů nezávisle na sobě. Tito hráči mohou tvořit různé spolky a společně bojovat proti

protihráčům, zlepšovat své postavy nebo jen tak cestovat krajinou. Nejznámější hrou v tomto odvětví je World of Warcraft.

Dalším typem jsou tzv. MMORTS. Na rozdíl od masivně rozšířeného žánru MMORPG, žánr MMO strategií je stále ještě nováčkem (Zatřepálek, 2012, s.14). V těchto hrách závisí osud vojska na kombinaci strategií hráčů v každém týmu. Často se jedná o válečná tažení ve smyšleném vesmíru. Novou hrou v této kategorii je ale Infinitum, kde hráči bojují o území České Republiky.

Zajímavostí mohou být hry MMORG. Rytmic Games neboli rytmické hry, jsou hry založené na hudbě a tanci. Tyto hry navazují na popularitu her jako je Dance dance revolution apod.

Samostatnou kategorií, která zaznamenala obrovský úspěch je herní žánr MOBA neboli Multiplayer online battle arena (tuto zkratku vytvořila v roce 2009 firma Riot Games, když vydávala hru League of Legends. Firma Riot Games má na tuto zkratku registrovanou ochranou známku, byť je používána i na další hry, jako například DOTA 2). Jedná se o bojové MMO, kde proti sobě hrají dva týmy, přičemž každý hráč ovládá pouze jednoho svého bojovníka a společně s ostatními členy týmu musí kooperovat a tím vyhrát bitvu.

## **3.2 Motivace ke hře**

### **3.2.1 Motivace ke hře podle Yeeho**

Motivace ke hře je velmi široké téma. Velmi souvisí s typologií hráčů popsanou níže. Na základě charakteristiky jednotlivých hráčů totiž můžeme odhadnout, jaká je jeho motivace danou hru hrát. Podle Vondráčkové (2013) je nejvíce citovanou typologií herní motivace ta, vypracovaná Yeehem v roce 2006. Tato typologie je popsána v následující tabulce:

Výkon (Achievement)	Vztahovost (Social)	Ponoření se do hry (Immersion)
<b>Pokrok (Advancement)</b> <i>Postup, moc, status, hromadění</i>	<b>Socializace (Socializing)</b> <i>Tlachání, pomoc ostatním, navazování přátelství</i>	<b>Objevování (Discovery)</b> <i>Objevování světa, hledání věcí</i>
<b>Mechaniky (Mechanics)</b> <i>O optimalizaci, analýzu, šablona</i>	<b>Vztahy (Relationship)</b> <i>Hluboká přátelství, Otevření se někomu dalšímu, Hledání a poskytování podpory</i>	<b>Hraní rolí (Role-playing)</b> <i>Příběh, historie postavy, role, fantazie</i>
<b>Soutěžení (Competition)</b> <i>Vyzývání ostatních, dominance, provokace</i>	<b>Týmová práce (Teamwork)</b> <i>Spolupráce, tvorba skupin, skupinová vítězství</i>	<b>Prizpůsobování (Customization)</b> <i>Vzhled, doplňky, styl, barevná schémata</i>
		<b>Únik (Escapism)</b> <i>Odpocínek, únik z reality, vyhýbání se problémům z reálného světa</i>

Tabulka č.1

Yee (2007) vytvořil tři základní kategorie a následně je rozdělil do podrobnějších podkategorií. Tyto kategorie, které hráče motivují ke hře, jsou úzce provázány s Bartlovou typologií hráčů popsanou níže.

Základní kategorie motivace ke hře podle Yeeho jsou výkon (achievement), socializace (social) a immersion, volně přeloženo jako ponoření se do hry.

Kategorie výkonu se dále dělí na tři podkategorie – *pokrok, mechanika, soutěžení*. Hráče orientované na pokrok motivuje touha po tom, být stále lepší a lepší. Tito hráči se rádi učí, „levelují“ (posunují se výš a výš v úrovni svých schopností). Hráči, které motivuje mechanika hry, jsou ti hráči, kteří si na hře užívají zejména pravidla, která jsou ve hře nastavená. Nejvíce je na hře baví to, jak je hra nastavená od designérů. Mezi tyto hráče může patřit též skupina klientů závislých na hrách, kteří utíkají do světa her z důvodu, že svět je chaotický a neorganizovaný, kdežto hra má pravidla jasná a spravedlivá pro všechny. Do poslední podkategorie – soutěžení, patří hráči, které na hře baví pocit soupeření s ostatními, užívají si adrenalin soutěže a potřebují vítězit nad ostatními.

Druhá kategorie Vztahovost je rozdělena na podkategorie *kontakt, vztah a týmová práce*. Hráči z první podkategorie potřebují ve hře možnost s ostatními postavami komunikovat, povídat si s nimi, vytvářet si ve hře přátele. Často se jedná o introverty, kteří v reálném světě nemají příliš přátel. Pro hráče z druhé podkategorie je ve hře klíčový vztah. Stejně jako hráči z předchozí podkategorie jim jde o vytváření přátel, v tomto případě se ale jedná o dlouhodobá přátelství.

Třetí podkategorie hráčů jsou jedinci, kteří si užívají pocit, že patří do nějaké skupiny a v rámci této skupiny plní zadané úkoly.

Poslední kategorie vnoření se do hry, se jinak dá nazvat jako flow. Stav flow popsal Csikszentmihalyi (1996) jako stav, ve kterém „jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. Tento požitek sám je tak radostný, že se ho snaží dosáhnout dokonce i za velkou cenu, pro pouhé potěšení, které jim přináší.“ Podkategorie této skupiny motivačních faktorů jsou čtyři – *objevování, hraní rolí, přizpůsobení charakteru (postavy) a tzv. escapismus (únik z reality)*. První podkategorie objevování úzce souvisí s následnou typologií hráčů podle Barla. Jedná se o hráče, které baví objevovat herní svět, prohledávat jeho zákoutí apod. Hraní rolí je motivující tím, že se hráč může vžít do své postavy např. rytíře, bojovníka, čaroděje apod. Do této kategorie mohou spadat například chlapci v pubertě, kteří jsou např. z rozvedených rodin a chybí jim mužský vzor. Neví proto, jak plnit roli muže v běžném životě a proto si to nahrazují v herním světě v roli archetypálního bojovníka dobyvatele nebo ochránce (Roubalová, I. (19.7.2013), osobní rozhovor). Do podkategorie přizpůsobování charakteru neboli herní postavy patří hráči, které na hře nejvíc baví vytváření jeho postavy, tzn. Vybírání vzhledu, výzbroje, nákup lepší výzbroje apod. Tato kategorie motivace je velmi častou opět u hráčů v období puberty. Tito hráči trpí častými komplexy, ať už se týkají vzhledu nebo charakterových vlastností. Ve hře si tyto hráči mohou vytvořit své „ideální já“, které bude mít, všechny vlastnosti, po kterých hráč ve skutečném životě touží (Ciboch, T. (20.9.2013), osobní rozhovor). Do poslední podkategorie escapismu patří hráči, kteří hru využívají jako únik z reálného světa. Této problematice se věnuje např. Julia Kneer a Sabine Glock (2013), které ve svém výzkumu analyzují možnost propojení Yeeho motivačních prvků, včetně escapismu a vzniku závislosti na PC hrách. V České republice se escapismu věnuje především herní psychologka Zuzana Kosticová.

### **3.2.2 Motivace ke hře podle Chin-Sheng Wan a Wen-Bin Chiou**

Jiné dělení motivace popsali např. Chin-Sheng Wan a Wen-Bin Chiou (2007). Ti rozdělili motivaci na vnější a vnitřní. Pod pojmem vnější motivace si můžeme představit například slávu, peníze nebo moc. Zajímavé je, že hráči, kteří mají problém se závislostí na PC hrách, mají velmi hlubokou vnitřní motivaci, kdežto u hráčů příležitostných právě tato motivace téměř chybí a převládá motivace vnější v podobě určité prestiže.

### **3.2.3 Motivace ke hře podle Tekofskyho**

V neposlední řadě se motivací k hraní počítačových her věnuje i Shoshannah Tekofsky. Tekofsky má bakalářský titul z psychologie, a momentálně studuje magisterské studium IT technologií, zároveň je také vášnivým hráčem, vnímá tedy problematiku herní motivace z obou stran, ze strany psychologa i ze strany aktivního hráče. Na svém blogu (<http://www.thinkfeelplay.com>) vytvořil svůj vlastní model psychologických důvodů, proč lidé hrají počítačové hry, zejména proto, aby pomohl zpřehlednit a objasnit, jak nám hra může pomoci nebo naopak uškodit. Tento model se skládá z 11 základních psychologických potřeb, které člověk může naplnit právě hraním počítačových her. Jedná se o:

- Získávání vzdělání
- Získávání a zlepšování dovedností
- Pocit schopnosti
- Pocit, že dokážeme přežít těžké časy
- Vytváření pomůcek pro život
- Schopnost poradit si v nebezpečí
- Ovládání emocí
- Soutěživost s vidinou získání odměny
- Spolupráce s vidinou získání odměny
- Péče o své milované
- Uspokojení smyslů příjemnými vjemy (pohled, poslech, ...)

## Teorie herní motivace

Podle Shoshannah Tekosfkeho



11 základních lidských potřeb, které mohou být naplněny hraním  
seskupené podle odměny, kterou nabízí

obrázek 5

Naplnění těchto potřeb nám podle Tekofskeho umožňuje dělat správná životní rozhodnutí. Tyto potřeby následně rozdělil do třech hlavních kategorií (viz. Obrázek č.5) Výkon (achievement), Uspokojení (satisfaction) a Uznání (recognition).

První kategorie je analogická ke stejně pojmenované kategorii u Yeeho (viz. Výše). Jedná se o potřeby, které může hráč naplnit prostřednictvím splňování úkolů, dosahování vyšších levelů či např. porážkou silného protivníka.

Do kategorie uspokojení (satisfaction) patří tzv. psychologický drive. Jedná se o činnosti ve hře, při kterých se hráč nijak zásadně nebaví, ale cítí potřebu tyto aktivity naplnit. Jedná se o velmi abstraktní kategorii. Jako příklad konkrétní činnosti může sloužit např. situace, kdy hráč jen tak prochází hrou a „kochá“ se herním prostředím nebo ve hře zabíjí čas, aby zapomněl na nepříjemné pocity z reálného světa.

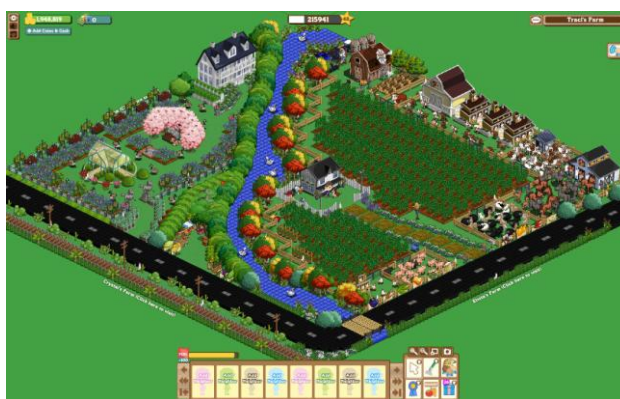
Poslední kategorie uznání spočívá v pocitu uspokojení z uznání ostatních hráčů ve hře. Tohoto uznání se hráčům může dostat dvěma způsoby a to buď tak, že pomáhají ostatním nebo tím, že dosahují vynikajících výsledků.

Motivů, které hráče vedou ke hře může být mnohonásobně více. Důvod, proč jsem vybrala první model, jsem zmínila již v textu, jedná se o nejčastěji používaný model motivace k hraní počítačových her. Model druhý jsem zvolila z důvodu, že je velmi jednoduchý a jedná se o nejzákladnější rozdělení, které můžeme najít. Model podle Tekofskyho jsem zde popsala proto, že mě velmi zaujala kombinace jeho odbornosti s jeho západem pro hraní her. Jeho model je tak provázaný jak s odbornou psychologií, tak s opravdovým herním světem.

S herní motivací souvisejí i herní mechanismy používané ve hře herními designéry. Postupem času, jak se hry vyvíjely, se do her dostávaly další a další herní mechanismy tak, aby zaujaly co nejvíce hráčů. Mechanismy byly, kromě modelů motivace hráčů, upravovány i podle sociodemografického prostředí, aby se maximalizoval prodej her a zároveň se víc a víc zkoumaly preference jednotlivých hráčů, aby byla škála her natolik široká, aby pohltila, co největší procento potenciálních hráčů (Ciboch, T. (20.9.2013), osobní rozhovor).

### 3.2.4 Sociální hry

Mimo výše uvedené klasifikace stojí tzv. sociální hry. Sociální hry se dostaly na svůj pomyslný vrchol s příchodem sociálních sítí Facebook. Jistě každý zná hry jako Farmville (obrázek č.6), kde má každý hráč svoji farmu, kde se stará o zvířata a pěstuje zeleninu. V různých mini úkolech pak navštěvuje



obrázek 6

své „sousedy“ v podobě svých facebookových přátel, kteří též hrají tuto hru. Tato zlatá éra, je sice za námi, nicméně díky velkému rozvoji her mobilních tato povaha her ještě zcela nevymřela (Roch, 2013)

Tyto hry jsou definovány několika základními znaky. Jedním z těchto faktorů je pocit, že ve hře nikdy nejste tak docela sám, jak jsem zmínila výše, vždy přeci máte svoje sousedy, ke kterým můžete přijít na návštěvu.

Dalším důležitým faktorem je sociální síť, kterou hra tvoří. Jak Roch (2013) dále uvádí, názor přátel je přeci to, na čem nám záleží. Tento faktor se poté přetransformoval u her na mobilních zařízeních na hodnocení hráčova „díla“ širokou lidskou masou. Tato komunita pak svými hlasy motivuje hráče k zlepšování se a tím k trávení více a více času právě u sociální hry.

Motivace při tomto typu her je tedy zřejmá. Jde především o sociální kontakt s okolím, byť je jen virtuální. Při tvorbě těchto her se hojně využívá pravidel transakční analýzy. Právě ta se snaží nahlížet na mezilidskou interakci jako na určitou sérii tahů uskutečněných za účelem maximalizovat emoční benefity ze „hry“. (Roch, 2013) Sociální hry jsou pak vytvářené na základě tohoto pravidla. Otevírá se zde ale morální dilema skryté manipulace s hráči.

### **3.3 Typologie hráčů**

Herní mechanismy se také dále upravují podle toho, kterou typologii hráčů chtějí zasáhnout. Nutno podotknout, že žádný hráč nezapadá striktně do jedné jediné kategorie dané typologie. Obecně v každém hráčovi, v každém člověku, jsou jednotlivé kategorie svým způsobem zastoupeny všechny a liší se pouze svým procentuálním zastoupením.

#### **3.3.1 Typologie podle Bartla**

Tato typologie je jednou z nejstarších a nejjednodušších typologií hráčů, které kdy vznikly. V průběhu let se ale ukázala jako typologie, která je neustále platná a která přetrvává napříč dalšími a dalšími výzkumy. (Stewart, 2011) Tato typologie od Bartla (1996) je úzce svázána s tzv. MUD hrami neboli multi user dungeon (Na rozdíl od výše uvedených MMO her, jsou tyto hry pouze v textovém rozhraní tzn. že nemají klasickou animovanou stránku, ale hra probíhá pouze v psaném textu). Je ovšem natolik univerzální, že lze použít i na ostatní typy her.



### **3.3.1.1 Achievers**

Jedná se o hráče, kteří si, i v MMO světě, kde si v podstatě každý hráč může dělat, co chce, najdou cíle, které mohou plnit a tím uspokojovat svoje potřeby.

U achieverů je v komunikaci s ostatními hráči typické, že rádi pomohou, ale pouze pokud za to něco získají. Stěžejním úkolem pro ně je dosahování vyšších levelů díky splněným úkolům. Okolí prohledávají pouze pokud potřebují sehnat nové zdroje. Sociální interakce není hráči vyhledávána, hráč Achiever ji využívá pouze pokud potřebuje něco zjistit nebo pokud si chce jen odpočinout. Achiever nikoho nezabíjí, pokud to není nutné nebo pokud za to nedostane tolik cenné body. Achiever si velmi zakládá na svém postavení v hierarchii hráčů, které získává právě pomocí sbírání bodů a dosahování vyšší a vyšší úrovně.

### **3.3.1.2 Explorers**

Jedná se o hráče, který neustále musí něco objevovat. V singleplayerových hrách kromě hlavní linie příběhu neustále prohledává všechna zákoutí a odbočky, zda neobjeví něco, co by se mohlo hodit. V případě MMO her tento typ hráčů ani nemusí plnit velké mise a hlavní úkoly, ale může jen cestovat krajinou a objevovat zákoutí herního světa.

Pro tyto hráče není důležité dosahovat vysokých skóre, jen pokud si tím mohou odemknout nový herní obsah. Je pro ně ale důležité, aby svou postavu neustále zdokonalovali a dosahovali s ní vyšší a vyšší úrovně, aby se při zkoumání herního světa dovedli ubránit protivníkům, kteří jsou tím nebezpečnější, čím je zajímavější a bohatší herní svět ve vyšších levelech hry. Sociální interakce jsou vyhledávány pouze jako zdroj informací o nových zákoutích, které by mohl hráč prozkoumat. Explorer zabíjí jen pokud je to nutné a rychle, aby ho to příliš nezdržovalo od prohledávání světa.

### **3.3.1.3 Socialisers**

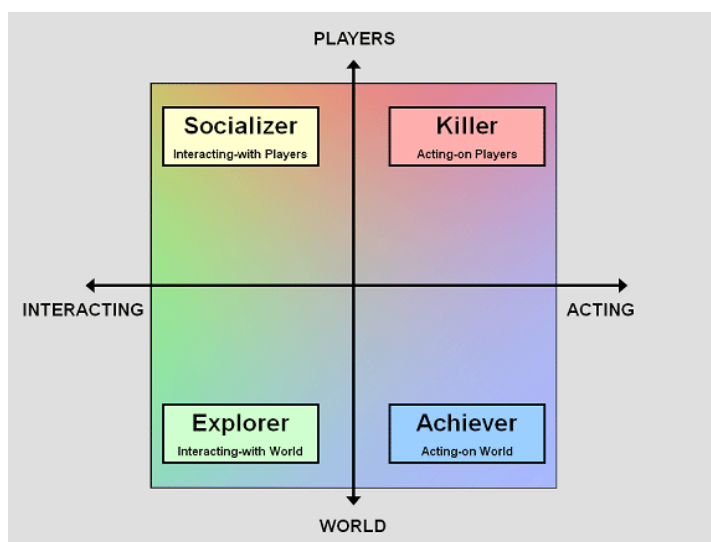
Do této kapitoly spadají hráči, kteří hrají hry, protože vyhledávají kontakt s dalšími lidmi a chtějí s nimi pokud možno co nejvíce interagovat. Je pro ně tedy

typické, že si vybírají MMO hry, kde se v hře pohybuje co nejvíce jiných lidí. Pokud hrají singleplayerové hry, vybírají hry, kde se dá interagovat s jinými postavami, jako je např. RPG. Pro tyto hráče není hra ve své podstatě až tak důležitá, důležitý je pro ně kontakt s lidmi. Rádi povídají, naslouchají nebo alespoň pozorují jak „rostou“ postavy okolo nich. Sbíráni bodů nebo zkoumání okolního světa je pro ně důležité jen proto, aby drželi krok s ostatními a věděli o čem se mezi hráči mluví. Zabíjení je pro ně především aktem pomsty, pokud utrpí ztrátu drahého přítele.

### 3.3.1.4 Killers

Hráči tohoto typu se vyznačují tím, že všemi prostředky, které jsou ve hře dostupné, chtějí všem a všemu co nejvíce škodit. Baví je zabíjení nejen nepřátel, a užívají si získání jakékoliv nové zbraně, kterou mohou ostatní hráče zabít, popř. ničit vše, co ve hře ničit lze.

Hráči Zabijáci sbírají body hlavně kvůli tomu, aby se dostali do vyššího levelu a jejich postava byla silnější. Zkoumání herního světa i komunikace s ostatními hráči je omezená především na to hledat a zabít další a další hráče. Hráči typu Killer jsou typičtí tím, že během hry s nikým moc nekomunikují, použijí jen krátká slovní spojení, která jsou často velmi útočná.



Graf č.1

V grafu č.1 jsou znázorněny faktory, které jednotlivé typy hráčů udržují ve hře. Graf č.1 a následné grafy, vztahující se k Bartlově typologii, jsou ponechány v angličtině, především pro větší výstižnost anglické terminologie, která se dá nejlépe přeložit pouze opisem nebo vysvětlením jednotlivých slov. Osa x určuje škálu oblíbenosti hraní samotného a interakce s okolím. Osa y určuje rozhraní ostatních hráčů nahoře a zájem o herní svět dole.

Pro Achievers neboli Dobyvatele jsou nejdůležitějšími prvky ve hře svět, kde mohou nacházet rozličné úkoly a cíle, a hraní samotné, které jim pomocí plnění úkolů uspokojuje jejich herní potřeby. Hraní samotné a dosahování vyšších levelů jsou prvky, které achieveři dávají na obdiv ostatním hráčům a jsou pro ně důležité.

Explorers neboli badatelé také potřebují ke svému hraní svět, který mohou zkoumat a objevovat. Nejdůležitější pro ně je ale interakce s tímto světem. Vše na co mohou kliknout, co mohou prozkoumat, to je to, co pro ně dělá hru zajímavou a láká to hráče se do hry zase zpět vracet.

Pro hráče typu Socialisers je také nejdůležitější interakce ale tentokrát ne se světem ale s ostatními hráči. To je pro ně jediný směrodatný faktor ve hře.

Hráči typu Killers patří na tomto grafu do oblasti mezi hráči a hraním, neboť oni potřebují ostatní hráče k tomu, aby mohli hrát, respektive zabíjet. Narozdíl od předchozí skupiny nepotřebují ostatní hráče k pozitivní interakci, ale pouze jako terče, na kterých by mohli uspokojit své herní potřeby.

### **3.3.2 Typologie temperamentu podle Keirseya a její aplikace na typologii hráčů podle Bartla**

V sedmdesátých letech minulého století popsal ve své knize *Please understand me* psycholog David Keirsey čtyři základní typy „temperamentu“ pro šestnáct typů osobnosti podle Myers-Briggse. (Stewart, 2011). Tato typologie temperamentu spolu s typologií hráčů od R. Bartla vytváří zajímavý obraz jednotlivých hráčů počítačových her.

### 3.3.2.1 Artisan

Artisan neboli řemeslník se vyznačuje dvěma základními smysly a to cítěním a vnímáním. Jsou to lidé, kteří jsou realističtí, manipulativní, pragmatičtí, ale také velmi impulsivní.

### 3.3.2.2 Guardian

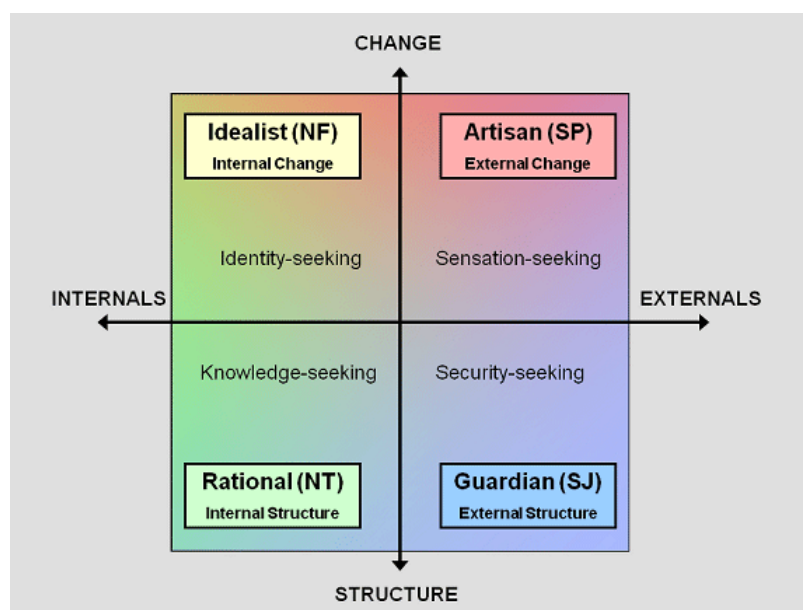
Člověk spadající do skupiny tzv. ochránců je typický tím, že umí cítit a soudit. To znamená, že je především praktický, organizovaný, ale také vlastnický a panovačný

### 3.3.2.3 Rational

Třetí skupina jsou lidé „Rozumní“. Pro ně je typické, že jsou vnímaví a intuitivní. V životě to pro ně znamená, že jsou především strategičtí, ve svém chování logičtí. Často jsou orientováni hodně vědecky.

### 3.3.2.4 Idealist

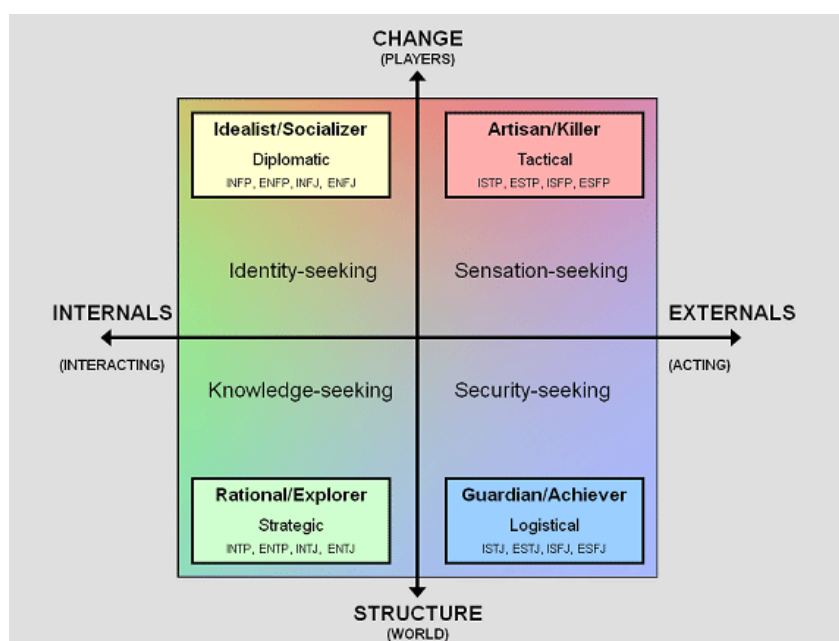
Idealisté jsou hodně intuitivní a hodně se řídí především svými pocity. Mají bohatou fantazii, jsou emotivní, dramatičtí a hodně orientováni na mezilidské vztahy.



Graf č. 2

Dříve, než-li vyšlo druhé vydání Keirseyho knihy, kde použil podobný model kvadrantů jako Bartl, vytvořil podobný graf s jeho čtyřmi skupinami temperamentu Bart Stewart (viz. graf č.2). Stewart rozdělil kvadranty podle toho jak jsou tito lidé schopni vnímat svět. Jestli spíše vnímají konkrétní realistické situace (Externals) nebo jsou ve svém vnímání světa spíše abstraktní (Internals). Dále rozdělil kvadranty podle toho, zda lidé preferují spíše spontánní akce (Change) nebo jasně organizovaný řád (Structure).

Pokud nakombinujeme Keirseyho typologii zanesenou do kvadrantů Bartem Stewartem a Bartlovu typologii hráčů, naskytne se nám zajímavý obrázek. Když oba grafy překryjeme, dostaneme třetí výsledný graf, ve kterém je vidět, jak se typologie hráčů prolíná s typologií osobnosti podle Keirseyho. Dovoluji si tedy usuzovat, že podle této typologie temperamentu jednotlivých osobností, se dá velmi dobře předpokládat, která hra a které hrací prvky budou daného člověka přitahovat a potenciálně z něj tvořit nového hráče.



Graf č. 3

Stewart překryl osy tak, aby co nejlépe vystihl herní mechaniky, popsané v Bartlově grafu. Strukturovaný organizovaný řád použil v souvislosti s herním světem, který je tvořen z vnějšku, herními designéry, má jasně daná pravidla, která všichni dodržují, a je spravedlivý. Tam, kde Bartl na ose použil Hráče jako takové, popsal Stewart kategorii, která symbolizuje spontánní neplánované chování, jelikož jde o oblast, která se týká ostatních hráčů, ta nemá žádný předem stanovený řád, jelikož hráči rozhodují pouze na základě svého úsudku a jsou tedy nepředvídatelní. Stejně analogicky poté použil osu x, kde použil interakce s okolím v souvislosti s abstraktnějším vnímáním světa, jelikož interakce, ať už s ostatními hráči nebo s předměty ve hře, je také velmi intuitivní a zpravidla prováděné způsobem pokus/omyl. Druhá strana osy je naopak velmi pragmatická, spojená se samotným hraním jako takovým, které hráč plně ovládá a má pod kontrolou.

Dochází tedy k překryvu archetypů hráčů s typologií temperamentu v následující podobě:

Idealista z Keirseyho typologie se překrývá s hráčem, který ve hře vyhledává především interakci s ostatními hráči. Zájem tohoto hráče o příběhy ostatních lidí podle Stewarta (2011) úzce souvisí s tím, že tito lidé, Idealisté, potřebují tyto příběhy k jejich vlastnímu sebepoznání. Tito Idealisté vyhledávají především RPG hry, jelikož hraní rolí a vytváření určitého obrazu sama sebe, je pro ně stěžejní jak ve hře, tak v reálném životě.

Guardian neboli ochránce má podle Stewarta (2011) často pocit, že svět je velmi nejisté místo a že je potřeba být na tento svět připraven. Proto často shromažďuje peníze a jiné statky, aby byl pojištěn pro případ nouze a proto, aby měl na světě přesně stanovenou pozici (Na ose – External Structure). Hráč Achiever taktéž insistuje na sbírání bodů a na co nejvyšší pozici, kterou může ve hře dosáhnout. Kombinace tohoto typu temperamentu a archetypu hráče pak vede k tomu, že člověk s touto kombinací vyhledává hry, ve kterých je typické tzv. grindování, které pro hráče většinou atraktivní nebývá. Jedná se o jednoduché, opakující se akce (například opakované zabíjení protivníků), které přinášejí

hráčovi potřebné body pro vylepšení herní postavy tak, aby měla snadnější průchod další hrou.

Třetí vzniklá kombinace je kombinace archetypu Badatele neboli Explorera s temperamentem Rational neboli Rozumných. Lidé s tímto temperamentem potřebují uspokojit jejich touhu mít vysvětlený svět logickým a strukturovaným způsobem. Stejně jako archetyp Badatele ve hrách, potřebují mít svět okolo sebe dokonale prozkoumaný a zmapovaný. Ideální je tedy pro ně, jak již jsem uváděla výše, hra s velkým světem a nepříliš striktně určeným příběhem, aby si mohli prostředí zmapovat jim potřebným detailním způsobem.

Poslední archetyp podle Bartla (1996) Killer je Stewartem (2011) zkombinován s temperamentem typu Artisan neboli Řemeslník. Stewart (2011) nazývá hráče archetypu Killer též Manipulátory. Stejně jako Keirseyoho Artisans, úspěšně manipulují okolním světem a tím si dokazují svoji nadřazenost.

### **3.3.3 Další používané typologie hráčů**

#### **3.3.3.1 BrainHex Model**

Tato typologie hráčů je odvozována od neurobiologického výzkumu, kombinovaného s pozorováním hráčů. BrainHex model je podobný psychometrickým studiím, který navázal na literaturu a výzkumy ohledně emocí ve hrách (Nacke, Bateman et Mandryk, nedatováno, s.2). Na základě dotazníků tento model vytvořil seznam sedmi archetypů, které odpovídají nejčastějšímu chování počítačových hráčů.

##### ***3.3.3.1.1 Seeker***

Seeker neboli výzkumník, je hráč, jehož popis odpovídá Bartlově Explorerovi z první typologie, o které jsem tu psala. Nejvíce si na hře užívá možnost prozkoumávání herního světa. Pro tohoto hráče je nejdůležitější neustále objevovat nové a nové zážitky, poklady.. Na základě tohoto, je mozek hráče – výzkumníka stimulován v místech paměťové asociace a v závislosti na nových a nových podnětech je v mozku zvyšováno množství endorfinu.

### **3.3.3.1.2 Survivor**

Přeživší neboli survivor je hráč, pro kterého je typické, že si užívá situace strachu ve hře. Silný emotivní prožitek spojený se zážitkem z negativní situace může být pro některé jedince směrodatným v motivaci k další hře. S těmito prožitky je svázaný neurotransmitter epinefrin. Adrenalin znásobuje působení dopaminu a tím posiluje prožitek vzrušení ze hry.

### **3.3.3.1.3 Daredevil**

„Odvážlivec“ je archetyp hráče, který si užívá riskování. Miluje hry spojené s rychlostí, hry, kdy se ocitá „na hraně“. Tyto hry jsou u tohoto hráče spojeny se vzrušením a s radostí z rizika. Neurotransmitterem, jehož aktivita převládá u tohoto hráče je opět adrenalin.

### **3.3.3.1.4 Mastermind**

U tohoto archetypu je nejdůležitější složkou hry možnost řešit hádanky a rébusy nebo možnost taktizovat. Ideální hrou pro hráče archetypu „genius“ je jakákoliv strategie, kde musí plánovat tahy, nebo právě rozličné logické hry. V mozku tohoto hráče je velmi úzká provázanost mezi centrem rozhodování a centrem odměn.

### **3.3.3.1.5 Conqueror**

Conqueror neboli dobyvatel není jen hráč, který chce vyhrávat. Je to hráč, který chce bojovat s nepřízní osudu. Tito hráči si užívají boje, které je nemožné vyhrát. Rádi porázejí protivníky. Pro tento typ hráče je velmi důležitý neurotransmitter adrenalin, který zvyšuje vzrušení a spolu s testosteronem hraje velkou roli v agresivním a bojovném chování, které je pro tento typ hráče naprosto typické.

### **3.3.3.1.6 Socialiser**

Do tohoto archetypu spadají hráči, kteří si na hře nejvíce užívají možnost komunikace s ostatními. Rádi si ve hře povídají, ostatním postavám rádi pomáhají nebo se s nimi jen tak „poflakují“ herním světem. Tito hráči jsou velmi důvěřiví a



velmi špatně snášejí, když je jiní hráči zneužívají. S jejich důvěřivostí je spojen neurotransmitter oxytocin, který v jejich motivaci ke hře hraje velkou roli.

### **3.3.3.1.7 Achiever**

Narozdíl od výše uvedeného dobyvatele, se achiever (v češtině též dobyvatel nebo krkolomněji dosahovatel) specializuje na dosahování jednotlivých úkolů ve hře. Archetyp Achievera podle BrainHex Modelu v podstatě odpovídá stejně nazvanému prototypu hráče podle Bartla na začátku této kapitoly. Tento hráč si rád odškrťává splněné úkoly. Mnohdy ale tato touha odškrťávat úkoly hraničí až s jistou obsesí. S uspokojováním potřeb tohoto archetypu souvisí neurotransmitter dopamin. Pro tohoto hráče jsou ideální hry s hraním rolí neboli RPG.

### **3.3.3.2 Typologie hráčů podle intenzity hraní, sociální kooperace a herní úrovně**

Čelináková (2013) použila ve své práci velmi zajímavou klasifikaci hráčů, původně od tria Flew, Terry a Humprey, kteří ve své knize Games: Technology, Industry, Culture rozdělili hráče do tří kategorií podle intenzity herního času, sociální kooperace a herní úrovně (Čelináková, 2013, s. 36)

#### **3.3.3.2.1 Podle intenzity hraní**

Podle intenzity hraní rozdělili Flew, Terry a Humprey hráče do třech základních skupin na příležitostného, pravidelného a hardcore neboli tvrdého hráče. Na základě těchto rozdělení se velmi často plánuje i herní design u připravovaných her, jelikož každý jednotlivý typ hráče přitahuje na hrách něco jiného.

##### **3.3.3.2.1.1 Příležitostný hráč**

Příležitostný hráč hraje hry velmi nepravidelně, většinou na 3 – 12 hodin týdně (Čelináková, 2013, s. 36). Pro tohoto hráče je u hry směrodatných prvních třicet vteřin hry, pokud ho hra nezaujme, vypíná ji a jde hrát něco jiného (Durmek S. (25.4.2013), osobní rozhovor). Nejde mu totiž ani tak o příběh nebo o

vylepšování své postavy, ale spíše o odreagování, relax a zábavu. Netráví tedy hodiny u jedné hry, ale často má rozehraných spoustu her a střídá je podle nálady.

#### **3.3.3.2.1.2 Pravidelný hráč**

Podle Čelinákové (2013), tento hráč již hru vyhledává většinou denně na několik hodin. Tohoto hráče už zajímá i samotný herní svět. Do hry se vrací za svou postavou, na které pracuje, za příběhem hry nebo v případě online her i za ostatními hráči. Tito hráči často také hrají pro odreagování, ale, na rozdíl od příležitostných hráčů, už zůstávají většinou u jedné hry, dokud ji nedohrají (popř. u jedné online hry, dokud ho bude naplňovat, ta se dohrát nedá).

#### **3.3.3.2.1.3 Hardcore hráč**

Tito hráči již mají hraní jako standardní náplň svého života. Jsou schopni u her prosedět i 8 hodin denně. Většinou to jsou fanoušci jedné určité hry, kterou hrají velmi intenzivně a oddaně. Jde o velmi specifické hráče se specifickými požadavky na hru, které jsou narušeny od předchozích dvou skupin velmi náročné, už nejde jen o zábavu, ale životní styl (Hrabec, O. (11.6.2013), osobní rozhovor). Tito hráči taky často odsuzují příležitostné neboli casual hráče a mezi těmito skupinami dochází v hráčské subkultuře k častým konfliktům.

#### **3.3.3.2.2 Podle sociální kooperace**

Sociální kooperace je velmi důležitým faktorem především v multiplayerové hře. Preference hráče v této oblasti ho ale také ovlivňují při výběru singleplayerové hry, kde často právě sociální kooperace může určovat, jak se hra bude vyvíjet.

##### **3.3.3.2.2.1 Teamový hráč**

Teamový hráč je hráčem, který upřednostňuje skupinové cíle před svými vlastními (Čelináková, 2013, s. 37). Tyto hráče baví putovat herním světem ve skupině ostatních hráčů nebo alespoň s jednotkou počítačem ovládaných společníků. Jde jim o úspěch celé skupiny a často jsou podle Čelinákové (2013) ti, kteří tmelí celou skupinu.

#### **3.3.3.2.2 Solitér**

Solitěři nevyhledávají společnost jiných lidí. Podle typologie od Bartla jde především o Achievery nebo Explorery. Ostatní hráče potřebují pouze tehdy, když potřebují něco zjistit nebo ukázat. Jinak preferují hru o samotě.

#### **3.3.3.2.3 Podle herní úrovně**

Herní úroveň je neposledním faktorem, který taktéž určuje, jaké hry si hráči budou vybírat a kolik času u nich budou trávit.

##### **3.3.3.2.3.1 Začátečník**

Hráč, který v jakékoliv hře začíná a je nový, zpravidla ve hře vyhledává společnost dalších hráčů, kteří by ho začátkem hry provedli. V singleplayerových hrách začátečník netráví ve hře prozatím tolik času, hru objevuje, pomocí tutoriálů se učí herním mechanismům a postupně do hry proniká.

##### **3.3.3.2.3.2 Průměrný hráč**

Průměrným hráčem je každý hráč, který si je vědom všech pravidel, ovládá je a umí se ve hře pohybovat. Je v ní úspěšný a tráví v ní relativně dost času. Z první klasifikace této typologie odpovídá pravidelnému hráčovi.

##### **3.3.3.2.3.3 Programmer**

Do tohoto typu spadají hráči již na profesionální úrovni. Tito hráči již hru nevnímají jako odpočinek, ale mají ji jako stěžejní bod svého denního programu. Často to jsou lidé, kteří se hrou nějakým způsobem živí, ať už prostřednictvím rozličných sponzorů nebo například výhrami ve velkých, často i mezinárodních šampionátech v dané hře.

## 4 Závislost

„Závislost je chronická choroba, která se rozvíjí v pozadí přirozené touhy člověka. Pro člověka je to způsob, jak prožít radost, euforii, slast více intenzivně a zároveň možnost, jak uniknout od nežádoucích pocitů jako je bolest nebo pocit samoty.“ (Kudrle, 2003)

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí MKN-10 je závislost definována jako skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více.

Diagnóza závislosti podle MKN-10 se určuje za pomoci šesti diagnostických vodítek. Zkoumaný je uznán závislým, pokud u něj byla během posledního roku přítomna alespoň tři body z následujícího:

- Silná touha užívat látku
- Potíže v kontrole užívání látky a to pokud jde o začátek a konec užívání látky a nebo její množství
- Somatický odvykací stav
- Průkaz tolerance jako vyžadování vyšších dávek látky, aby se dosáhlo původních účinků dané látky
- Zanedbávání jiných zájmů ve prospěch užívání látky
- Pokračování v užívání látky i přes její prokazatelné škodlivé účinky

Tato diagnostická měřítka jsou lehce upravena v jiném klasifikačním materiálu nemocí a to v Diagnostickém a statistickém manuálu Americké psychiatrické asociace (DSM-V). Zde jsou kritéria přítomnosti závislosti, velmi podobná, významně se ale liší v přítomnosti cravingu, neboli silné touhy po užití látky. Diagnostická kritéria podle DSM-V jsou následovná:

- Roste tolerance na danou látku
- Jsou přítomny odvykací stavy

- Člověk má problémy kontrolovat dobu užívání a dávky látky
- Jedinec je neúspěšný v pokusech s užíváním látky přestat.
- Jedinec tráví velké množství času při aktivitách spjatých se sháněním látky nebo ke vzpamatování se z jejich účinků
- Důležité společenské, profesní nebo rekreační aktivity nejsou vůbec provozovány nebo jsou omezeny kvůli užívání návykové látky.
- Užívání návykové látky nepřestává, přestože je známa existence trvalých nebo vracejících se fyzických či psychologických problémů, pravděpodobně působených nebo eskalovaných užitou návykovou látkou.

#### **4.1 Závislost na procesech**

V klasifikaci nemocí MKN-10 není prozatím definována jiná závislost než-li ta, na konkrétních látkách, způsobující člověku jak psychické, tak somatické změny. V přípravě je verze MKN-11, kde by měly být zahrnuty už i behaviorální závislosti. Prozatím ale gambling, a jiné nelátkové závislosti spadají např. spolu s kleptomanií v klasifikaci MKN-10 pod tzv. Návykové a impulzivní poruchy (F63). Diagnózy spadající pod F63 sdílejí tři základní charakteristiky (Vondráčková, 2012):

- neschopnost odolat impulzu nebo pokušení udělat něco, co je považováno za nebezpečné
- postižený si uvědomuje narůstající napětí před provedením činu
- postižený popisuje stav vzrušení nebo uspokojení ve chvíli, kdy provádí impulzivní čin

Podle Vondráčkové (2012) se jedná o podobná kritéria jako v případě „klasické“ látkové závislosti, pouze s tím rozdílem, že předmětem tohoto chování není látka, ale určitá činnost.

V americké klasifikaci DSM-V, která vyšla letos, bychom pak nově mohli najít gambling v kategorii závislostí, hned vedle závislosti na psychoaktivních

látkách, v kategorii označené jako nelátkové poruchy. Nicméně ostatní nelátkové závislosti, jako v této práci zkoumaná závislost na PC hrách, se nachází v třetí sekci DSM V, kde se nachází všechny poruchy, které zatím potřebují další výzkumy, aby mohly být zařazeny mezi formálně uznané diagnózy. Do této skupiny nelátkových závislostí lze zařadit kromě závislosti na PC hrách též patologické nakupování, závislost na internetu, na sociálních sítích, na práci, na sexu apod.

Otázka, zda se opravdu jedná o závislosti nebo o impulsivní poruchy je doposud nezodpovězená a rozděluje odborníky na dva tábory.

## **4.2 Závislost na PC hrách**

Závislost na PC hrách je, stejně jako závislost na jiných technologiích, ať už se jedná o závislost na internetu nebo na mobilu apod., novodobým fenoménem, a i proto není prozatím zařazena do žádné klasifikace nemocí (viz. výše). Odborníci se podle van Rooije dělí na dvě skupiny. První skupina souhlasí s nutností zařadit závislost na PC hrách mezi klasické závislosti, nicméně druhá neméně početná skupina odborníků je přesvědčena, že závislost na PC hrách není podložena žádnými vědeckými fakty, ale zakládá se pouze na hysterii, kterou iniciovala především média (Wood at van Rooij, 2011, s.15) . Zároveň v jiném rozhovoru uvádí, že je pacientů, kteří vyhledají pomoc s tímto problémem velmi málo. Může to být i proto, že lidé s tímto problémem, hráči, nevidí ve hraní problém. Nevnímají tuto situaci jako závislostní problém, ale jako styl života (Hrabec, O. (11.6.2013), osobní rozhovor)

Nicméně i přes tento názor převažující ve společnosti, je mnoha odborníky závislost na PC hrách považována za velmi aktuální problém. Je klasifikována, narozdíl od klasických závislostí na psychoaktivních látkách, jako psychická porucha (Loukota 2011). Původním diagnostickým vodítkem této poruchy byl zejména nadměrný čas strávený u hraní PC her nad hranicí, stanovenou Americkou pediatričskou akademií, na dvě hodiny (Loukota 2011). Toto vodítko se ale ukázalo nedostačujícím, např. Mark Griffiths uváděl, že jeho výzkumy prokázaly, že několikahodinové hraní nemusí nutně znamenat, že je hráč závislý.

Uvádí, že mnozí hráči mohou hraním strávit dlouhou dobu, aniž by u nich vznikly jakékoliv negativní zlobné účinky a jako další příklad uvádí i svoje děti (Strnad, Vojtek, 2012). Griffiths tedy v roce 2000 vytvořil seznam klíčových faktorů, které byly směrodatné pro určení závislosti na internetu. Následně tyto faktory aplikoval i na závislost na PC hrách. Vytvořil dotazník, skládající se z 21 otázek, které byly zaměřené na šest základních kategorií a dále na problémy, které hraní způsobuje (Griffiths, 2000). Těchto šest kategorií bylo charakterizováno následovně:

- Důležitost – hraní her (popř. doba strávená na internetu) se stává nejdůležitější aktivitou v životě. Člověk na tuto aktivitu neustále myslí a má neustálé nutkání tuto aktivitu dělat (craving)
- Změna nálady – hráč cítí pocity euforie pokud hraje, pokud ne, je nervózní, otupělý, někdy až agresivní
- Rostoucí tolerance – analogicky k závislosti na psychoaktivních látkách vzniká potřeba trávit u her, popř. internetu, stále více a více času.
- Abstinenční příznaky – nepříjemný až úzkostný pocit, pokud musí hráč aktivitu přerušit nebo omezit
- Konflikt – často dochází ke konfliktům mezi hráčem a jeho okolím, které s hraním často nesouhlasí. Neméně časté jsou pak konflikty intrapersonální, kdy jedinec cítí výčitky, že hraje, ale přesto hraje.
- Recidiva – hráč má potřebu se k hraní vracet i přes opakované snahy přestat.

V těchto diagnostických kategoriích můžeme najít několik podobností se závislostí na psychoaktivních látkách uváděných v Mezinárodní klasifikaci nemocí. Jinými, ale podobnými ukazateli závislosti na PC hrách jsou faktory podle Centra On-line závislosti (Rauh, 2006):

- Trávení nadměrného množství času u PC her
- Přemýšlení nad hrami i během jiných aktivit

- Hraní jako únik z problémů každodenního života, z úzkostí, depresí
- Lhaní rodině a přátelům ohledně hraní PC her
- Pocity nepohody a neklidu pokud není možné hrát nebo při snaze hru vypnout.

V obou těchto charakteristikách ovšem chybí složka biologická. Jak je uváděno v diagnostických kritériích MKN-10, jedním z ukazatelů závislosti je pokračování v užívání látky i přes rozvoj očividných fyziologických problémů, vzniklých v důsledku užívání dané látky. Tato kategorie v diagnostice závislosti na Internetu a PC hrách chybí, i přes to, že tento problém je taktéž velmi aktuální. Jak uvádí Nešpor a Csémy (2007), zdravotních rizik je hned několik. U pohybového aparátu se jedná především o komplikace spojené s bolestí zad a šíje, například u očí se může jednat o tzv. zrakový syndrom, který se projevuje únavou očí či rozmazaným nebo dvojitým viděním. Mimo tyto problémy je také častým jevem u počítačových hráčů i obezita. K této problematice dodává psycholog Hrabec (2013), že existují dva typy hráčů a to hráči s nadváhou, typičtí nočním záchvatovým přejídáním u počítače, a hráči s podváhou, kteří hrají natolik, že jídelní návyky zanedbávají.

### **4.3 Prevalence závislosti na PC hrách**

Obecně nejvyšší rizikovost návykovosti mají tzv. MMORPG, jak uvádí např. Presl v rozhovoru pro Český rozhlas (Strnad, Vojtek, 2012), zejména pro svoji možnost úniku. Druhým faktorem je také značný stres, že hra pokračuje i bez přítomnosti hráče samotného. Ten, pokud chce vědět, jak se hra vyvíjí a jak to s jeho postavou vypadá, musí sednout k počítači a ke hře se připojit, např. i v noci (Koukal, 2009). Výzkum na univerzitě ve Standfordu dále též prokázal, že závislostí na PC hrách jsou více ohroženi muži než ženy (Loukota, 2011).

Počítačovým hrám holdují nadměrně zejména v Asii, kde dochází i k častým úmrtím, právě v důsledku nadměrného hraní. Zejména v Jižní Koreji je velmi populární hrou MMORPG Starcraft, u které mladí Jihokorejci tráví hodiny



svého času, zanedbávajíc všechny ostatní aktivity (v literatuře např. Ihlwan, 2006). V této zemi jsou také často organizovány celostátní šampionáty v této hře, která se stala jakýmsi národním sportem. Bohužel jsou ale zaznamenány případy, kdy jedinci např. v Jižní Koreji hráli nepřetržitě až 50 hodin, spolu se zanedbáváním i základních biologických potřeb, následně došlo k selhání organismu a následné smrti (ČTK, 2008). V roce 2011 tedy Jižní Korea přijala tzv. „Popelčin zákon“, který zakazuje mladistvím hrát online hry po půlnoci, aby se rizika úmrtí snížila (ČTK, 2011) .

Tento problém se ale stává problémem celosvětovým. Např. výzkumy Marka D. Griffithse a jeho kolegů z Německa, doktorů Grüssera a Thalemanna, spolu s výzkumy z Kanadského centra pro závislost a mentální zdraví, uvádějí, že jedinců závislých na hraní PC her je ve světě až 10% mladistvých (Loukota, 2011). V České republice je se závislostí na internetu cca 3,4% populace a z toho 36% uživatelů internetu hraje právě online MMO hry (Remová, 2012)

## **5 Metody léčby závislosti na PC hrách**

Léčbu této problematiky nabízejí ve světě rozličné velké či malé kliniky, popř. soukromí psychiatři a psychologové. V holandském Amsterdamu můžeme například také najít kliniku, která má i klasické detoxifikační jednotku, jak ji známe z léčby závislosti na psychoaktivních látkách. (Rauh, 2006). Můžeme najít ale i spoustu svépomocných fór a skupin právě na internetu. Kde jinde by lidé závislí na počítačových hrách hledali pomoc?

Odborné kruhy a zařízení specializující se na klientelu závislých na PC hrách prosazují, že léčba této závislosti by měla probíhat jako léčba každé jiné závislosti, právě pro jejich společné znaky (video-game-addiction.org). Tyto servery dále uvádí, že vzhledem k tomu, že počítače se staly každodenním společníkem člověka, nelze tuto závislost léčit tím, že závislému sebereme počítač a budeme doufat, že se tímto problémem vyřeší.

Naopak, s těmito jedinci je mj. pracováno i na tom, jak zodpovědně, bez hraní, používat počítač, např. v práci nebo ke studijním účelům (Rauh, 2006).

## **5.1 KBT terapie**

K upravování herních návyků, popř. ideálně k úplné abstinenci od počítačových her, mohou sloužit techniky kognitivně behaviorální terapie (KBT). Středem zájmu této terapie jsou, jak uvádí Kalina (2013), kognitivní schémata a strategie chování. Tato terapie tedy vychází z předpokladu, že abychom změnili nějaké chování, musíme si ho nejdříve uvědomit a následně tyto špatné vzorce chování změnit. Základními cíli KBT jsou dle Kaliny (2013) kognitivní restrukturační – přepracování dysfunkčních přesvědčení, posílení kompetence „zvládnání“, zvýšení sebeřízení a sebekontroly. Zjednodušeně by se tedy dalo říci, že se jedná o řetězec kroků, kdy u jedince dochází k uvědomění si špatného vzorce chování, následně k vytvoření strategie, která bude fungovat lépe a uspokojivě pro daného jedince a nakonec k posílení kompetencí a schopností jedince, aby tyto nové strategie mohl aplikovat do svého života.

Jednoduše řečeno, v KBT terapii se pracuje na uvědomování problémového chování a na změně tohoto chování. V případě klientely mnou dotazovaných zařízení šlo o jednoduché kroky, které měly vzorce nevhodného chování rozbít a tím řetězec událostí přerušit.

Mezi techniky vycházející z KBT terapie můžeme zařadit např. náhradní strategie při zvládnání stresu, kdy jedinec při pocitu zvýšeného stresu nebo úzkosti nesedá ke hře a neuniká do virtuálního světa, ale jde si například zaběhat nebo zavolá přátelům a jde do společnosti.

## **5.2 Psychoterapie**

Kromě změny životních návyků uvádí např. Léčebné centrum v Beverly Hills, USA (The Beverly Hills Center for self control & lifestyle addictions) následující strukturu léčebných postupů, které jsou podle něj stěžejní pro úspěšnost léčby:

- Neuropsychické vyšetření vylučující jiné potenciální poruchy, které mohly vést k nadměrnému hraní her
- Individuální terapie, zaměřená jak na KBT techniky, tak na klientovy emoce, životní cíle apod.

- Skupinová terapie, která je zejména podpůrná
- Spirituální terapie, využívající např. jógu či meditaci, pro znovuzískání kontroly nad svými myšlenkami a činy
- Párová nebo rodinná terapie, která pracuje na zlepšení či obnovení poničených vztahů s rodinou a okolím

Individuální a skupinová terapie jsou metody používané i na jiných klinikách, věnujících se práci s klienty závislími na PC hrách. Např. na klinice Broadway Lodge ve Velké Británii k těmto technikám přidávají i klasickou režimovou léčbu, přítomnou i při léčbě závislosti na psychoaktivních látkách (Znk, 2009).

Individuální terapie je věnována především práci na individuálních důvodech, proč k tomuto problému došlo. Může se jednat o psychoanalýzu, psychodynamickou psychoterapii nebo i jiné psychoterapeutické směry, v závislosti na preferenci klienta a na výcviku jím vyhledaného terapeuta. Obecně jsou však probírána témata dětství, vztahů, emočního prožívání apod. jako při klasické psychoterapii. Tato terapie je často kombinována právě s KBT technikami, které klientovi pomáhají ve zvládnání každodenních situací a v prevenci relapsu, který je, vzhledem k velkému rozšíření počítačů prakticky všude, velmi pravděpodobný. Prevence relapsu by se u klientů se závislostí na PC hrách dala vnímat téměř analogicky k prevenci relapsu u klientů závislých na psychoaktivních látkách. Tuto problematiku však v práci nebudu více rozepisovat.

Skupinová terapie nebo též svépomocné skupiny (v Čechách známé především skupiny Anonymních Alkoholiků, ve světě, např. v Americe můžeme najít i skupiny anonymních hráčů, shopaholiků nebo závislých na sexu) pracuje na základě psychoterapeutických účinných faktorů, jak je popsal Yalom (2007).

Párová nebo rodinná terapie je u těchto klientů velmi důležitá. Odborníci se totiž shodují na tom, že, zejména u dětí a adolescentů, je jedním z faktorů, vedoucích k úniku do PC hry a závislosti na PC hrách, nedostatečná pozornost od rodičů, velký tlak, který na ně rodiče vyvíjejí směrem k úspěchům ve škole, apod. (Bělohavý K. a Večeřa J., 2010, ČTK, 2011)

Spirituální terapie v podobě jógy nebo meditace není úplně standardním postupem a během výzkumu k této práci, jsem se s ní nikde nesetkala. Myslím si ale, že jde o techniky velice užitečné, zejména v dnešním uspěchaném a velmi stresujícím světě, kdy lidé neumí a „nestíhají“ odpočívat a proto mladí lidé mnohdy utíkají do virtuálního světa, pryč od starostí z běžného života (Ta naše povaha česká, 2010).

### **5.3 Svépomocné postupy**

Pokud se hráči rozhodnou pomoci si sami, jak jsem již uváděla výše, existuje spousta internetových portálů, kde je jim, kromě odborné pomoci, nabízeno taktéž několik základních pravidel, kterými si mohou zkusit pomoci sami. Např. na serveru [wikihow.com](http://wikihow.com), který nabízí rozličné návody v podstatě na cokoliv, existuje seznam kroků, které mají sloužit jako náhradní strategie k odbourání stresu místo hraní her. Kromě prodeje konzole nebo počítače, což je, jak jsem uvedla výše, možnost, která při dnešních možnostech nic neřeší, můžeme v tomto seznamu najít například položky jako studium, tanec, procházka nebo poslech rádia. V České republice podobné rady sepsal např. Nešpor. Tyto rady se věnují obecně závislosti na počítači a internetu, jsou ale dobře aplikovatelné i na závislost na PC hrách. Jsou publikované např. na stránkách Mudr. Zbyňka Mlčocha (Mlčoch, 2009) a znějí následovně:

- Uvědomte si rizika! Ta zahrnují nedostatek pohybu, onemocnění pohybového systému, obezitu, častější úrazy, sklón riskovat, epilepsii, zhoršení vztahů, úzkost ve vztazích, agresivitu, neochotu pomáhat druhým, problémy s alkoholem a jinými látkami, stres a vyčerpání.
- Většinou zvládají lidé odvykání dobře, vzácně se ale mohou objevit vážnější problémy. Ti, kdo jsou příliš rozrušení, depresivní, rozhněvaní nebo agresivní, ať volají linku telefonické pomoci (např. 284 016 666) či vyhledají jinou odbornou pomoc.

- Radikální přístup: Věnujte počítač bývalé tchýni, bývalému zaměstnavateli nebo bývalému učiteli. Pak hledejte zaměstnání bez počítačů. Existují naštěstí i méně radikální možnosti.
- Udělejte seznam nejméně 12 nepříjemností souvisejících s internetem a pověste ho blízko počítače. Příklady: Špatné vztahy, problémy v práci, bolesti zad, zápěstí a očí, stres, problémy se spánkem, pocit zklamání a prázdnoty, počítačové viry a červi, únava, frustrace, ztráta času a peněz. Podobně lze pracovat s pozitivní motivací a uvědomovat si výhody sebeovládání.
- Rozpoznávejte spouštěče! Mohou to být internetové hry, zprávy, nakupování, hazard, porno nebo tlachání. Vyhýbejte se jim.
- Pamatujte! Jste příliš dobrý a chytrý na to, abyste byl služebníčkem odborníků na internetovou reklamu!
- Pracujte nepřipojeni k internetu. Když skončíte práci, počítač vypněte. Je to bezpečnější pro vás i pro počítač. Odstraňte rizikové záložky a offline obsah. Zablokujte samovolně otevíraná okna (pop-up). Většina prohlížečů to umí.
- Plánujte bezpečné aktivity, např. procházka, tělesná práce, poslech hudby, pěstování dobrých vztahů atd.
- Před prací na počítači přemýšlejte! Např. si můžete předem připravit osnovu článku tužkou a pak pracovat rychleji a efektivněji.
- Používání počítače vymezené úkolem. Používejte počítač jen k plnění konkrétních úkolů (např. napsat nějakou zprávu).
- Používání počítače vymezené časem. Pracujte s počítačem pouze vymezený čas (např. 20 minut psát zprávu). Zvýší to i vaši efektivitu, čas lépe využijete. Lze kombinovat s předchozím bodem, tedy např. 20 minut psát zprávu.
- Uvědomujte si více těla! Očím, zápěstím, páteří atd. vynahrad'te vhodným cvičením předchozí zátěž.
- Vyhněte se souvisejícím rizikům nebo je omezte (např. televizi)!

- Uspokojte přiměřeně své skutečné potřeby jako jídlo, spánek, cvičení, bezpečí, zdravotní péče, vztahové potřeby a prospěšné uplatnění schopností.
- Používejte ukotvení! Uvědomte si sebe, své okolí, situaci, zvuky atd.
- Počítačový půst. Podle možností buďte bez počítače tři hodiny, den nebo týden.
- Rozpoznávejte a zvládejte internetové bažení! Vypněte počítač a dělejte něco jiného. Uvědomte, si, že opakovat na Internetu totéž dokola je velká nuda.
- Dostatečně odpočívejte! Odpočatý člověk se lépe ovládá.
- Smějte se! Zlepšuje to náladu. Inspiraci najdete v knize „Léčivá moc smíchu“ a na [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu).
- I při práci s počítačem dýchejte pomalu do břicha. Sed'te při tom rovně. Zlepšuje to sebeovládání a předcházíte tak únavě.
- Naučte se relaxovat! Na konci relaxace můžete použít autosugesce jako: 1. Ovládám dobře své chování! 2. Jsem moudrý a moudře jedním! 3. Sebeovládání je svoboda!
- Cvičte, tělesně pracujte, chod'te!
- Vyhněte se alkoholu a drogám! Zhoršují sebeovládání. Lepší je nějaký uklidňující čaj.
- Pomáhají i duchovní hodnoty blízké vašemu srdci.
- Pochvalte se a můžete se i vhodně odměnit, když určitý den dostojíte svým dobrým předsevzetím
- Pokud to nestačí, vyhledejte psychologa nebo psychiatra. Někteří lidé potřebují zároveň pomoc i pro jiné problémy.

Tyto rady souvisejí především s výše popsáním kognitivně behaviorálním vnímáním tohoto chování, kdy dávají člověku návod, jak změnou svých základních, maladaptivních, vzorců chování, mohou tento problém eliminovat, nebo alespoň částečně dostat pod kontrolu.

## **5.4 Farmakologická léčba**

Dalším komplementárním typem léčby, která je prozatím, dalo by se říci, ještě v plenkách, je léčba cravingu pomocí bupropionu - léku, který se používá především při léčbě závislosti na tabáku. Výzkumům tohoto typu léčby se věnuje např. Doug Hyun Han a Jun Won Hwang (2010). Tento výzkum prokázal, že zkoumaní hráči po podání Bupropionu omezili hraní hry Starcraft až o třetinu. Nicméně, vzhledem k tomu, že výzkum byl aplikován na velmi malý výzkumný vzorek, nebyl odborníky přijat jako prokazatelný (Loukota, 2011).

## 6 Výzkumná část

### 6.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Cílem výzkumu je popsat typologii českých hráčů léčících se ze závislosti na hraní PC her, z pohledu klinických pracovníků (praktikujících psychiatrů, psychologů, psychoterapeutů a výchovných pracovníků), zabývajících se mj. problematikou nelátkových závislostí, konkrétně nadužívání informačních technologií. Dílčím cílem je poznat, jaké hry čeští hráči, léčící se ze závislosti na hraní PC her, preferují.

V neposlední řadě má tento výzkum za úkol zmapovat terapeutické postupy, které se s těmito klienty využívají, poznat jaká mají tyto postupy specifika a najít v postupech jednotlivých pracovníků podobnosti, na základě kterých pak budeme moci shrnout jak léčba těchto klientů vypadá.

Výzkumné otázky pro tento výzkum byly:

- Jaký počet těchto klientů se ve zkoumaných službách vyskytuje?
- Jaké jsou sociodemografické charakteristiky klientů léčících se ze závislosti na hraní PC her?
- Jaké jsou charakteristiky klientů léčících se ze závislosti na hraní PC her z hráčského hlediska?
- Jaké typologii podléhají čeští hráči léčící se ze závislosti na hraní PC her?
- Jaké terapeutické postupy jsou v práci s touto klientelou typické?

### 6.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořili pracovníci ambulantních zařízení zabývajících se problematikou závislostí na celém území České Republiky. Tyto ambulance byly vybírány na základě jejich dostupnosti v nejkompexnější databázi adiktologických zařízení na portálu drogy-info.cz.

Vzhledem k pravděpodobnosti množství problematických hráčů mezi dětmi a mladistvými byl tento soubor doplněn všemi pracovišti pedagogicko-



psychologických poraden a středisek výchovné péče na území České republiky. Při oslovování těchto pracovišť byl použit jejich seznam na internetových stránkách PPP ČR a SVP ČR.

Celkem bylo odesláno 237 žádostí o podílení se na výzkumu do všech ambulantních zařízení věnujících se problematice závislosti, do všech pedagogicko-psychologických poraden a do všech středisek výchovné péče v České Republice. Osloveno bylo i Centrum psychologicko-sociálního poradenství Středočeského Kraje, to se ale s klientelou závislou na PC hrách nesetkává. 165 pracovišť se neozvalo. 59 pracovišť se s touto klientelou nesetkává. Klienty s problémy s hraním na PC mělo celkem 13 pracovišť. Jedno pracoviště se odmítlo na výzkumu účastnit. 12 pracovišť přislíbilo účast na výzkumu. Nakonec jsem celkem absolvovala 7 rozhovorů, protože zbylých 5 pracovišť dále nekomunikovalo. Ze sedmi rozhovorů jich 6 bylo validních pro můj výzkum. Jeden emailový dotazník musel být vyřazen, neboť se týkal hráčství na výherních automatech a s klienty potřebnými pro tento výzkum nakonec dané pracoviště nemělo kontakt.

Čtyři rozhovory byly provedeny s pracovníky ambulantních center pro lidi se závislostními problémy. Jednalo se o dva rozhovory v Praze, jeden v Libereckém a jeden v Olomouckém kraji. Dva rozhovory proběhly s pracovníky pedagogicko-psychologických poraden v Olomouckém kraji a v kraji Vysočina. Jeden rozhovor proběhl s pracovníky Střediska výchovné péče v Královéhradeckém kraji.

### **6.3 Cílová skupina**

Cílová skupina byla definována co nejobširněji, aby bylo zmapování klientely těchto zařízení co možná nejpodrobnější a aby obsáhlo všechny klienty s tímto problémem.

Rozhovory s pracovníky, charakterizovanými ve výše uvedeném výzkumném souboru, byly zaměřeny na klientelu těchto pracovišť vymezenou takto:

- Klienti přijati s problémovým hraním počítačových her během posledních pěti let, tj. v období 2008-2013
  - Klienti přijati s jiným problémem s později zjištěným problémovým hraním počítačových her během posledních pěti let, tj. v období 2008-2013
  - Klienti přijati do zařízení na území České Republiky
  - Muži i ženy
- Věkové rozmezí nebylo určeno, výzkum byl zaměřen na děti, mladistvé i dospělé klienty

## **6.4 Sběr a zpracování dat**

Výzkum, který jsem pro tuto práci realizovala, byl kvalitativní. Konkrétně se jednalo o analýzu expertních odhadů v dané problematice.

### **6.4.1 Sběr dat – semistrukturované rozhovory**

Data pro tento výzkum byla sbírána třemi způsoby, podle dostupnosti jednotek výzkumného souboru. Sbírala se pomocí semistrukturovaných rozhovorů tváří v tvář, telefonicky nebo pomocí emailové komunikace. Informace byly zaznamenávány do dotazníku a dále do poznámek tazatele.

Jak uvádí Miovský (2009), metoda rozhovorů patří mezi nejvýhodnější metody pro získávání kvalitativních dat. Semistrukturovaný rozhovor probíhá na základě předem stanoveného schématu. Dle seznamu připravených otázek pak probíhá rozhovor, při kterém jsou používány otázky, které jsou v předem připraveném pořadí, ale které jsou zároveň otevřené a tím umožňují odpovídajícímu širší a obsáhlejší odpovědi. Semistrukturovaný rozhovor je typický také doplňujícími otázkami, které nám, narozdíl od klasických strukturovaných dotazníkových šetření, umožňují dané odpovědi upřesnit nebo vysvětlit.

Během tohoto výzkumu rozhovory probíhaly tváří v tvář, telefonicky nebo na základě emailové komunikace. Metoda byla vybírána především ve vztahu

k časovému vytížení odpovídajících pracovníků a k vzdálenosti mezi tazatelem a odpovídajícím.

K rozhovoru byl připravený dotazník (viz příloha č.1). Dotazník byl vytvořený na základě výzkumných otázek a cílů tohoto výzkumu.

První částí byla série otázek mapující základní sociodemografickou situaci klientů daného zařízení, s ohledem na jejich nepřítomnost při výzkumu, tzn. že byla maximálně zachována jejich anonymita, nezacházelo se do podrobností o práci s daným jedincem, ani nebyly sdělovány podrobnosti z klientova života. Jednalo se pouze o otázky mapující průměrný věk a pohlaví klientů, dále pak jejich vzdělání, zaměstnání a sociální zázemí, aby bylo možné zmapovat, jaká klientela s tímto problémem existuje v mnou tázaných zařízeních.

V druhé části následovaly otázky ohledně konkrétních počítačových her, co klienti hráli a otázky ohledně faktorů, které je na hře přitahovaly. Tyto otázky sloužily pro získání základní charakteristiky klientů. Kromě faktorů, které pro klienty byly stěžejní ve výběru her, se tato sekce dotazníku věnuje i herní době, pocitům při hře nebo složkám života, ve kterých je hra omezovala.

V poslední části se dotazník věnoval práci s těmito klienty, jaké metody používají, jaká byla spolupráce s těmito klienty apod.

Při rozhovorech tváří v tvář a po telefonu sloužil dotazník především jako osa rozhovoru, aby se předešlo „zabíhavým“ vyprávěním a rozhovor měl strukturu. Při emailové komunikaci sloužil jako klasický dotazník, ke kterému byly v následné komunikaci doplňovány případné upřesňující otázky.

Do dotazníku jsem na úvod přidala otázku, zda je podle odborníků, pracujících s touto klientelou, problém počítačových her závislost, jak je to velmi často prezentováno především médií, nebo zda se jedná spíše o impulzivní poruchu, jak je tento problém diagnostikován dle MKN-10. Tato otázka není zahrnuta ve výsledcích studie, je to spíše otázka pro diskusi na konci této práce. Nicméně, tato informace mi přišla velmi zajímavá, neboť jsem při rozhovorech s herními psychology zjistila, že v jejich kruzích je právě problémové hraní řazeno spíš do druhé kategorie.

### **6.4.2 Analýza dat**

Pro první část sociodemografických údajů klientů jednotlivých zařízení, jsem použila metodu prostého výčtu, která se nachází na hranici kvalitativního a kvantitativního výzkumu (Miovský, 2009, s.222). Tato metoda se mi jevila jako nejlepší pro zmapování klientely zkoumaných zařízení a pro jejich základní charakteristiku.

Pro analýzu dat, shromážděných během tohoto výzkumu, jsem použila kombinaci dvou metod a to metodu kontrastu a srovnávání a metodu tvorby trsů. Celkově se jednalo o analýzu dat, která byla induktivní, tzn. že se z konkrétních informací vyvozovaly obecné závěry.

Metoda kontrastu a srovnávání je metodou velmi užitečnou, potřebujeme-li od sebe odlišit více kategorií a upozornit na rozdíly mezi nimi (Miovský, 2009, s. 223). V našem případě šlo především o typologii hráčů, kde, jak jsem již uváděla v teoretické části, dochází k prolínání jednotlivých typologií a je třeba rozlišit, který archetyp u daného hráče převažuje.

Metoda vytváření trsů je velmi praktická technika analýzy dat především u interview. Slouží k tomu, aby se získané informace mohly seskupit podle společných charakteristik do kategorií, které jsou pak přehlednější a uspořádanější (Miovský, 2009, s. 221). V mojí práci tato technika posloužila jak u typologie hráčů, tak i v druhé části, kde jsem se snažila o zmapování léčebných technik, které jsou u této skupiny klientů používány.

### **6.4.3 Etický aspekt výzkumu**

Během celého procesu sběru a analýzy dat byla zachována anonymita všech klientů tázaných zařízení. Informace o klientech byly sdělovány zcela anonymně a v takovém rozsahu, aby žádný klient nebyl identifikovatelný. Vzhledem k velmi malému počtu klientů s touto problematikou jsou zařízení rozdělena podle své odbornosti a dále podle kraje, ale jinak zůstávají anonymní. Neudává se žádná konkrétní adresa ani jiné kontaktní údaje, aby klienti nebyli dohledatelní.

## 6.5 Výsledky výzkumu

### 6.5.1 Počty klientů vyskytujících se v zařízeních a jejich sociodemografická charakteristika

*„Kolik jsme tu takových klientů měli? No to je dost těžké, nemáme je nijak pojmenované... no pojd'me to zkusit odhadnout.“*

Počet klientů, vyskytujících se v těchto zařízeních, je **velmi těžké přesně určit** především vzhledem k tomu, že předmětem tohoto výzkumu byly odhady odborníků, které mohly být, kvůli nejasné diagnóze, sami o sobě nepřesné.

59 ze 72 pracovišť, které na mou žádost o podílení se na výzkumu odpověděli, odmítlo, protože se s touto klientelou nesetkává, nebo že s těmito klienty nepracuje a posílá je do psychiatrické péče. Klienty s problémy s hraním počítačových her mělo z tohoto výzkumného vzorku **18% pracovišť**, tedy 13 zařízení.

Z vyplněných dotazníků se zjistilo, že za uplynulých pět let se v ambulantních zařízeních **setkali s těmito klienty jen velmi výjimečně** (cca 2 klienti ročně), s výjimkou Prahy, kde byly návštěvy tohoto typu čtenější (uváděné počty v rozmezí 5-10 klientů). Navíc se většinou jednalo spíše o **přidruženou závislost nebo vedlejší problém**, který vyvstal na povrch až během práce s těmito klienty. S problematikou závislosti na PC hrách, jakožto se svým primárním problémem, se v ambulantních službách v České Republice za posledních pět let, objevují klienti velmi ojediněle - v řádu jednotek.

V ambulantních zařízeních se jednalo o **klientelu výhradně mužskou** ve věkovém rozmezí 14-22 let. Tito klienti navštěvovali ambulanci v doprovodu rodičů, kteří v těchto případech léčbu iniciovali. Pouze dva klienti s tímto problémem byli starší (24 a 28 let). Jednalo se u nich o závislost přidruženou k závislosti na psychoaktivních látkách (Alkohol, opiáty). Závislost na

psychoaktivních látkách byla jejich primárním problémem, kvůli kterému zařízení vyhledali.

Klienti těchto zařízení byli, i vzhledem k věku, **studenti žijící s rodiči**. Jednalo se o **klienty z rozvedených rodin**. Dva klienti nežili s rodiči a nebyli studenty. Šlo o klienty, kteří byli na hranici věkové kategorie (24, 28 let), u nichž se jednalo o problém přidružené závislosti k závislosti látkové (opiáty, alkohol). Ti žili samostatně, s příležitostnými zaměstnáními. Opět pocházeli z rozvedených rodin.

V pedagogicko-psychologických poradnách se taktéž jedná o velmi **minoritní skupinu** (2-5 klientů za posledních pět let). V pedagogicko-psychologických poradnách se jedná většinou o klienty, kteří jsou do poradny přivedeni rodiči primárně kvůli rozličným poruchám učení nebo chování. Na problematiku hraní PC her se většinou narazí jen během rozhovorů s klienty, není to primární problém, se kterým by klienti přicházeli.

V těchto poradnách šlo opět o klientelu **chlapců, ve věku 14-18 let**. Významným faktorem bylo, stejně jako u klientely ambulantních zařízení, že tito chlapci byli, až na jeden případ, z **rozvedených rodin**.

Tito klienti žili výhradně ve společné domácnosti s rodiči a byli studenty základních a středních škol.

Střediska výchovné péče (dále jen SVP) často přejímají klienty právě z pedagogicko-psychologických poraden a jsou jakýmsi dalším stupněm pomoci problémovým dětem (vyplývalo z rozhovorů během výzkumu). I přesto se v těchto zařízeních s klienty se závislostí na PC hrách setkávají taktéž výjimečně. Za posledních pět let šlo, konkrétně v námi zkoumaném SVP Královéhradeckého kraje, o 10 klientů s tímto problémem, který byl zjištěný vždy jako přidružená porucha, popř. jako spouštěcí mechanismus některých poruch chování.

SVP v tomto kraji registrovalo s tímto problémem **převážně chlapce**. Za posledních pět let se setkali pouze s jednou dívkou s problémem závislosti na hraní PC her. **Věkový průměr** těchto klientů byl **15 let**, přičemž nejmladšímu

klientovi bylo pouhých 10 let (výjimka, nejčastěji věková kategorie 12-17 let). Jednalo se o studenty základních škol, kteří přišli do zařízení v doprovodu rodičů. Stejně jako na předchozích pracovištích i zde pracovníci poukazovali na to, že klienti byli **z rozvedených rodin**.

Nutno podotknout, že pracovníci všech zkoumaných pracovišť často mluvili o problematice pojmu závislost na PC hrách. Uváděli, že ve většině případů šlo spíše o hraní problémové nebo nadměrné, ale závislost na PC hrách nebyla diagnostikována.

Co se týče přidružených diagnóz, jak již bylo uvedeno výše, klienti často trpěli jinými **poruchami chování** jako např. vzdorovitostí, opakovaným lhaním, útekami, agresivitou apod. Z psychiatrických poruch byly u klientů evidovány především úzkostné poruchy. U starších klientů byla přítomna **závislost na hracích automatech nebo na psychoaktivních látkách**.

#### **Souhrn:**

Přesná čísla je vzhledem k nepřesným expertním odhadům a nejasné diagnóze těžké určit. Nicméně v zařízeních, která na výzkumu spolupracovala, se vyskytovalo minimum těchto klientů, v řádu jednotek. Jednalo se především o chlapce v mladistvém věku (cca 14-22 let), studenty z rozvedených rodin. Přidruženými diagnózami byly poruchy chování, popř. závislost na hazardní hře nebo na psychoaktivních látkách.

## 6.5.2 Herní charakteristika klientů léčících se ze závislosti na hraní PC her

Hráči přítomni v programu uváděli několik základních důvodů, proč je hra přitahovala:

- **Užitečnost**

- **Výjimečnost**

*„Klient měl pocit, že konečně něco znamená, že díky úspěchu ve hře je Pan někdo.“*

- **Adrenalin**

- **Spravedlivá pravidla pro všechny**

*„Spravedlivá pravidla, která hráčům dávala bezpečný rámec, díky kterému přesně věděli, co se ve hře může nebo nemůže stát, na rozdíl od běžného světa, kde jim tyto jistoty nikdo nabídnout nemohl“*

Klienti všech výše uvedených zařízení byli typičtí tím, že u hraní počítačových her **trávili především večery až celé noci** a veškerý volný čas např. během víkendů nebo během období nemoci.

U starších klientů v ambulantních zařízeních, u kterých se jednalo o přidružený problém k závislosti na psychoaktivních látkách, se jednalo o každodenní hraní, spojené především s užíváním dané látky. Tito klienti u her trávili vždy minimálně čtyři hodiny, v závislosti na jejich aktuálním stavu až 12 hodin denně (byla zjištěna i epizoda, kdy pod vlivem psychoaktivních látek hrál klient až 30 hodin vkuse).

Byly u nich typické epizody **zanedbávání školy** a časté absence, kdy klienti zůstávali doma a hráli hry. **Zanedbávali i všechny ostatní aktivity**, neměli jiné koníčky a strádali i jejich mezilidské vztahy. Klienti měli často problémy se vztahy v rodině i s vrstevníky.



### **Souhrn:**

Hráče na hře přitahoval pocit užitečnosti, výjimečnosti, adrenalin či její spravedlivá pevně daná pravidla. Hráči hráli několik hodin denně, především v noci. Hráči zanedbávali školy i všechny další povinnosti i koníčky.

### **6.5.3 Herní preference českých hráčů léčících se ze závislosti na hraní PC her**

Hráči, kteří navštěvovali zkoumaná zařízení, hráli v naprosté většině **massive multiplayer online hry (MMO)**. V případě MMO her, které u klientů převládalo, se nejčastěji jednalo o hry jako World of Warcraft (Obrázek č.7), což je MMORPG (viz kapitola 3.1.2.2 ).



Obrázek č.7

Klienti často hráli RPG hry proto, že jim vyhovovalo **hraní role** své postavy, většinou bojovníka, který chrání nevinné (popř. svoji skupinu), dobývá území a zabíjí protivníky. Pomocí vyšších levelů se pak zdokonaluje a stává se velmi silnou postavou ve hře, která často mývá **respekt ostatních hráčů** a tím získává v celé hře velmi vysoké postavení. Dotazovaní pracovníci se shodují, že se jedná především o **náhražku absentujícího mužského vzoru v rozvedených rodinách**.

*„Ty kluci neměli tátu, nevěděli, jak má role dospívajícího muže vlastně vypadat. Tak si vytvořili svého válečníka, se svalama, mečem a kouzlama, se kterým dovedli být někým, na koho může být svět hrdý.“*

U klientů Střediska výchovné péče, se kromě MMO her, často jednalo o **budovací strategie**, kde si hráči budovali vlastní svět. U jediné klientky – dívky

byly nejčastější právě hry s budováním vlastního světa, jako například Virtuální stáje, kde si klientka postavila vlastní chovnou stanici pro koně a nadále se o ně starala.

Pouze v jednotlivých případech byly uváděny singleplayerové hry. Pokud ano, jednalo se o hry akční, kde si klienti užívali především zabíjení protivníků a celkovou bojovnou náladu hry. Renesanci také zažívají hry tzv. „klickačky“ jako například Tetris, Bejewelled, Farmville nebo hra Pou, dostupná na mobilních zařízeních, plná jednoduchých miniher.

*„ Ty děti nechtějí přemýšlet. Chtějí hru, která je jednoduchá, kterou se dá zabít čas. Ty hry nejsou vyloženě hloupé, jen ty děti nemusí přemýšlet, prostě jen klikají a něco se tam děje.“*

#### **Souhrn:**

Klienti hráli především MMORPG hry, kde jim vyhovovalo hraní rolí a zároveň respekt, který k nim ostatní hráči měli vzhledem k jejich dovednostem ve hře. Klienti si nahrazovali absentující mužský vzor z rodiny velkými válečníky a čaroději ve hře. Mimo to, hráli klienti často budovací strategie nebo jednoduché klikací hry.

#### **6.5.4 Herní Typologie českých hráčů léčících se ze závislosti na hraní PC her**

Pokud jde o aplikaci typologie hráčů podle Bartla popsané v teoretické části této práce (kapitola 3.3.1), během výzkumu se potvrdilo, že jednotlivé archetypy se v každém hráčovi prolínají a nelze najít hráče, který podléhá charakteristice pouze jednoho archetypu.

Měla-li bych ale spojit charakteristiky hráčů tak, abych našla jeden převládající archetyp, jednalo by se o archetyp **Achievera**. Pro klienty bylo velmi

důležité **dosahovat vyšších levelů** a držet se **v žebříčcích hráčů, co možná nejvýš**. Velmi jim také záleželo na postavení v hierarchii hráčů dané hry.

Druhým nejčastějším faktorem, který hráče přitahoval, byla **sociální interakce** s jinými hráči. Často se jednalo o introvertní hráče s neuspokojivým sociálním zázemím v reálném životě a kontakt s ostatními hráči ve hře byl často jediným kontaktem s vrstevníky nebo dalšími lidmi mimo rodinu, který hráči měli. Dalším archetypem, který se tedy u klientů nejčastěji vyskytoval, byl tzv. **Socializer**.

V kombinaci s tímto archetypem se často objevoval archetyp **Explorera**, tzn. že hráči, přítomní v léčebném programu, si především užívali **prozkoumávání herního světa** a objevování jeho nových zákoutí.

Bartlův poslední archetyp – **Killer**, se u těchto klientů v podstatě **neobjevoval**.

Co se týče dalších typologií, jednalo se o klienty, kteří byli především **pravidelní hráči**, kteří hrají pravidelně denně několik hodin. V nárazových tazích potom jejich chování připomínalo i tzv. hardcore hráče, kteří u her prosedí i přes osm hodin denně.

Mezi klienty převažovali **týmoví hráči**, kteří byli v hrách součástí větší skupiny hráčů, se kterou plnili dané úkoly. Herní úroveň šlo především o **průměrné hráče** (viz kapitola 3.3.3)

#### **Souhrn:**

Podle Bartlovy typologie byl nejčastější archetyp hráče soutěživý Achiever, následovaný Socializerem, který ve hře hledal především intenzivní kontakt s ostatními hráči. Explorer byl v minoritě případů. Archetyp Killera se u klientů vůbec neobjevoval. Celkově šlo o pravidelné týmové hráče s průměrnými schopnostmi.

### 6.5.5 Terapeutické postupy

U klientů těchto zařízení byl problém v tom, že přicházeli na základě **donucení vnějšími okolnostmi**, ať už to byli rodiče, popř. vzdělávací zařízení. Na otázku, co klienty do léčby přivádělo, odpovídali pracovníci v naprosté většině shodně, že to byli především **jiné problémy**, které klienti měli, popř. které u nich jejich okolí vidělo. Jednalo se tedy o klienty **naprosto nemotivované** a tím pádem nespolupracující. Velmi důležitou složkou terapie tedy byly i motivační rozhovory. Získání náhledu na problém nadměrného hraní na PC bylo klíčovým faktorem k tomu, aby následná léčba mohla být úspěšná.

Ve zkoumaných zařízeních se s klienty využívala především **rodinná terapie**, neboť se předpokládalo, že se jedná, především i s ohledem na věk klientů, o problém celého rodinného systému. Pracovalo se tedy hodně s mezilidskou komunikací v rodině, s postavením klienta v rodině. Velký důraz byl kladen na rozvržení společného času v rodině. Velmi často totiž docházelo k problému, že rodiče se svým dětem dostatečně nevěnovali. Společně trávený volný čas byl tedy prvním krokem v řešení tohoto problému. Dále se také řešily problémy, které rodinu tížily, ať už nepochopení klientů ze strany rodičů nebo např. nesprávný hodnotový žebříček v rodině (materialismus, přílišná orientace na práci, na výkon apod.)

Vzhledem k tomu, že v naprosté většině šlo o rozvedené rodiny, pracovalo se tedy hodně i s **absencí mužského vzoru** pro chlapce v období puberty. Práce s těmito klienty tedy spočívala i v obnovení vztahů s otcem a v navázání správné komunikace s ním, popř. pokud to nebylo možné v práci na nějaké náhradní variantě. I z tohoto důvodu bylo časté, že tito klienti (i jejich matky) **preferovali mužské terapeutky**.

U rodinné terapie často docházelo k **vypadávání klienta a jeho rodičů z programu**, jelikož rodiče zjistili, že se nejedná o problém jejich dítěte, ale celého rodinného systému a že je potřeba, aby při řešení pracovali všechny jednotky tohoto systému. To se rodičům, kteří byli často velmi pracovně vytížení, nelíbilo a po krátké spolupráci program opouštěli.

Další způsob, kterým se s touto klientelou pracovalo, byla jednoduchá **režimová opatření**, podobná prvkům z KBT terapie. KBT terapie je velmi účinnou léčbou poruch, při které se opakují nevyhovující vzorce chování. Docházelo tedy především k omezování doby trávené na PC, popř. k úplnému zákazu používání počítače. Zde docházelo často k podvodům ze strany klientů, kteří měli s omezením doby hraní na PC často problémy, stanovenou dobu nedodržovali, popř. počítač používali, když nebyl nikdo doma. U této intervence jsem se setkala i se situací, kdy rodiče počítač pojistili heslem, nebo například schovali napájecí kabel a klienti přesto našli způsob, jak si poradit a jak se k počítači i tak dostat.

Dalším krokem bylo **plánování náhradního programu**. Ať už s rodinou, jak bylo popsáno výše, tak i plánování náhradních volnočasových aktivit. Často totiž za trávením času u PC stála nuda a proto bylo důležité klienta zaměstnat a namotivovat ho i do jiných aktivit, např. do sportu nebo jiných zájmových aktivit. S plánováním programu souvisí i stanovený studijní plán, jelikož klienti měli často problém se školní docházkou i prospěchem.

V ambulantních zařízeních v neposlední řadě probíhala také **psychoterapie** (pracovníky blíže nespecifikovaná), kde se pracovalo především na **spouštěcích mechanismech** tohoto problému, na prapůvodní důvodech jak nadměrného hraní tak i jiných poruch chování, které klienti měli. Pracovníci uváděli, že právě nadměrné hraní PC her nebo závislost na nich, většinou bývá jen průvodním jevem daleko hlubších a ranějších problémů. V psychoterapii se tedy pracuje především na těchto raných komplikacích, které k problémovému hraní mohly vést.

U klientů, kteří měli závislost na PC hrách jako přidružený problém k závislosti na psychoaktivních látkách, popř. na herních automatech, se v psychoterapii pracovalo především na klientově primární závislosti, na abstinenci od psychoaktivních látek (popř. substituci u klienta se závislosti na opiátech), na prevenci relapsu apod. Závislost na PC hrách byla až sekundárně léčená porucha, která u těchto klientů úzce souvisela s primární závislostí, tzn. pokud se dařilo mít

pod kontrolou závislost primární, zpravidla se dařilo kontrolovat i závislost na hrách.

U naprosté většiny klientů pracovníci uváděli, že šlo o velmi **krátkodobý léčebný proces**, pokud vůbec nějaký léčebný proces začal. Velmi často se jednalo jen o mapování problému, ke kterému byla následně pracovníky navrhována nějaká opatření, kterými tento problém řešit. Samotná terapie probíhala jen s částí klientů a i s nimi byla až na výjimky (3 klienti celkově), velmi krátkodobá, klienti z léčby zpravidla velmi brzy vypadli. V případě mladších klientů **velmi často končila terapie ze strany rodičů**, buď z důvodu uvedeného výše nebo z důvodu, že se rodiče spokojili s navrženými KBT opatřeními a hlubší analýzu problému nevyžadovali.

*„ Rodiče přišli, že s jejich dítětem něco je a že chtějí, aby se vyléčilo. Když zjistili, že proto musí něco dělat i oni, zas tak je problém dítěte netrápil. A už prostě nepřišli, přece se nebudou omezovat.... “*

V případě pedagogicko-psychologických poraden a středisek výchovné péče se pracovalo pouze na úrovni **mapování situace**, primárních KBT opatřeních, popř. na základním řešení rodinné problematiky. Při složitějších problémech rodinného systému, popř. při shledání potřeby hlubší psychoterapeutické intervence, byli tito klienti předáváni do péče psychologů nebo psychiatrů.

**Souhrn:**

Klienti byli při vstupu do léčby nemotivovaní, neboť byli k léčbě donuceni vnějšími okolnostmi. V ambulantních zařízeních byla, i vzhledem k věku klientů, stěžejní v práci s těmito klienty, rodinná terapie spojená s režimovými opatřeními, plánovanými na základě KBT technik. Důležitý byl též náhradní program, který se s klienty plánoval.

V ambulantním programu docházelo i k psychoterapii, kde se řešili především spouštěče daného problému. V ostatních zařízeních šlo především o mapování situace a při závažnějším problému byli tito klienti posíláni do jiných, především psychiatrických zařízení.

Práce s těmito klienty byla především krátkodobá. Klienti z léčby nevypadávali jen kvůli jejich nízké motivaci, ale také kvůli nárokům kladených na zbytek rodiny, která se často odmítala podílet na léčbě zařízením žádanou měrou.

## 7 Závěr a diskuse

Hlavním cílem této práce bylo zmapovat a charakterizovat hráče s problémem závislosti na počítačových hrách a popsat léčebné postupy, které se v léčbě těchto klientů uplatňují.

V teoretické části byly charakterizovány jednotlivé počítačové hry, byly zde vymezeny rozličné motivační faktory pro hraní her a popsala jsem i jednotlivé typologie hráčů počítačových her. V neposlední řadě jsem se věnovala také léčebným postupům, které jsou pro tuto klientelu vhodné.

V praktické části jsem pak za pomoci expertních odhadů stanovovala četnost klientů s problematikou závislosti na počítačových hrách a snažila jsem se tyto klienty co nejpřesněji popsat.

V poslední části výzkumu jsem zjišťovala, jaké z již v teorii uvedených léčebných postupů, se používají v praxi.

*„Viděl jsem teď na youtube týpka, co je v GTA pětce na dvoustym levelu, to je borec.“*, říká mladý kluk v metru. *„No jo, ten asi neví, co je škola nebo lidi.“*  
Odpovídá druhý.

Počítačové hry jsou součástí moderní doby. Jsou součástí života nás všech ať již chceme nebo ne. Současně je náš život uspěchaný a hektický a každý potřebuje z tohoto stresu uniknout. Někdo poslouchá hudbu, někdo sportuje, někdo hraje hry. Bylo jen otázkou času, než některým lidem začne virtuální svět připadat lepší než-li ten skutečný. A problém vzniku závislosti na tomto médiu byl na světě. A je tento problém vůbec závislost nebo snad jen životní styl, jak tvrdí sami hráči? V mnou provedeném výzkumu se odborníci shodovali, že se jedná o závislost. Jejich odpovědi potvrzovali, že klienti, kteří byli v léčbě s problémy s počítačovými hrami, skutečně vykazovali stejné znaky závislosti jako klienti závislí na psychoaktivních látkách. Nicméně, těchto klientů je v léčbě velmi málo. Otázkou zůstává, zda se jedná o skrytou populaci závislých nebo zda-li je tento problém v české společnosti skutečně okrajový.

Přestože jsem v mém výzkumu mapovala pouze expertní odhady, které mohou být do jisté míry zkreslené názory jednotlivých odborníků, naskýtá se zde alespoň prvotní zmapování situace této klientely. Z mnou provedeného výzkumu, právě díky problematice expertních odhadů a relativně malému vzorku, který ve finále na výzkumu spolupracoval, nemusí vyplývat žádná směrodatná data. Jedná se ale o první sondu, která do této problematiky nahlédla a přinesla první data, kdo že klienti s tímto problémem vlastně jsou.

Jako faktor, který se během výzkumu ukázal jako klíčový pro vznik závislosti na počítačových hrách, se objevila rodina. Ať už byly výsledky nějakým způsobem zkreslené, jedna odpověď se nezávisle na sobě objevovala u všech respondentů a to, že klienti měli nefungující rodinné zázemí s absentujícím otcem. Tento fakt jsem chtěla zdůraznit, neboť v naprosté většině jsou hry dominantou chlapců/mužů. A zdá se, že právě absentující mužský vzor chlapci vyhledávají ve hrách v podobě válečníků, čarodějů či budovatelů říší. Toto zjištění vidím jako klíčové i v následující práci s těmito klienty.



Během výzkumu se ukázalo, že častými klienty s touto problematikou, jsou převážně dospívající. Často se tedy pracuje s celým rodinným systémem, který se, podle mých výsledků, ukazoval jako nefunkující. Je tedy závislost na počítačových hrách nebo problémové hraní symptomem nefunkční rodiny? Zde se nám otevírá možnost dalšího výzkumu právě na toto téma.

Další část výzkumu se zabývala herními preferencemi hráčů s problémovým hraním nebo se závislostí na počítačových hrách. Ukázalo se, že fenomén MMO her stále přetrvává. Z odpovědí hráčů vyplynulo, že je pro ně velmi důležitá možnost úniku z reálného světa, právě do virtuální hry, kde jsou jasná pravidla, například jak něco dokázat, někým se stát. Tento problém může souviset s celkovou nestabilitou dnešní existence, kdy nic není jisté. Krize životního období, kdy lidé okolo třiceti let neví, co se svým životem, se transformovala do krize mladšího věku, kdy v nepřeborném množství možností mladý člověk neví, pro co se rozhodnout, aby rozhodnutí bylo to nejlepší. Často pak dochází k tzv. rozhodovací paralýze, kdy se člověk neumí rozhodnout, která z možností je nejlepší, a tak často rozhodnutí neudělá a místo toho například bezcílne bloumá po internetu nebo právě hraje hry, neboť ty jsou prostředím, kde jsou jasně daná pravidla, jasně dané úkoly a hráč přesně ví, co má dělat, aby uspěl. Zde opět narážíme na fakt, že problém nadměrného hraní počítačových her má své kořeny v rodinném systému. Protože pokud se dospívajícímu nedostává bezpečného zázemí, z kterého může v klidu dělat rozhodnutí o svém životě, existuje daleko větší riziko vzniku rozhodovací paralýzy. U mladších klientů s tímto problémem je tedy naprosto stěžejní pracovat na rodinné terapii.

Co se týče starších klientů, u odborníků se objevily názory, že hraní počítačových her je jakousi substitucí hraní hazardních her a automatů. Tento názor mi potvrdil klient jednoho zařízení, se kterým jsem spolupracovala na státnicové kazuistice i odborníci, kteří spolupracovali i se staršími klienty. U těch se často objevovaly epizody hraní na automatech nebo hazardních her, které poté byly nahrazeny právě hraním počítačových her a naopak. Někteří respondenti mého výzkumu to popisovali jako náhradní závislost, která je levnější a lehce přístupná, a přesto navozuje podobné pocity, u MMO her, například tím, že hráči

jsou odměňováni za úspěch sice virtuálními ale stále penězi, v hierarchii hráčů stoupají na žebříčku a získávají tím moc a popularitu. To vše je sice stojí čas, ale ne peníze. Paradoxně, ale i zde vzniká určitý sociální tlak, podobný tomu, ze kterého hráči do her unikají. Hra totiž běží i když hráči nejsou přítomni. Snadno se jim tedy může stát, že o své prestižní postavení přijdou. Tento fakt mnohdy může vyvolávat pocity úzkosti a nutí hráče se do hry vracet. Ke hře tedy hráče dožene to, před čím v reálném světě podle mého výzkumu utíkají.

Možná i z toho důvodu dochází k renesanci tzv. klikaček, jak jsem již uvedla ve výsledcích mého výzkumu. Jedná se o hry, u kterých hráče nic nehoní, nemusí se stresovat, mohou u nich tzv. „vypnout“. Tento fenomén opět může souviset s nefungující rodinou, a celou společností, která je dnes velmi orientovaná na výkon a na děti je vyvíjen velký tlak, především v oblasti vzdělání, studia, kariéry, rozmanitosti koníčků.... Děti, popř. dospívající pak potřebují prostředí, kde mohou relaxovat, nepřemýšlet a jen tak „zabít čas“, aby si jejich mysl také odpočinula.

Z předchozích bodů této diskuse tedy můžeme vyvodit jeden zásadní fakt a to, že pravděpodobnými faktory, které mohou vést k závislosti na počítačových hrách, jsou především nejistota a hektičnost dnešního světa a v neposlední řadě nefungující rodina. Je tedy potřeba se na tyto faktory u dětí a dospívajících zaměřovat zejména v primární prevenci a v celkové osvětě.

V rámci této osvěty, ale i zdravého rozumu, bychom tedy neměli hry vnímat jako „strašáka této doby“. Měli bychom si také uvědomit, že hry mají spoustu pozitivních vlivů. Jak uvádí viceprezident Asociace herního průmyslu České a Slovenské republiky Martin Bach: „Je možné se přes ně naučit cizí jazyk, je možné skrz online hry potkat nové lidi. Existují i nějaké studie, které dokazují prospěšnost her, co se týče třeba rozvíjení postřehu nebo rozvíjení myšlení. Můžeme se bavit o tom, nakolik jsou relevantní, ale určitě tam není tolik negativních dopadů, jako je často v médiích prezentováno.“

## 8 Přílohy

### 8.1 Příloha č. 1 – Dotazník

1. Je podle Vás problém s PC hrami „klasická“ závislost nebo byste ho zařadili spíše k nutkavým poruchám?
2. Kolik klientů s tímto problémem máte (ročně v průměru, popř. aktuálně)?
3. Pohlaví klientů
4. Věk klientů
5. Vzdělání
6. Zaměstnání
7. Sociální vazby (rodina, partneři, děti..)
8. Jaké přidružené poruchy klienti měli? (psychiatrické diagnózy, specifické rysy osobnosti...)
  
9. Co byl podle klientů impuls k tomu, že přišli?
10. Co byl tento impuls podle Vás?
11. Jaké hry hráli nejvíce?
12. Kolik času u toho trávili?
13. Co je na těch hrál nejvíc bavilo?
  - a. zkoumání herního světa
  - b. zabíjení protivníků
  - c. vítězení, dosahování vyšších a vyšších levelů
  - d. sociální interakce
  - e. únik z reality
  - f. jiné:
14. Jaké pocity v nich hra vyvolávala?
15. V čem je to omezovalo (soc. vztahy, práce, zdraví...)?

16. Jaký byl kontrakt? (frekvence setkávání, zakázka, na které jste se domluvili..)
17. Jak probíhala terapeutická práce s nimi? (jak spolupracovali, jak úspěšní byli v plnění jednotlivých kroků léčby...)
18. Jak dlouho terapie trvala?
19. Jaké byly konkrétní léčebné postupy?
20. Jaké byly pomůcky pro abstinenci doma?
21. Jaká je podle Vás prognóza pro tuto klientelu?

## 9 Literatura

- BAKALÁŘ, E., Psychohry, Moderní společenské hry s psychologickou tematikou, Mladá Fronta Praha, 1989. ISBN 80-204-0079-6
- Bartle Richard, HEARTS, CLUBS, DIAMONDS, SPADES: PLAYERS WHO SUIT MUDS, vydáno v dubnu 1996, staženo dne 27.9.2013 z <http://www.mud.co.uk/richard/hcds.htm>
- The Beverly Hills Center for self control & lifestyle addictions, video games addiction treatment, nedatováno, staženo dne 10.10.2013 z <http://www.thecontrolcenter.com/what-we-treat/behavioral-addiction-treatment/video-game-addiction-treatment/>
- BINAROVÁ, I., Čítková, J. a kol. Přehled vývojové psychologie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. ISBN 80-7067-953-0.
- Caillois, R., Hry a lidé: Maska a závrať, 1998, Praha: Nakladatelství studia Ypsilon, 1. vydání
- Chin-Sheng Wan a Wen-Bin Chiou, The motivations of adolescents who are addicted to online games: a cognitive perspective, ADOLESCENCE, Vol. 42, No. 165, Spring 2007
- CSIKSZENTMIHALYI, M. O štěstí a smyslu života. Praha, Nakladatelství Lidové noviny: 1996. 399 s. ISBN 80-7106-139-5
- Čelináková Nikol, Bc. Osobnost jedince závislého na počítačových online hrách, 2013, diplomová práce, Filozofická fakulta Univerzita Pardubice
- ČTK, Závislost na počítačových hromadných online hrách, vydáno dne 30.1.2008, staženo dne 10.10.2013 z <http://psychologie.doktorka.cz/zavislost-na-pocitacovych-hromadnych-online-hrach/>
- ČTK, Klinika léčí závislost na počítačových hrách, vydáno dne 14.8.2011, staženo dne 10.10.2013 z: [http://relax.lidovky.cz/klinika-leci-zavislost-na-pocitacovych-hrach-fn4-/zdravi.aspx?c=A110814\\_103710\\_ln-zdravi\\_spa](http://relax.lidovky.cz/klinika-leci-zavislost-na-pocitacovych-hrach-fn4-/zdravi.aspx?c=A110814_103710_ln-zdravi_spa)

- Drogy-info.cz [http://www.drogy-info.cz/index.php/info/glosar\\_pojmu/d/diagnosticka\\_kriteria\\_zavislosti](http://www.drogy-info.cz/index.php/info/glosar_pojmu/d/diagnosticka_kriteria_zavislosti)
- Fantová, A., Breivikův trénink: na masakr cvičil v Call of Duty: Modern Warfare 2, ihned.cz, vydáno dne 26.7.2011, staženo dne 10.10.2013 z [http://zpravy.ihned.cz/?article%5Bcomment%5D%5Bukaz\\_vsechny%5D=1&article%5Bcomment%5D%5Bart\\_id%5D=52396730&p=013300\\_d&article%5Bid%5D=52396730](http://zpravy.ihned.cz/?article%5Bcomment%5D%5Bukaz_vsechny%5D=1&article%5Bcomment%5D%5Bart_id%5D=52396730&p=013300_d&article%5Bid%5D=52396730)
- Games.cz
- Griffiths, Mark, Ph.D., Does Internet and Computer “Addiction” Exist? Some Case Study Evidence, Cyberpsychology & Behavior, 3 (2), pp. 211-218. vydáno June 18, 2012
- Huizinga Johan, Homo ludens o původu kultury ve hře, 1971, Vyd. 1. Praha : Mladá fronta
- Ihlwan, Moon, ONLINE GAMING:KOREA‘S GOTTA HAVE IT, BusinessWeek, vydáno dne 11.9.2006
- Jemelka, P., Počítačové hry z dětí dělají agresory, dokázali vědci, aktualne.cz, vydáno dne 12.10.2012, staženo dne 10.10.2013 z <http://aktualne.centrum.cz/zahranici/evropa/clanek.phtml?id=759676>
- Kalina, K., Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii, 2013, Vyd. 1. Praha: Grada, ISBN: 978-80-247-4361-5
- Kneer Julia a Glock Sabine, Escaping in digital games: The relationship between playing motives and addictive tendencies in males, vydáno dne 5.3.2013 v Computers in Human Behavior, online k dispozici na [www.elsevier.com/locate/comphumbeh](http://www.elsevier.com/locate/comphumbeh), staženo dne 10.10.2013
- Koukal, J., Počítačové hry ničí životy tisíců lidí, novinky.cz, vydáno dne 5.8.2009, staženo dne 10.10.2013 z <http://www.novinky.cz/internet-a-pc/hry-a-herni-systemy/175542-pocitacove-hry-nici-zivoty-tisicu-lidi.html>
- KUDRLE, S., Psychopatologie závislosti a kodependence. Drogy a drogové závislosti., 2003, Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti.

- Loukota, L., Závislost na hrách je psychologická porucha. Názory i léčebné metody se ale různí, idnes.cz, vydáno dne 21.2.2011. staženo dne 10.10.2013 z [http://bonusweb.idnes.cz/zavislost-na-hrach-je-psychologicka-porucha-nazory-i-lecebne-metody-se-ale-ruzni-gfx-/Magazin.aspx?c=A110213\\_061630\\_bw-magazin\\_lou](http://bonusweb.idnes.cz/zavislost-na-hrach-je-psychologicka-porucha-nazory-i-lecebne-metody-se-ale-ruzni-gfx-/Magazin.aspx?c=A110213_061630_bw-magazin_lou)
- Mif, Násilné počítačové hry ohrožují mládež, tvrdí experti, novinky.cz, vydáno dne 17.9.2009, staženo dne 10.10.2013 z <http://www.novinky.cz/internet-a-pc/hry-a-herni-systemy/164107-nasilne-pocitacove-hry-ohrozuji-mladez-tvrdi-experti.html>
- Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, 1. vyd., 1. dotisk, Praha: Grada, 2009
- MIŠURCOVÁ, Věra; FIŠER Jiří; FIXL Viktor. Hra a hračka v životě dítěte. 1. vyd., Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980
- Mlčoch, Z., Závislost na počítači a internetu 26 rad, vydáno dne 26.8.2009, staženo dne 10.10.2013 z <http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/texty/pocitace-internet/zavislost-na-pocitaci-a-internetu-lecba-26-rad>
- Mondschein, P., Závislost na počítačích očima odborníka, rozhovor s Mgr. Petr Růžičkou, idnes.cz, vydáno dne 1.3.2001, staženo dne 10.10.2013 z [http://bonusweb.idnes.cz/zavislost-na-pocitacich-ocima-odbornika-fdc-/Magazin.aspx?c=A010228\\_intpsycholog\\_bw](http://bonusweb.idnes.cz/zavislost-na-pocitacich-ocima-odbornika-fdc-/Magazin.aspx?c=A010228_intpsycholog_bw)
- Nešpor, K., Prim. MUDr., CSc., Csémy, Ladislav, PHDr., Zdravotní rizika počítačových her a videoher, 2007, staženo dne 10.10.2013 z [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&ved=0CDwQFjAC&url=http%3A%2F%2Fwww.drnespor.eu%2FPCgam6.doc&ei=sGtWUt3gG6-Q4ATE-oDYBw&usg=AFQjCNFEX2XKobno9xhyiQRNNfApTVp0TA&sig2=HKS RKt\\_xololOckYxU6lrQ&bvm=bv.53760139,d.bGE](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&ved=0CDwQFjAC&url=http%3A%2F%2Fwww.drnespor.eu%2FPCgam6.doc&ei=sGtWUt3gG6-Q4ATE-oDYBw&usg=AFQjCNFEX2XKobno9xhyiQRNNfApTVp0TA&sig2=HKS RKt_xololOckYxU6lrQ&bvm=bv.53760139,d.bGE)
- Piaget, J., Inhelderová, B.: Psychologie dítěte. Portál, Praha 2001.

- Rauh, S., Video Game Addiction No Fun, vydán 2006, staženo dne 10.10.2013 z <http://www.webmd.com/mental-health/features/video-game-addiction-no-fun>
- Remová, Ivona, Závislost na internetu a počítačových hrách u žáků 9. tříd ZŠ ve Zlínském a Ústeckém kraji, 2012, Bakalářská práce, Praha: Adiktologie 1.LF UK
- Roch Michal, Sociální hry aneb není všechno zlato, co se třpytí, vydáno dne 15.9.2013, staženo z <http://gamedesign.cz/?p=4822> dne 27.9.2013
- Steward Bart, Personality And Play Styles: A Unified Model, vydáno dne 1.9.2011, staženo dne 27.9.2013 z [http://www.gamasutra.com/view/feature/6474/personality\\_and\\_play\\_styles\\_a\\_.php](http://www.gamasutra.com/view/feature/6474/personality_and_play_styles_a_.php),
- Strnad Z., Vojtek M., Počítačové hry mají ve srovnání s drogami nulové riziko závislosti, tvrdí Presl, vydáno dne 9.3.2012, staženo dne 10.10.2013 z [http://www.rozhlas.cz/radio\\_cesko/exkluzivne/\\_zprava/1029715](http://www.rozhlas.cz/radio_cesko/exkluzivne/_zprava/1029715)
- Tekofsky Shoshannah, blog <http://www.thinkfeelplay.com>
- Vaculík, M., Psychologické a sociální charakteristiky hráčů počítačových her v adolescenci, 2000, Disertační doktorská práce. Brno: FSS MU
- Vaculík, M., Ve světě počítačových her, 2002, Psychologie dnes, Praha, Portál. ISSN 1211-5886, vol. 6/2002, no. 6, s. 16-17.
- Van Rooij, A. J., Online Video Game Addiction. Exploring a new phenomenon [PhD Thesis] 2011, Rotterdam, The Netherlands: Erasmus University Rotterdam ISBN/EAN: 9789074234887
- Vondráčková, P., Mgr., Ph.D., Behaviorální závislosti v kontextu klasifikace duševních poruch, vydáno dne 19.9.2012, staženo dne 30.9.2013 z <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3812/Behavioralni-zavislosti-v-kontextu-klasifikace-dusevnych-poruch>
- Vondráčková, P., Mgr., Proč lidé hrají online hry?, 19.6.2013, staženo dne 10.10.2013 z <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/4212/Proc-lide-hraji-online-hry->



- What Makes a Video Game Addictive?. (n.d.). Video Game Addiction - Internet Gaming Addiction. Staženo 11.10.2013 z <http://www.video-game-addiction.org/what-makes-games-addictive.html>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2007). Teorie a praxe skupinové psychoterapie. (2. vyd.) Praha: Portál.
- Yee, Nick, Motivations of play in online games, Stanford University, Departement of Communication, 2007, Journal of CyberPsychology and Behavior, 9, 772-775
- Zach, O., Breivik byl závislý na počítačových hrách, říkají psychiatři, idnes.cz, vydáno dne 9.2.2012, staženo dne 10.10.2013 z [http://bonusweb.idnes.cz/breivik-byl-zavisly-na-pocitacovych-hrach-rikaji-psihiatri-prl-/Novinky.aspx?c=A120209\\_111536\\_bw-novinky\\_oz](http://bonusweb.idnes.cz/breivik-byl-zavisly-na-pocitacovych-hrach-rikaji-psihiatri-prl-/Novinky.aspx?c=A120209_111536_bw-novinky_oz)
- Zámečník, P., RPG hry v kontextu vývojové psychologie, 2006, Bakalářská práce. Brno: FSS MUNI
- Znk, Závislost na počítačových hrách léčí britská klinika, novinky.cz, vydáno dne 20.11.2009, staženo dne 10.10.2013 z <http://www.novinky.cz/internet-a-pc/hry-a-herni-systemy/184898-zavislost-na-pocitacovych-hrach-leci-britska-klinika.html>

## **9.1 Rozhovory**

- Ciboch, T. (20.9.2013), osobní rozhovor
- Durmek, S. (25.4.2013), osobní rozhovor
- Hrabec, O. (11.6.2013), osobní rozhovor
- Roubalová, I. (19.7.2013), osobní rozhovor

## **9.2 Televizní pořady**

- Bělohavý, K., & Večeřa, J. (2010). Posedlá generace [Epizoda seriálu]. V pořadu Ta naše povaha česká. Praha: ČT1, online k dispozici na

<http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1100627928-ta-nase-povaha-ceska/410235100011016-posedla-generace/>