

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Následky neužívání herních platforem u excesivního online hraní

Bc. Adam Koutný

Diplomová práce

2019

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2017/2018

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Adam Koutný**
Osobní číslo: **H17368**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Resocializační pedagogika**
Název tématu: **Následky neužívání herních platforem u excesivního online hraní**
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Tato diplomová práce je zaměřena na problematiku nadměrného až závislostního užívání online her. Teoretická část bude shrnovat dosavadní odborné poznatky týkající se nadměrného až závislostního užívání online her. V praktické části bude proveden kvalitativní výzkum, který bude zjišťovat následky neužívání herních platforem u jedinců nadměrně hrajících online hry. Metodami pro zjištění výsledků bude auto-observace respondentů za pomoci záznamového archu a polostrukturovaný rozhovor.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

BLINKA, Lukáš. Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7975-5.

CARR, Nicholas. The Shallows: How the internet is changing the way we think, read and remember. London: Atlantic Books, 2010. ISBN 9781848872257.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

MŮHLPACHR, Pavel. Sociální patologie. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2001, 104 s. ISBN 80-210-2511-5.

NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003, 151 s. ISBN 80-717-8831-7.

SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Adriana Sychrová, Ph.D.

Katedra věd o výchově

Datum zadání diplomové práce:

1. dubna 2018

Termín odevzdání diplomové práce:

30. června 2019



prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.

děkan



L.S.



Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.

vedoucí katedry

V Pardubicích dne 27. listopadu 2017

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracoval samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využil, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byl jsem seznámen s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 9/2012, bude práce zveřejněna v Univerzitní knihovně a prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 12. 6. 2019

Bc. Adam Koutný

ANOTACE

Diplomová práce se zabývá problematikou nadměrného až závislostního užívání online her. Teoretická část vymezuje ústřední pojmy užívané v kontextu dané problematiky a nabízí přehledné shrnutí dosavadních odborných poznatků. Praktická část je zaměřena na kvalitativní zkoumání následků 72hodinového abstinčního období u hráčů, kteří jsou ohroženi závislostí na online hrách, nebo svou herní aktivitu vnímají jako intenzivní.

KLÍČOVÁ SLOVA

behaviorální závislost, závislost na online hrách, excesivní užívání, online hry, digitální hry, abstinence, abstinční příznaky, následky neužívání

TITLE

The consequences of non-using gaming platforms in excessive online gaming

ANNOTATION

The thesis deals with the issue of excessive and addictive use of online games. The theoretical part defines the main concepts used in the context of the given issue and offers a clear summary of the existing expertise. The practical part is focused on the qualitative examination of the consequences of a 72-hour abstinence period for players who are at risk of addiction to online games or perceive their gaming activity as intense.

KEYWORDS

behavioral addiction, internet gaming disorder, excessive use, online games, video games, abstinence, withdrawal symptoms, consequences of non-using

OBSAH

ÚVOD	10
1 DIGITÁLNÍ HRY	13
1.1 Motivace ke hraní	14
1.2 Typologie digitálních her	15
1.3 Data o hráčích	19
2 BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOST	23
2.1 Společné charakteristiky behaviorálních a substančních závislostí	24
3 ZÁVISLOST NA ONLINE HRÁCH	28
3.1 Diagnostika	28
3.2 Komorbidita	37
3.3 Prevalence závislosti	37
3.4 Rizikové faktory (příčiny) rozvoje závislosti	38
3.4.1 Vnitřní rizikové faktory	39
3.4.2 Vnější rizikové faktory	41
3.5 Důsledky nadměrného hraní	42
3.5.1 Sociální a psychické důsledky	43
3.5.2 Zdravotní důsledky	43
3.5.3 Finanční důsledky	44
3.6 Prevence a léčba	45
3.6.1 Praktická preventivní doporučení	48
4 VÝZKUMNÁ ČÁST	50
4.1 Charakteristika výzkumu	50
4.2 Formulace cíle a výzkumných otázek	50
4.3 Typ výzkumu, metody a nástroje získávání dat	51
4.4 Výzkumný soubor a podmínky výzkumu	52
4.5 Procedura sběru dat	54

4.6	Analýza dat.....	55
4.7	Etika výzkumu.....	56
5	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	57
5.1	Obavy z období neužívání	57
5.2	Bažení	59
5.3	Relaps	69
5.4	Zhodnocení zkušenosti	72
6	SOUHRN VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	79
7	DISKUZE	84
7.1	Limity výzkumu	88
8	ZÁVĚR	89
	POUŽITÁ LITERATURA.....	91
	PŘÍLOHY	108

SEZNAM ILUSTRACÍ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázek 1 - Počet hodin strávených u počítače denně během pracovních dní (Kalman et al., 2010)	21
Obrázek 2 - Schéma fází výzkumu	55
Obrázek 3 - Obavy z období neužívání.....	79
Obrázek 4 - Copingové strategie.....	81
Tabulka 1 - Typy motivace k hraní dle Yee (2006).....	14
Tabulka 2 - Co zesiluje a zeslabuje bažení dle Nešpor (2018, s. 109).....	33
Tabulka 3 - Základní data o respondentech	53
Tabulka 4 - výsledky otázky č. 2 u dotazníku IGD9-SF	77
Graf 1 - Stupeň ohrožení závislostí na základě výsledků dotazníku IGDS9-SF.....	54
Graf 2 - Intenzita bažení v průběhu abstinence u všech respondentů	60
Graf 3 - Porovnání intenzity bažení s mírou ohrožení závislostí.....	60
Graf 4 - Intenzita bažení v průběhu abstinence u jednotlivých respondentů	61
Graf 5 – Intenzita pocitů spojených s bažením u všech respondentů	66
Graf 6 - Srovnání délky spánku v běžném režimu a v abstinčním období.....	76

SEZNAM ZKRATEK A ZNAČEK

APA – American Psychiatric Association

ČR – Česká republika

DSM-5 – Diagnostický a statistický manuál duševních poruch, 5. vydání

FOMO – Fear of missing out

FPS – First person shooter

IGD – Internet gaming disorder

IGDS9-SF – Internet gaming disorder scale 9: short form

KBT – Kognitivně behaviorální terapie

LOL – League of Legends

MKN-11 – Mezinárodní klasifikace nemocí, 11. vydání

MMO – Massively multiplayer online (game)

MOBA – Multiplayer online battle arena

R – Respondent

RPG – Role-playing games

RTS – Real time strategy

WHO – World Health Organization

WOW – World of Warcraft

ÚVOD

„Příběh o magické deskové hře, která sice mohla hráče dostat do jiného světa, ale už ho také nemusela pustit zpět“ (Kritiky, 2018), tak zní perex televizních stanic popisující filmovou adaptaci knižní předlohy spisovatele Chrise Alsburga s názvem Jumanji z roku 1981. Inspirací knihy byla autorova frustrace ze slavné deskové hry Monopoly, v níž jedno klání může trvat i 4 dny a na konci máte jen falešné peníze. Alsburg chtěl ve svém příběhu vytvořit hru, která hráče doslova vtáhne a nepustí. (Staff, 2018) V tomto bezmála čtyřicet let starém příběhu pro děti lze s trochou představivosti nalézt paralelu k v současné době nejvíce diskutované behaviorální závislosti. Alsburg vytvořil hru ještě návykovější, než byla její předloha, hru, jejíž výsledek byl nehmatatelný, hru, která vtáhne a nepustí, dokud ji hráč nedohraje. Co by ale nastalo, kdyby formát hry neobsahoval jasně stanovený konec? Kdyby prakticky nešla dohrát a herní svět pokračoval i po odhlášení hráče? Právě s tímto konceptem pracují některé z nejpoblárnějších typů online her, které mají zároveň nejvyšší závislostní potenciál.

Mohlo by se zdát, že závislost na technologiích je tématem posledních pár let. Diskuze o závislosti na internetu či přímo jeho konkrétních aplikacích jako jsou například online hry se však v odborném diskurzu objevuje již od konce minulého století (Soper a Miller 1983; Shotton 1991; Young 1998; 1999). Akademický výzkum problematiky nadměrného užívání a závislosti na internetu a jeho aplikacích byl zapříčiněn především technickým boomem v 80. a 90. letech a obavou veřejnosti z účinku nových technologií. Z určitého nadhledu lze uvést, že se jedná o obavu spojenou s historicky každým významným médiem. Jako příklad může posloužit citace antického filozofa Sokrata, který k vývoji technologie písma jako nového média poznamenal, „...že závislost na technologii abecedy mění lidské myšlení, a bohužel ne k lepšímu. ...když budeme vnější symboly zapisovat, místo abychom si je uložili do vlastních vzpomínek, hrozí, že budeme přemýšlet povrchně a nedosáhneme intelektuální hloubky, která vede k moudrosti a skutečnému štěstí (Carr 2011). Tento odlehčený pohled však nachází úskalí v mnohých studiích (Weinstein et al., 2017; Olsen 2011; Kuss et al., 2018) které dokazují, že aktivita mozku jedince se při hraní her podobá aktivitě mozku člověka závislého na návykových látkách.

Od 90. let minulého století se problematika online hraní těší signifikantní pozornosti odborné veřejnosti a zájem o ni exponenciálně roste. První výše uvedené průkopnické studie,

kteře byly dřívě považovány spíše za okrajové, se zejména po konci druhého milénia staly základem pro takřka tisíce dalších studií a rozvířily odborné chápání závislosti. I přes skepticismus některých odborníků vůči závislostem bez substance byla závislost na hraní online her¹ v roce 2013 zařazena do dodatků páté revize Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM-5), kde je uvedena jako experimentální diagnóza, jejíž status je třeba ověřit výzkumem (APA, 2013). V roce 2018 byla na základě mnohých celosvětových studií závislost na hraní digitálních her zařazena do připravované jedenácté revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11). Světová zdravotnická organizace v MKN-11 uvádí, že se tato závislost projevuje zejména v neschopnosti omezit hraní i přes signifikantní negativní faktory, které jedinci způsobuje a v prioritní úloze hry v životě hráče a s tím spojené zanedbávání jiných aktivit. Právě signifikantní negativní faktory jsou určující pro položení hranice mezi určitou patologií a běžné hraní digitálních her. V diskuzích (nejen) laické veřejnosti je tato hranice často opomíjena, čímž hrozí stigmatizace velké části populace. Je třeba vyzdvihnout to, že hraní digitálních her je i přes narůstající počet nadměrně či závislostně hrajících naprosto běžnou volnočasovou aktivitou, která může poskytovat prostor k relaxaci a odpočinku a jako taková není apriori negativní, naopak může mít i pozitivní účinky. Jak uvádí Blinka (2015), vytvoření závislosti na hrách nelze vnímat v kauzálním vztahu užití-účinek (zkušenost-závislost). Užití a účinek jsou u hraní her v transakčním, recipročním vztahu. To znamená, že nelze opomíjet kontextuální faktory (osobnostní, sociální, societální) na straně hráče. Stejně tak nelze hráče diagnostikovat na základě času stráveného před obrazovkou.

Kromě odborných studií aktuálnost tématu závislosti na digitálních hrách potvrzuje také praxe, „čtvrtinu pacientů naší ambulance dětské a dorostové adiktologie tvoří právě mladí závislí na počítačových hrách a sociálních sítích. Lze očekávat, že tento problém bude narůstat,“ (Skoupá, 2018) uvedl v rozhovoru pro Hospodářské noviny přednosta kliniky adiktologie 1. lékařské fakulty UK Michal Miovský. Zatímco jiné závislosti známe po staletí

¹ V české ani zahraniční diskuzi odborné veřejnosti stále nepanuje shoda ohledně terminologie. V kontextu této práce jsou užívány termíny *závislost na digitálních hrách* nebo *závislost na online hrách* jako české ekvivalenty anglického (*internet*) *gaming disorder*. Termín závislost je využíván pouze pro případy, kdy byla závislost odborně diagnostikována za pomoci standardizovaného diagnostického nástroje a ideálně podpořena klinickým interview. V situacích, kdy není závislost jednoznačně prokázána klinickým interview, ale přesto se u hráče vyskytují problematické symptomy (zejména konflikt), je užito pojmů jako excesivní, rizikové, problematické, nebo nadměrné užívání. Podobný přístup užívá i celá řada českých i zahraničních autorů, kteří v případě nejistoty, zda se skutečně jedná o závislost volí obdobné pojmy. (Blinka, 2015; Festl et al., 2013).

a jsou tak systematicky řešeny odbornou metodikou, extrémně rychlý rozvoj v oblasti technologií sebral odborníkům možnost na tuto novou závislost včas reagovat. Závislost na online hrách je tak v současnosti řešena obdobně jako patologické hráčství, nicméně se ukazuje, že projevuje mnohé specifické odlišnosti. Kritéria pro její určení, která byla přejata právě od patologického hráčství, vykazují značné nedostatky a jsou podrobeny kritickým ohlasům odborné veřejnosti. Zejména kritérium abstinčních příznaků nebylo dostatečně prozkoumáno, a stalo se tak jednou z motivací pro sepsání této práce. Jejím cílem je prozkoumat, jaké následky se u hráčů projeví, pokud na 72 hodin nebudou moci využívat své herní platformy ke hraní digitálních her.

1 DIGITÁLNÍ HRY

„Hra je dobrovolná činnost, která je vykonávána uvnitř pevně stanovených časových a prostorových hranic, podle dobrovolně přijatých, ale bezpodmínečně závazných pravidel, která mají svůj cíl v sobě samé a je doprovázena pocitem napětí a radosti a vědomím „jiného bytí“ než je „všední život.“ (Huizinga, 2000, s. 44) Takto v roce 1938 definoval hru jeden z velmi významných kulturních historiků Johan Huizinga. Jak je z této definice patrné, činnost, která je označována jako hra musí naplňovat určité specifické znaky. Mezi ty Huizinga řadí svobodu jednání (dobrovolnost hry), odpoutanost od každodenního života, uzavřenost (časovou a prostorovou), a ohraničenost danou pravidly. Důležitým znakem hry je také její opakování – člověk se opakovaně vrací ke stejné hře, pokud mu svým charakterem byla příjemná a pokud má možnost se v ní na základě minulých zkušeností zlepšit. (Huizinga, 2000) Kromě zmíněných znaků uvádějí Kučera a Klusák (2010) ještě to, že hra je vždy nejistá, tedy že její průběh ani výsledek není dopředu určen.

Veškeré zmíněné znaky lze aplikovat také na hry, které se odehrávají ve virtuálním prostředí, kde je herním hřištěm internet. Ten má moc propojit lidi z různých koutů světa a umožnit jim tak hrát mezi sebou, aniž by došlo k přímému (reálnému) kontaktu mezi nimi. Právě díky propojení získávají virtuální hry výrazně sociální a mainstreamový charakter, čímž se vymaňují z dřívějšího obecného úzu samotářských a okrajových aktivit. Aby mohly být hry ve virtuálním prostředí blíže popsány, je třeba je vymezit od „běžných“ her. K rozlišení her odehrávajících se ve virtuálním světě se v anglickém jazyce nejčastěji využívá výraz *videogame*, který je jednoduše ale přesto funkčně definován jako „*hra kterou hraje díky audiovizuálnímu zařízení a která může být založena na příběhu*“² (Esposito, 2005). V českém významu však termín videohra odkazuje pouze k jednomu typu herní platformy (herním konzolám), a proto není příliš vhodný. Ze stejného důvodu není použit ani termín počítačové hry, se kterým se lze v české literatuře zabývající se řešenou problematikou také setkat. Z hlediska srozumitelnosti se jeví jako nejužitečnější termín *digitální hry*³, který jak uvádí Basler a Mrázek (2018, s. 14) „*zahrnuje označení her, které je možné hrát prostřednictvím všech digitálních technologií (počítače a laptopy, herní konzole, mobilní telefony aj.)*.“ Souhrnně lze všechna uvedená audiovizuální zařízení, která

² Překlad autor.

³ Kromě označení *digitální hry* je v této práci užit také termín *online hry*, který odkazuje k digitálním hrám probíhajícím na internetu.

jsou využívána za účelem hraní her označit jako herní platformy. Mezi nejvyužívanější herní platformy současnosti patří zejména osobní počítače (stolní nebo přenosné), herní konzole⁴ (Xbox, PlayStation, Wii aj.), přenosné konzole⁵ (Nintendo, Sony PSP aj.), a mobilní zařízení (mobilní telefon, tablet, iPod Touch apod.).

1.1 Motivace ke hraní

Hraní digitálních her je v současné době jednou z nejpobulárnější volnočasových aktivit. Například hře World of Warcraft věnují její hráči dohromady přes 225 miliónů hodin za týden. Takováto časová investice spojená s odsunutím jiných aktivit musí mít nutně i jiné motivační důvody, než je jen zábava a odreagování se. (Przybylski et al., 2010) Tyto důvody se ve své studii pokusil popsat Yee (2006), který vytyčil tři hlavní kategorie motivace ke hraní – motivace k dosažení úspěchu, sociální motivace, motivace ponoření se do hry (viz tabulka 1). Jejich důkladné prozkoumání může přispět k rozpoznání hranice mezi závislostí a běžným zaujetím hrou. (Wartberg et al., 2017)

Motivace k dosažení úspěchu (achievement)	Sociální motivace (social)	Motivace ponoření se do hry (immersion)
Pokrok	Společenský život	Objevování
Zvládnutí mechanismů hry	Vztahy	Hraní rolí (role-playing)
Soutěžení	Týmová spolupráce	Úprava postavy a herního prostředí
		Únik

Tabulka 1 - Typy motivace k hraní dle Yee (2006)

Uvedené typy motivací Yee (2006) na základě svého výzkumu rozčlenil do dílčích komponent, které budou nyní blíže popsány:

1. Motivace k dosažení úspěchu

⁴ Herní konzole jsou typem audiovizuálního zařízení, který se specializuje primárně na hraní her a zábavní software. Nejčastěji je herní konzole připojena k televizi nebo monitoru a hráč hru ovládá za pomoci specifického herního ovladače.

⁵ Přenosné konzole jsou jednodušší alternativou běžných konzolí. Zařízení má integrovanou obrazovku i ovládací zařízení a svou velikostí se podobá současným mobilním telefonům.

- a) Pokrok – motiv moci, rychlého vzestupu a akumulace herních symbolů, které zaručují určité postavení (status) či bohatství ve hře.
 - b) Zvládnutí mechanismů hry – zájem o pochopení herního mechanismu a pravidel hry, zejména jejich chyb, které hráč může následně využít ve prospěch výkonu své herní postavy.
 - c) Soutěžení – motiv ve výzvě a soupeření s ostatními hráči.
2. Sociální motivace
- a) Společenský život – zájem pomáhat a komunikovat s ostatními hráči.
 - b) Vztahy – touha vytvořit dlouhotrvající a hluboké vztahy prostřednictvím hry.
 - c) Týmová spolupráce – uspokojení pramenící ze začlenění se do skupiny.
3. Motivace k ponoření se do hry
- a) Objevování – zájem o prozkoumávání a objevování objektů a zážitků ve hře (ideálně takových, které jsou pro většinu ostatních hráčů ve hře neznámé).
 - b) Hraní rolí (role-playing) – vytváření určité osoby⁶ (avatara) s příběhem, díky které může hráč interagovat s ostatními personami ve hře a vytvářet tak improvizovaný virtuální příběh.
 - c) Úprava postavy a herního prostředí – zájem v úpravách vzhledu herní postavy a herního prostředí.
 - d) Únik – užívání hry k útěku od problémů v reálném světě.

1.2 Typologie digitálních her

Digitální hry lze kategorizovat podle různých parametrů. Jak uvádějí Basler a Mrázek (2018), nejčastěji jsou hry rozčleněny podle žánrů (akční, strategie, adventury atp.), platebního modelu, přístupu k internetové síti, nebo podle počtu hráčů, konkrétně na singleplayer, multiplayer a massive multiplayer hry. Tato práce je zejména z důvodu jejich prokazatelně vyššího závislostního potenciálu zaměřena primárně na online hry, tzn. hry které se odehrávají v online prostředí a hraje je více hráčů současně. Nejčastěji jsou

⁶ Persona je koncept C. G. Junga, označující určitou sociální masku, s kterou jedinec přistupuje k sociálním interakcím, a kterou si konstruuje na základě společenských tlaků. Člověk s málo vyvinutou (zanedbanou) personou se ostatním může svým chováním jevit jako dítě, zatímco člověk s přílišnou personou (ztuhlou maskou) často na ostatní působí rigidně a neautenticky. (Jung, 1997) V prostředí hry může touto personou být avatar, který reprezentuje hráče ve virtuálním světě.

označovány jako MMO (z anglického *massive multiplayer online*). MMO hry mohou mít různou formu i pravidla, přesto je spojuje několik společných znaků:

- odehrávají se v online prostředí,
- obsahují sociální aspekt, jsou hromadné, a sestávají na komunikaci a interakci,
- jsou nekonečné, tzn. nelze je dohrát (ve smyslu např. splnění všech misí, jako tomu je u offline her),
- jsou založené na vylepšování a vývoji herní postavy či herního účtu.

Zatímco dříve šlo spustit online hry pouze prostřednictvím osobního počítače, dnes je lze hrát prakticky na jakékoli herní platformě. Právě tento multiplatformní charakter nových her může být jedním z důvodů jejich vysoké popularity. Různé typy MMO her mohou ve stejnou chvíli hrát společně tisíce až miliony hráčů skrze internetové připojení. Ve hře hráči interagují a vytvářejí různé skupiny (tzv. *guildy*⁷), ve kterých pak společně dosahují splnění dílčích úkolů či porážejí společného nepřítele. Herní skupiny často přetrvávají po mnoho let. V rámci skupiny zaujímá každý hráč svou specifickou roli – může se například profilovat do role *supportera*, který obětuje část svých virtuálních prostředků pro blaho a rychlejší rozvoj ostatních hráčů v týmu, nebo do role *carryho*, který je pro tým vůdcem a na jehož schopnostech závisí osud celého týmu⁸. Aby tým správně fungoval, musí mít jasně definované role a strategie pro hru, které závisí na komunikačních schopnostech každého člena týmu. Skupina může věnovat určitému cíli poměrně velké množství času, při kterém se navzájem poznávají, a to i přes to, že mohou být ze zcela jiných částí planety. Nepřítomnost hráče ve hře může ohrozit dlouhotrvající snažení celé skupiny, a může vést až k jeho vyloučení. Obecně platí, že čím úspěšnější chce hráč ve hře být, tím vyšší časovou investici musí obětovat. Podle dostupných dat z ČR, které ve své knize zmiňuje Blinka (2015), stráví hráči MMO hrou v průměru 31 hodin týdně, což se dá přirovnat k týdenní časové investici v práci či škole. Hra tak pro hráče představuje významnou volnočasovou aktivitu a zejména u dětí pak výrazné socializační prostředí.

Dalším společným znakem online her je jejich nekonečnost. Oproti běžným singleplayer hrám nemají jasně stanovený konec (ve smyslu například splnění všech misí).

⁷ Guildy jsou sociální skupiny jedinců v online hře, kteří se nejčastěji sdružují za účelem dosažení určitého společného cíle (Ducheneaut et al., 2007).

⁸ Výběr určité role je vázán k motivaci jedince ke hře, viz podkapitola 1.3.

Přestože se hra odehrává stále ve stejném prostředí, její obsah se téměř nepřetržitě mění, jelikož je do velké míry tvořen hráči a jejich chováním. Hráč i přes velkou časovou investici v podstatě nikdy nemůže dospět k úplnému vítězství. Do hry je herními vývojáři neustále přidáván nový herní obsah (různé předměty a vylepšení), které hráč může získávat, ale také o ně v případě jeho nepřítomnosti přijít, či je vůbec nezískat. Bez těchto vylepšení může postava hráče stagnovat nebo může být ohrožen ostatními hráči. Online herní světy totiž běží neustále, bez ohledu na to, zda je hráč připojen či nikoli.

Mezi nejhranější MMO hry se řadí hry typu MMORPG (z anglického massive multiplayer role-playing game), MOBA (multiplayer online battle arena), a v současné době stále populárnější formát her Battle Royal. Ten je založen na kombinaci několika žánrů her, avšak nejdominantněji čerpá z klasických *first-person shooter* (FPS) her, které jsou založeny na simulaci vlastního pohledu herní postavy. Jedná se o akční typ nejen online her, které jsou nejčastěji imitací bitevního pole. Typickým představitelem tohoto žánru je například hra Counter-Strike. Za MMO hry lze považovat také internetové hry spuštěné v prohlížeči. Ty jsou nejčastěji označovány jako *real-time strategy*, zkráceně RTS.

MMORPG

MMORPG je online adaptací klasických singleplayerových RPG her⁹. Tento typ her se vyznačuje velkým počtem hráčů v otevřeném virtuálním online světě, který je nepřetržitě aktivní, dokonce i pokud se hráč odhlásí. V tomto světě si hráči vytvářejí své herní postavy (avatary), pomocí kterých mohou navazovat vztahy, sdružovat se do guildů, bojovat, nebo objevovat a budovat virtuální svět. Ve hře je nekonečné množství úkolů, jejichž obtížnost se zvyšuje v závislosti na úrovni vývoje herní postavy. Za plnění herních úkolů hráč získává zkušenosti nebo specifické předměty pro svou herní postavu. Nejčastěji jsou tyto úkoly spojeny se soupeřením s ostatními hráči nebo s prozkoumáváním herního světa, který je velmi bohatý. Hráči, kteří nenachází uspokojení v boji a průzkumu, získávají zkušenosti prostřednictvím budování herního prostředí – mohou zakládat obchody ve vesnicích či samotná města a spoluutvářet tak herní obsah.

⁹RPG hry se vyznačují velkým otevřeným světem s mnoha možnostmi vývoje příběhu na základě vlastních rozhodnutí. Nejčastěji si hráč vytvoří svého avatara nebo hraje za předem určenou postavu s různými vlastnostmi.

Nejznámějším představitelem MMORPG je hra World of Warcraft, která měla v roce 2010 přes 12 miliónů hráčů po celém světě a hráči v ní průměrně strávili 22,7 hodiny za týden. (Watt, 2010) Tato hra je obecně považována za hru s největším závislostním potenciálem a z toho důvodu na ni bylo vypracováno také nejvíce odborných studií. Její oblíbenost spočívá zejména v množství možností, které hráči poskytují otevřený virtuální svět, a v akumulaci herního bohatství (herních komponent, zkušeností), kterých by se ukončením hry vzdal. Hráče ke hře poutá také její platební model, který staví na pravidelných měsíčních poplatcích.

MOBA

Multiplayer online battle arena (zkráceně MOBA) je relativně novým typem online her, který kombinuje prvky strategických a RPG her. Na rozdíl od těchto typů her však neobsahuje žádné budování prostředí ani herních postav. Nejčastěji jsou hry tohoto typu založeny na jednotném typu herní mapy (arény), která je jasně ohraničena. Hra sestává z relativně krátkých, většinou přibližně hodinu trvajících herních zápasů. Před každým zápasem si hráč zvolí svou herní postavu (podle typu preference a své role) a je rozřazen do týmu o pěti hráčích. Proti sobě tak v reálném čase soupeří dva týmy (celkem tedy deset hráčů), o jejichž vítězství rozhoduje zničení soupeřovy hlavní budovy na protější straně herní mapy. Každý z hráčů ovládá pouze svoji herní postavu, ale zároveň může svými činy ovlivnit hru ostatních hráčů. Mezi nejznámější představitele tohoto typu her patří hry DOTA (Defend of the ancients) a League of Legends. Obě tyto hry jsou založeny na platebním modelu *free to play*, a hráči si je tak mohou v internetových obchodech stáhnout zcela zdarma. Obě hry jsou navrženy pro operační systém Windows a lze je tedy spustit pouze přes osobní počítač.

MOBA hry jsou nejhranějším typem her v tzv. e-sportu (*electronic sport*), o kterém se ve veřejném diskurzu hovoří jako o sportu budoucnosti. E-sport se v mnohém klasickým sportovním kláním podobá – v jednom zápase proti sobě stojí dva týmy profesionálních hráčů, kteří soupeří o určitou trofej a také finanční odměnu, která na nejsledovanějších zápasech přesahuje částky okolo 5 milionu dolarů. Vysoké odměny pro profesionální hráče jsou dány právě vysokou popularitou. Jak uvádí Casselman (2015), v roce 2014 sledovalo nebo provozovalo E-sport okolo 205 miliónu lidí. Ve stejném roce na turnaj hry League of

Legends dorazilo přes 40 000 diváků, a dalších 27 miliónů jej sledovalo ze svých domovů skrze online připojení.

Battle-Royal

Battle-Royal (též *last-man-standing multiplayer*) je typem online her, ve kterém se v uzavřeném virtuálním světě utkává poměrně velký počet hráčů. Hráči začínají s minimálním vybavením, a v průběhu hry hledají zbraně nebo jiné herní komponenty potřebné pro přežití, přičemž se musí skrývat před nepřáteli nebo s nimi soupeřit. Pokud hráč zemře, je vyřazen ze zápasu. V průběhu hry se herní mapa zmenšuje, a hráči jsou tak donuceni mezi sebou stále častěji soupeřit. Hru vyhraje hráč, který jako poslední přežije.

V roce 2017 byla vydána hra Fortnite, která je stejně jako hra World of Warcraft založena na otevřeném světě s mnoha možnostmi děje. Masivní zájem však vzbudil až samostatný dodatek hry, Fortnite: Battle-Royal, který byl vydán o pár měsíců později. Tento dodatek využívá prvky z hlavní hry Fortnite, ale na rozdíl od ní je hráčům nabídnut zcela zdarma, a je založen na konceptu Battle-Royal. Tato hra vzbudila obrovský zájem – během prvních dvou týdnů od spuštění měla hra přes 10 miliónů hráčů, a v současné době ji hraje přes 45 miliónů aktivních hráčů (nepočítaje diváky, kteří herní zápasy pouze sledují). (LeBoeuf, 2018) Obrovskou popularitu hry Fortnite: Battle-Royal, která překonává veškerá dosavadní čísla, lze přisuzovat zejména jejímu multiplatformnímu charakteru (lze ji hrát prakticky na jakémkoli typu herní platformy, včetně mobilních zařízení), free-to-play platebnímu modelu, hratelosti (je snadná i pro začátečníky, a lze v ní tedy rychle uspět), přitažlivému provedení (hra je zasazena do komiksového designu a objevují se v ní postavy se specifickými pohyby a vlastnostmi, které kopírují populární celebrity z běžného života) a akčnosti hry, která hráče na několik hodin zcela vtáhne.

1.3 Data o hráčích

Od dob, kdy byl počítač a internet (resp. ARPANET¹⁰) výsadou vojenského průmyslu a později pár technologických nadšenců, uplynulo mnoho let. Během poslední dekády se přístup k internetu a vlastnictví osobního počítače staly nedílnou součástí života téměř každého jedince v naší společnosti. To potvrzuje i výzkum Českého statistického úřadu (2018), z jehož dat je patrné, že počet domácností v České republice s osobním

¹⁰ ARPANET byla počítačová síť vytvořená v roce 1969 pro vojenské účely. Je chápána jako předchůdce dnešního internetu. (Zimmerman a Emspak, 2017)

počítačem rapidně roste. Za posledních 10 let byl nárůst zaznamenán o 30 % – v roce 2008 vlastnilo počítač 48 % všech domácností, zatímco v roce 2018 to bylo 78 %. V domácnostech s jedním nebo více dětmi byl v roce 2018 výskyt vlastnictví osobního počítače 95,8 %. Data objasňující výskyt domácností s přístupem k internetu pak zaznamenala ještě masivnější nárůst. V roce 2008 byl přístup k internetu možný ve 42 % všech domácností, zatímco v roce 2018 se čísla pohybovala na 81 %, což je téměř o polovinu více. U rodin s dětmi a mladých rodin bez dětí dosáhl výskyt možnosti připojení k internetu 98 %.

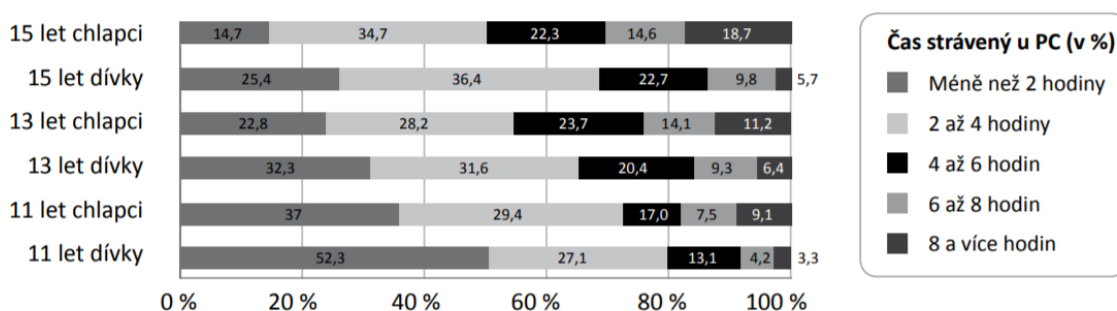
Z dat uvedených v předchozím odstavci lze konstatovat, že přístup k počítači a internetu, potažmo i počítačovým hrám je v ČR dostupný téměř každému. K hraní či stahování her využívá počítač pravidelně 23,2 % obyvatel ČR (ve věku alespoň 16 let). Z toho nejaktivnější skupinou jsou lidé ve věku od 16 do 24 let, z nichž 68,3 % využívá své technologie k hraní her. Nejčastěji se jedná o studenty (z těch hraje hry 71 %) mužského pohlaví. (ČSÚ, 2018)

Česká republika se v průzkumu evropského herního trhu umístila na 4. místě z 16 evropských zemí v procentuálním počtu obyvatel, kteří za posledních 12 měsíců (v roce 2012) hráli nějakou online hru. Celkem jich bylo 56 % ve věkové skupině od 16 do 64 let, což je více než celoevropský průměr, u kterého byla výsledná hodnota 48 % ze všech 15 142 respondentů. Čeští respondenti hru nejčastěji spustili přes stolní počítač (45 %) nebo laptop (30 %), oproti tomu využití herních konzolí bylo pouze 16 %. Z výzkumu dále vyplývá, že až 90 % hráčů v ČR upřednostňuje hraní her online, namísto těch bez využití internetu. (Maskel, 2012)

Dosud prezentovaná data vychází z výzkumného vzorku staršího 16 let. Mnohé studie však dokazují, že výraznou hráčskou skupinu tvoří děti a mladiství. Například Csémyho studie z roku 2006 provedená na žácích 9. ročníků základních škol (celkem 1665 respondentů) ukázala, že 52 % zúčastněných chlapců hraje počítačové hry ve všední dny alespoň 2 hodiny, o víkendech to bylo 62 %. U děvčat byla čísla o mnoho nižší, ve všední dny hrálo alespoň 2 hodiny denně 15 % z nich a o víkendech 17 %. Zajímavé je také zjištění statisticky významného vztahu mezi intenzitou užívání počítačových her a mezi frekvencí kouření, pití alkoholických nápojů, užíváním marihuany, rvačkami, šikanováním druhých a výskytem snížené známky z mravů. (Nešpor a Csémy, 2007). Vzhledem ke staršímu datu

uvedeného výzkumu a narůstající oblibou digitálních technologií lze předpokládat, že aktuální čísla budou ještě vyšší.

Ve výzkumu Baslera a Mrázka (2018) bylo zjištěno, že až 80 % respondentů¹¹ hraje digitální hry pravidelně každý den. Stoupá také počet dětí (zejména chlapců), pro které je hraní videoher nejvýraznější volnočasovou aktivitou. Na základě sběru dat mezinárodního projektu *Health Behaviour in School-aged Children*, který byl proveden v roce 2010, bylo zjištěno, že 7 z 10 českých dětí od 11 do 15 let tráví více než 2 hodiny denně u počítače a tato doba se s rostoucím věkem zvyšuje. Mezi 15letými chlapci tráví u počítače více než 8 hodin denně 18,7 % z nich – viz obrázek 1. (Kalman et al., 2010)



Obrázek 1 - Počet hodin strávených u počítače denně během pracovních dní (Kalman et al., 2010)

V roce 2018 vznikl poměrně rozsáhlá studie mapující do té doby chybějící data o českých adolescentech a jejich vztahu k digitálním hrám. Studie byla provedena na reprezentativním souboru českých adolescentů od 11 do 19 let věku, celkem se zúčastnilo 3950 respondentů. Z výsledků vyplývá, že **hry denně hraje 96,30 % českých adolescentů**, kteří průměrně věnují hře 1,60 hodin ve všední den, a 2,37 hodiny během dne o víkendu, či svátku¹², tedy průměrně 2 hodiny každý den v týdnu. Více než 4 hodiny každý den pak hraje 16,88 % českých adolescentů. K těmto výsledkům lze ještě připočítat dobu strávenou sledováním streamů¹³ ostatních hráčů, kterým adolescenti stráví 2,39 hodiny během pracovního týdne. Obecně se hraní věnovali spíše chlapci, pouze 11,51 % z nich nehrají hry, zatímco u dívek to bylo 44,47 %. (Suchá et al., 2018) Longitudinální studie zabývající se hráčským chováním uvádějí, že je toto chování stabilní v čase a má spíše zvyšující se

¹¹ Studenti učilišť, středních škol a gymnázií.

¹² Výsledky výzkumu týkající se pracovních dnů v krajních bodech dosahovaly hodnoty od 0 hodin (u „nehráčů“) až po 20 za den, kdy adolescenti využívali nějakou herní platformu i v průběhu vyučování.

¹³ Streamování – aktivita, při které hráč sdílí (streamuje) online přenos své herní aktivity obohacené o svůj komentář, s možností komunikace s diváky

tendenci co se kvantity týče. (Gentile et al., 2011) Z dat uvedených v tomto odstavci lze dedukovat, že pokud by český adolescent ve věku 11 let dosáhl na průměrnou délku života v ČR, která je 79 let (ČSÚ, 2017) a hrál v průměru 2 hodiny za den, strávil by hraním přibližně 5-6 let svého života.

2 BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOST

Světová zdravotnická organizace ve své 11. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11) řadí závislosti do kategorie *poruchy podmíněné návykovými látkami a návykovým užíváním*. Vymezuje je jako „*duševní a behaviorální poruchy způsobené převážně užíváním psychoaktivních látek (včetně léků), nebo specifickým, opakovaným a posilujícím se chováním.*“¹⁴ (WHO, 2018) Tento patologický vzorec chování vede ke vzniku problémů v životě jedince zejména na osobní, zdravotní nebo sociální úrovni. Závislý jedinec se v podstatě oddává okamžitému uspokojení (krátkodobá odměna), a to i přes vědomí, že na něj v budoucnu může mít nebo už má negativní dopady (dlouhodobé náklady). Jedinci se obvykle nedaří narušit (zmírnit nebo ukončit) závislostní vzorec, což vede k opakovaným relapsům. (Marlatt et al., 1988, cit. dle Vacek a Vondráčková, 2014) Jak vyplývá z výše uvedeného vymezení závislosti Světové zdravotnické organizace, v současné době je pracováno s dvěma typy závislostí. Typicky se jedná o kategorii substančních (látkových) závislostí, ve které jsou objektem závislosti psychoaktivní látky. Druhou, relativně novou kategorií jsou behaviorální neboli nelátkové závislosti¹⁵. Ty se vyznačují závislostním chováním vůči určitým specifickým aktivitám, které jsou člověku příjemné.

Nelátkové závislosti získávají svou vážnost v odborném diskurzu zejména díky výsledkům výzkumů aktivity mozku. Ty jednoznačně prokazují, že naše smyslové percepce a chování stimulují v mozku stejný systém odměn (ten má hlavní podíl na vzniku závislosti), jako psychoaktivní látky. (Olsen, 2011) Odborníci na poli behaviorálních závislostí uvádějí, že v podstatě jakákoli lidská činnost, která je schopná člověka uspokojovat, může mít závislostní potenciál (Alavi et al., 2012). Jako příklad lze uvést kleptomanii, pyromanii, trichotilomanií (nutkavé vytrhávání vlasů či ochlupení), tilomanií (nutkavé mačkání kůže), hypersexualitu, mentální bulimii, přejídání, chorobné cvičení, závislost na internetu (sociálních sítích, pornografii), závislost na nakupování, workoholismus a další. Některé z vyjmenovaných poruch jsou již součástí diagnostických manuálů, zejména v diagnostické kategorii impulzivních poruch, jiné dosud zařazeny nebyly. Trojským koněm behaviorálních závislostí je však nepochybně patologické hráčství (gambling), které bylo v roce 2013 (na

¹⁴ Překlad autor.

¹⁵ Behaviorální závislost byla oficiálně uznána až v roce 2013 v 5. revizi amerického Diagnostického a statistického manuálu. Do té doby byly oficiálně uznány pouze látkové závislosti, přestože se o behaviorálních závislostech diskutuje již od 80. let minulého století. (Vacek a Vondráčková, 2014). Odkazy na jejich existenci ale můžeme nalézt už ve spisech ze starého Říma. (Hekster, 2002, cit. dle Rosenberg a Feder, 2014)

základě vydání DSM-5) reklasifikováno z kategorie impulzivních poruch do již zmíněné kategorie *poruch podmíněných návykovými látkami a návykovým užíváním*, a bylo tedy uznáno jako regulérní závislost. Obdobnou kategorii užívá i připravovaná MKN-11, která k patologickému hráčství přidává také diagnózu závislosti na digitálních hrách (APA, 2013; WHO, 2018), o které pojednává tato diplomová práce.

2.1 Společné charakteristiky behaviorálních a substančních závislostí

Behaviorální závislosti sdílí s látkovými závislostmi celou paletu společných znaků, což je zřejmé zejména u patologického hráčství, u něhož byla diagnostická kritéria přímo odvozena od kritérií substančních závislostí. (Blinka, 2015, s. 22) Obecně lze společné charakteristiky nalézt v oblasti klinické, genetické, neurobiologické, a osobnostní. (Frascella et al., 2010; Grant et al., 2010)

Klinické charakteristiky

Společnými znaky substančních a behaviorálních závislostí jsou dle Griffithse (2005) tato klinická kritéria: význačnost, změny nálady, tolerance, abstinční příznaky, konflikt, a relaps. **Význačnost** je popsána jako stav, kdy závislý jedinec tráví většinu svého času vykonáváním dané aktivity nebo přemýšlením nad ní; aktivita se stává dominantní v jeho životě. U většiny substančních závislostí se veškerý čas soustředí na obstarávání drogy nebo na rekonvalescenci z jejího užití¹⁶. U behaviorálních závislostí jako je například gambling je průběh obdobný; patologický hráč tráví většinu svého času herní aktivitou nebo sháněním financí na její provozování, přemýšlí o minulých prohrách a výhrách a plánuje další hazard. Časové vypětí a soustředěnost na jednu aktivitu vede u obou typů závislosti k významným konfliktům v interpersonálním životě jedince. (Blinka, 2015, 22-23) Význačnost prezentuje Griffiths na výpovědi jednoho bývalého patologického hráče: „*když jsem zrovna nehrál, strávil jsem zbytek svého času přemýšlením nad strategiemi, jak získat finance na krmení svého zlozvyku. Tyto dvě aktivity mi doslova vzaly všechn můj volný čas.*“¹⁷ (Griffiths, 2005, s. 193)

¹⁶ To neplatí například u kouření (závislosti na nikotinu). Pro kuřáka není závislost omezující v tom smyslu, že by mu bránila vykonávat jiné běžné aktivity. Nicméně, pokud se ocitne v situaci, kdy mu není umožněno kouřit po určitou dobu (např. 24 hodin), objeví se u něj silné bažení, které bude dominantní v jeho myšlenkách i chování a bude mít přednost nad všemi jinými aktivitami. Tento efekt je označován jako obrácená význačnost (*reverse salience*) (Griffiths, 2005).

¹⁷ Překlad autor.

Substanční a nelátkové závislosti sdílejí také některé podobné determinační znaky a konsekvence, které předcházejí nebo následují okamžitému užití substance/vykonání aktivity, nebo jejich dlouhodobému nadužívání. To se projevuje zejména **změnami nálad** (Grant et al., 2010) – u obou druhů závislostí se jedná o určité vzrušení či napětí závislého před užitím, a následné uspokojení po jeho vykonání. Postupem času se však užívání stává méně příjemným, zvyšuje se tolerance a s ní i dávky, a spíše než příjemnými pocity je motivováno potřebou zmírnit abstinenci příznaky. (Potenza et al., 2009) Je zajímavé, že nálady spojené s užíváním látky či s návykovým chováním se mohou měnit v závislosti na čase/situaci ve které jsou užívány. Je například dokázáno, že u některých uživatelů nikotinu je pravidelná cigareta po probuzení spojená s potřebou „nastartovat se“ do nového dne, zatímco potřeba zakouřit si večer je spojená spíše s relaxací a uvolněním stresu z celého dne. (Griffiths, 2005)

Potřeba zvyšování dávek za účelem dosažení dřívějších efektů je přítomná u obou typů závislostí. Tělo si postupem času vytváří vůči látce či aktivitě vyšší **toleranci**/rezistenci, což vede závislého jedince právě ke zvyšování dávek. U substančních závislostí se typicky jedná o uživatele heroínu, kteří jsou látkou nuceni ke zvyšování dávek za účelem zopakování určitého efektu, který u nich byl dříve vyvolán o mnoho menší dávkou.¹⁸ V případě patologického hráčství se jedná o zvyšování sázek za účelem dosažení prvotního uspokojení, nebo zvyšování času stráveného hrou. (Griffiths, 2005)

Kritérium **abstinenčních příznaků** je u substančních závislostí popisováno jako nepříjemné stavy na fyzické (pocení, bolest hlavy, nechutenství apod.) nebo psychické (např. podrážděnost, náladovost) úrovni. V případě behaviorálních závislostí mnoho jedinců vykazuje obdobné psychické dopady neužívání jako u substančních závislostí, nicméně fyzické abstinenci příznaky se u nich neobjevují. (Grant, 2010)

Na základě uvedených kritérií se závislý jedinec stává netečný vůči okolí, zanedbává jiné aktivity a věnuje veškerou svou pozornost patologické aktivitě, což nutně vede ke **konfliktům** v jeho životě. Tyto konflikty se mohou projevovat v intrapersonální nebo interpersonální rovině. Interpersonální konflikt se u jedince projevuje neschopností ukončit

¹⁸ Pro některé uživatele je „prvotní efekt“ drogy natolik lákavý, že podstupují léčbu jen pro to, aby si mohli tuto zkušenost zopakovat. Po dokončení léčby se uživatelům sníží tolerance a oni si drogu znovu aplikují. Toto chování má však často tragické důsledky, jelikož uživatelé pokračují v dávkování drogy, na které byli zvyklí před léčbou.

svou patologickou aktivitu i přes výrazné problémy v oblasti vztahové (zanedbává rodinu, přátele apod.), pracovní či studijní, nebo v oblasti jiných aktivit (zanedbává jiné volnočasové aktivity, které dříve provozoval). V intrapersonální rovině dochází ke ztrátě kontroly; jedinec si uvědomuje své patologické chování i se všemi důsledky na jeho život, ale i přesto ho není schopen zastavit. (Griffiths, 2005) U obou typů závislostí dochází při pokusech abstinovat k **relapsům**, tedy k návratu k původním patologickým vzorcům chování. (Blinka, 2015)

Genetické charakteristiky

V oblasti společných genetických charakteristik mezi behaviorálními a substančními závislostmi bylo provedeno jen velmi málo studií, avšak většina z nich se shoduje na tom, že behaviorální a substanční závislosti mají společný genetický základ. (Grant et al., 2010) Ve výzkumech malých rodinných skupin, ve kterých se vyskytovalo patologické hráčství (Black et al., 2006), kleptomanie (Grant, 2003) a oniomanie (Black et al., 1998), bylo prokázáno, že jejich příbuzní prvního stupně (přímý potomci) mají významně vyšší celoživotní prevalenci látkových závislostí a psychických onemocnění.

Taktéž genetické studie na dvojčatech shledávají, že substanční a behaviorální závislosti mají stejný genetický základ. Ukazuje se, že děti patologických hráčů mají větší celoživotní náchylnost k užívání psychoaktivních látek. (Slutske, 2000)

Neurobiologické charakteristiky

Výzkumy aktivity mozku prokazují, že naše smyslové percepce a chování stimulují v mozku stejný systém odměn jako psychoaktivní látky. Tento systém odměn v mozku má dominantní podíl na vzniku závislosti. (Olsen, 2011) Neurobiologickou podobnost dokazuje i experiment, který za pomoci magnetické rezonance měřil aktivitu mozku patologických hráčů při možnosti prohry či výhry určité peněžní sumy. Autor studie uvedl, že se aktivita mozku patologických hráčů při výhře téměř shoduje s aktivitou mozku u závislého na kokainu při aplikaci dávky. (Breiter et al., 2001) Jiná studie zjišťující podobnosti mezi lidmi závislými na alkoholu a patologickými hráči došla k závěru, že obě skupiny vykazují snížený výkon v testech inhibice, kognitivní flexibility a plánování úkolů. (Goudriaan AE et al., 2006, cit. dle Vacek a Vondráčková, 2014)

Osobnostní charakteristiky

Jedinci, kteří trpí ať už substanční či behaviorální závislostí, vykazují vyšší hodnoty v oblasti impulzivity, v tendenci vyhledávat mimořádné prožitky (tzv. *sensation-seeking*¹⁹), a mají sníženou tendenci vyhýbat se nebezpečí. (Kelly et al., 2006; Grant et al., 2010) Někteří autoři v minulosti dokonce hovořili o jakémsi profilovém typu osobnosti, který vede k závislosti. V článku *The Myth of 'Addictive Personality'* však Mark Griffiths, který je považován za průkopníka v oblasti závislostí, takovouto tezi odmítá a koncept „závislostního profilu osobnosti“ označuje za mýtus. (Griffiths, 2018)

¹⁹ Pojem *sensation-seeking* zavedl americký psycholog Marvin Zuckerman. Lidé dosahující vysokého skóre na škále, kterou Zuckerman vytvořil, mají tendenci vyhledávat nové, komplikované a proměnlivé zkušenosti. (Kelly et al., 2006)

3 ZÁVISLOST NA ONLINE HRÁCH

Závislost na hraní online her byla v roce 2013 zařazena do dodatků DSM-5 jako experimentální diagnóza, která vyžaduje další výzkum. V roce 2018 se tato závislost stala plnohodnotnou diagnózou v rámci připravované MKN-11, která pracuje s termínem *gaming disorder*. Tuto závislost řadí společně s gamblingem do kategorie *poruchy způsobené návykovým chováním* a definuje ji jako „*vzorec přetrvávajícího nebo vracejícího se herního chování (digitálního nebo video hraní), které může být online (prostřednictvím internetu) či offline, a projevuje se: 1) ztrátou kontroly nad hraním (týkající se např. začátku, frekvence, intenzity, trvání, ukončení); 2) upřednostňování hraní her až do té míry, že mají přednost před jinými životními zájmy a každodenními aktivitami, 3) pokračování nebo eskalace v herní činnosti i přes výskyt negativních důsledků, které způsobuje*“²⁰ (WHO, 2018).

Jak je patrné z uvedené citace, Světová zdravotnická organizace (WHO) zařazuje do diagnózy také hry, které nejsou přímo spjaty s použitím internetu. V odborné diskuzi na tomto neapanuje jednoznačná shoda. První studie, která srovnává symptomy závislosti u hráčů offline a online (Tejeiro et al., 2016) ukazuje, že online hry poskytují oproti těm offline daleko větší potenciál pro rozvinutí závislostních příznaků (zvyšování tolerance, abstinenci příznaky, ztráta kontroly aj.). Právě vyšší závislostní potenciál upřednostňuje výzkum online her před těmi offline. Taktéž nejpoužívanější diagnostické nástroje pro určení závislosti²¹ a většina dosud provedených studií se téměř výhradně zaměřují na online hraní. Někteří autoři (Blinka, 2015; Pontes et al., 2014) zahrnují závislost na online hrách pod zastřešující pojem online závislosti, pod který kromě závislosti na online hrách řadí také závislost na sociálních sítích, online hazardním hraní, pornografií, cybersexu apod. Další autoři staví závislost na online hrách jako samostatnou diagnózu. K nejednotnosti terminologie v této oblasti přispívá i debata o různorodosti digitálních her a jejich účincích. Uvádí se, že jednotlivé typy her mohou mít vyšší závislostní potenciál než jiné.

3.1 Diagnostika

Americký diagnostický a statistický manuál duševních poruch (2013) charakterizuje závislost na online hrách obdobně jako MKN-11. Uvádí, že se jedná o přetrvávající nebo

²⁰ Překlad autor.

²¹ Např. klinické polostrukturované interview AICA-C, autoevaluační škála AICA-S (Wölfling, 2012), nebo psychometrický dotazník IGD-20 (Pontes et al., 2014), či jeho zkrácená 9 položkovou verze IGDS9-SF (Pontes a Griffiths, 2015).

vracející se užívání internetu za účelem hraní her, obvykle s jinými hráči. K diagnostice závislosti je podle amerického diagnostického manuálu zapotřebí, aby se toto chování opakovalo minimálně v průběhu posledních 12 měsíců a hráč naplňoval alespoň 5 z následujících 9 kritérií:

1. Význačnost (jedinec uvažuje o svém předcházejícím hraní nebo o následující aktivitě ve hře; hraní se stalo dominantní aktivitou v jeho životě).
2. Abstinenční příznaky.
3. Tolerance (potřeba zvyšovat množství času stráveného hraním).
4. Ztráta kontroly (neúspěšné pokusy o kontrolu nebo omezení herní aktivity).
5. Nezájem o jiné aktivity (ztráta zájmu o dřívější koníčky nebo jiné druhy zábavy v důsledku hraní her).
6. Relaps (opakované pokračování v nadměrném užívání her i přes vědomí, že to může být příčina psychosociálních problémů jedince).
7. Lhaní svým blízkým o rozsahu herní aktivity.
8. Únik před skutečností (herní aktivita jako prostředek k úniku či zmírnění negativní nálady (pocitů viny, úzkosti, bezmoci atp.)
9. Ohrožení životních příležitostí (ohrožení nebo ztráta významného vztahu, práce, vzdělání nebo kariérní příležitosti kvůli herní aktivitě).

Hranice mezi běžným a závislostním hraním je tedy dle diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (APA, 2013) vymezena alespoň pěti naplněnými kritérii z uvedených 9 v uplynulých 12 měsících. Někteří autoři však toto striktní dělení odmítají a uvádějí, že nelze o hráčích uvažovat jen jako o závislých či nezávislých. Spíše je třeba se na závislost dívat jako na škálu s rozsahem od nízkého, přes střední až po vysoké riziko ohrožení závislostí. (Kuss a Griffiths, 2012a) Podobně závislost na online hrách chápou také Suchá et al. (2018), kteří mezi běžné a závislostní hraní dodávají ještě tzv. **rizikové hraní** (též excesivní), které naplňuje pouze některá kritéria pro určení závislosti a směřuje k jejímu rozvinutí (viz příloha 1).

Beard a Wolf (2001) uvádějí, že aby se skutečně mohlo jednat o závislost, musí být přítomné také kritérium konfliktu. To považují za nejvýznamnější komponent, bez jehož přítomnosti nelze závislost přesvědčivě diagnostikovat. Konflikt mezi hraním a životem hráče Blinka (2015) charakterizuje jako ztrátu kontroly nad časem stráveným ve hře, jehož

narůstající míra postupně vede ke konfliktu se sociálním okolím (mezi blízkými, v zaměstnání, škole atp.) a také k intrapersonálním konfliktům (např. výčitky svědomí, stud). Kritérium konfliktu je v DSM-5 promítnuto hned do čtyř diagnostických kritérií. Konkrétně se jedná o kritéria ztráty kontroly, nezájmu o jiné aktivity, lhaní svým blízkým o rozsahu herní aktivity a ohrožení významných životních příležitostí.

K určení těchto kritérií se využívají specializované diagnostické nástroje. Jedním z prvních a zároveň stále nejpoužívanějších dotazníků, které měří závislost na online hrách, je dotazník IGDS9-SF (*Internet gaming disorder scale 9: short form*), který odpovídá 9 položkám uvedeným v americkém diagnostickém manuálu. (Pontes a Griffiths, 2015) Jedná se však pouze o screeningový nástroj, který je nutné pro odborné určení závislosti podpořit klinickým interview. To je nezbytné zejména pro to, že náruživí hráči sice mohou naplňovat některá z kritérií, ale ještě nutně nemusejí být závislí. Kuss et al. (2012) zmiňují, že rozeznat hranici mezi silným závazkem ke hře (problematickým hraním) a závislostí je velice těžké, a bez kvalitního klinického posouzení prakticky nemožné. Laické posouzení závislosti často zakládá pouze na čase stráveném ve hře, čemuž je třeba se vyhnout, protože by tímto způsobem mohlo dojít ke stigmatizaci velké části populace. Griffiths (2005) zmiňuje, že rozdíl mezi náruživým (ale zdravým) hraním a závislostí je právě v tom, že náruživé hraní životu jedince něco dává, zatímco závislost mu něco bere. Takovéto náruživé ale nepatologické hráčství lze uvést na následující případové studii kterou vytvořil Griffiths (2010, cit. dle Blinka, 2015, s. 116):

Dave „(...) čerstvě dokončil bakalářské studium. Ten hrál 14 hodin denně. Jako závislý se ovšem necítil. Tvrdil, že po ukončení studia se jeho sociální okruh znatelně zmenšil, když jeho kamarádi opustili univerzitu a našli si práci. Sám práci hned nenašel a hra mu tak nabízela jednak sociální vyrazení a jednak denní rutinu, protože jinak se v jeho životě nic důležitého nedělo. Za čas si práci našel a ve hře si nakonec našel i partnerku. Hraní postupně omezil, protože na ně neměl čas. S partnerkou ale občas hráli dál – jednalo se o činnost, která byla součástí jejich životního stylu.“

Podle vysvětlení autora případové studie Dave až na mírné náznaky nezažíval žádná z uvedených kritérií pro závislost. Hraní pro něj mělo v tomto období života pozitivní aspekty, a to zejména v tom, že strukturovalo a vyplňovalo jeho denní režim. (Griffiths, 2010) Jedinci, kteří v určité životní situaci nemají jiné zájmy (tak jako Dave), mohou utíkat

právě k online hrám. To je způsobeno také vlastností online her tzv. „pohlcovat“ čas (time-loss), což člověk bez jiných zájmů může vyhledávat. Tato vlastnost však může mít jak pozitivní, tak i negativní charakter. Pozitivem je, že hráč může dočasně uniknout od svých problémů a zrelaxovat. To se však mění v negativum, pokud hráč na úkor času věnovaného hře zanedbává jiné aktivity a povinnosti ve svém pracovním či sociálním životě, nebo u sebe vnímá pocity viny z promarněného času stráveného u hry. (Wood et al., 2007) Takovýto příklad uvádí Griffiths (2010, cit. dle Blinka, 2015, s. 114-115) na případové studii Jeremyho:

„(...) 38letého muže, účetního, 13 let ženatého a se dvěma dětmi. Jeho herní návyky představovaly přibližně 3-5 hodin každý večer, kdy hrál MMORPG kvůli odreagování od stresu a starostí. Hraním postupně trávil více času, před vyhledáním pomoci až 14 hodin denně. Několikrát se pokusil hraní omezit, ale nikdy to nevydržel déle než několik dní. Pokud nemohl hrát, cítil silnou úzkost a byl podrážděný. Extrémní množství času tráveného ve hře se postupně odrazilo v konfliktech v životě – z práce byl propuštěn pro neplnění pracovních povinností a nakonec jej opustila i manželka. Všechny tyto problémy řešil zase jen hrou, protože mu nabízela pocit úniku – dostal se tedy do bludného kruhu, který sám nedokázal řešit. Psychologickou pomoc nakonec vyhledal sám.“

Tato případová studie názorně ilustruje naplnění téměř všech kritérií pro závislost na online hrách. V porovnání s předchozí případovou studií jde také vidět, že čas strávený hraním nemusí být pro diagnostiku závislosti na online hrách určující. Obecná kritéria pro určení behaviorální závislosti byla popsána v předešlé kapitole, nyní budou pro lepší uchopení problematiky podrobněji rozebrána jednotlivá kritéria ve vztahu k závislosti na online hrách.

Význačnost herní aktivity v životě hráče

Význačnost nebo také pohlčení je charakterizováno jako takový stav, kdy hráč tráví podstatné množství času hraním nebo přemýšlením nad herní aktivitou, ať už budoucí či minulou. Toto kritérium je v podstatě totožné s kritériem význačnosti u patologického hráčství (gamblingu). Aby hráč toto kritérium naplňoval, musí na herní aktivitu myslet nejen v průběhu hraní, ale také během jiných aktivit. (Petry et al., 2014) V průběhu diagnostikování je tedy nutné analyzovat nejen čas strávený hrou, ale také kognitivní procesy hráče (King a Delfabbro, 2014).

Takovéto vymezení kritéria význačnosti je však kritizováno některými autory, kteří tvrdí, že hraní her jako nejpopulárnější volnočasová aktivita mezi adolescenty nutně musí způsobovat, že se o ní budou bavit a budou o ní přemýšlet i mimo samotné hraní. (Kardefelt-Winther, 2015) Stejně jako se například amatérský hráč fotbalu či jeho fanoušek zaobírá proběhlým či budoucím zápasem, tak se hráč online her zajímá o výsledky profesionálních hráčů nebo vymýšlí strategie pro svoji následující hru. Jak uvádějí Suchá et al. (2018), je nezbytné rozlišovat, co je ještě zdravé zaujetí hrou a co už ubližující nutkání.

Abstinenční příznaky

Abstinenční příznaky či také syndrom z odnětí je jedním z nejvíce debatovaných kritérií u závislosti na online hrách. Obecně jsou abstinенční příznaky definovány jako „*nepříjemný stav, který je vyvolán abstinencí od návykového chování nebo látky.*“ (Kaptsis et al., 2016a, s. 24) Jak již bylo uvedeno, závislost na online hrách je behaviorální neboli nelátková závislost, což znamená, že u ní nedochází k užití psychoaktivní látky. Jakékoli neurochemické odezvy jsou tedy způsobeny pouze chováním (Van Rooij a Prause, 2014). Americký diagnostický a statistický manuál duševních poruch uvádí jako abstinенční příznaky na online hrách pocity podrážděnosti, úzkosti a smutku (APA, 2013, s. 795) Uvedené abstinенční příznaky ale nenachází jednoznačnou oporu v odborných studiích. Na základě systematické analýzy 34 studií týkajících se abstinенčních příznaků u závislosti na online hrách se totiž zjistilo, že dosavadní důkazy o jejich existenci jsou jen velmi málo rozvinuté a tato problematika vyžaduje další pozornost. Většina dosavadních studií byla zaměřena kvantitativně. Tyto studie obsahovaly odlišné terminologické zázemí k dotazování na abstinенční příznaky, a jejich výsledky lze tedy jen stěží porovnávat. U provedených kvalitativních studií byly zjištěny abstinенční příznaky u zhruba poloviny participantů, a tyto abstinенční příznaky se v mnohých případech výrazně lišili od těch uvedených v DSM-5. (Kaptsis et al., 2016b)

Na uvedenou systematickou analýzu navazoval výzkum (King et al., 2016), který zjišťoval následky 84-hodinové abstinence na online hrách u hráčů se závislostí a u hráčů v normě. Výsledky na afektivně-kognitivní úrovni by se daly stručně charakterizovat jako nedostatek mentální stimulace a pocity nudy. Neobjevovali se zde žádné pocity podrážděnosti, úzkosti, či smutku, které uvádí DSM-5. Petry et al. (2014) uvádějí, že za abstinенční příznaky nelze považovat takové pocity, které následují po vnějším okamžitém

zákazu excesivní činnosti. Abstinenční příznaky uvedené v DSM-5 by se tedy daly považovat spíše za okamžité afekty, které podle uvedené studie Kinga a dalších výzkumníků nepřetrvávají více než pár hodin od zákazu.

Abstinence je také hlavním cílem léčby závislosti – u závislosti na online hrách alespoň tzv. částečná, neboť se technologiím lze jen stěží vyhnout. Nešpor (2018, s. 89) však uvádí, že „*naprostá abstinence je pro jedince s rozvinutou formou závislosti mnohem snazší, než když se pokoušejí např. o pití s mírou.*“ Důvodem je, že i malá dávka látky, či objektu návykového chování může vyvolat silné **bažení** (z angl. *craving*). To je Nešporem (2011) charakterizováno jako silná touha nebo pocit nutkání směrem k užívání látky, nebo k opakování určitých vzorců chování. Tato touha má určité podněty či spouštěče – konkrétně u závislosti na online hrách jsou těmito spouštěči zejména podněty spojené s hrou, jako například ikony na ploše počítače, zprávy o nových hrách, rutinní víkendové akce v klanu (např. pravidelné raidy) nebo pravidelné odměny ve hře. (King et al., 2016) Bažení může mít různou míru intenzity, která se odvíjí od specifických a ve většině případů individuálních faktorů. Nešpor (2018) vytyčil alespoň některé obecné faktory, které zesilují nebo zeslabují intenzitu bažení (viz tabulka 2).

	Zesiluje	Zeslabuje
Délka abstinence	Krátká abstinence	Dlouhá abstinence
Prostředí	Prostředí, kde jsou silné spouštěče	Prostředí, které motivuje ke střízlivosti
Stav vnitřního prostředí	Hlad, žízeň, nevyspání, tělesné i duševní problémy	Dobrý tělesný a duševní stav
Doléčování	Malé nebo žádné	Intenzivní a dlouhodobé
Životní situace	Zátěžové životní události	Stabilitní životní situace
Životní styl	Nevyvážený	Vyvážený, včetně přiměřené fyzické aktivity
Emoční život	Převládají negativní emoce, např. sebelítost	Převládají zdravé emoce, např. pohoda

Tabulka 2 - Co zesiluje a zeslabuje bažení dle Nešpor (2018, s. 109)

Bažení má obecně nejsilnější intenzitu, pokud je objekt závislosti dostupný, nebo pokud je jedinec vystaven rizikové situaci, jako jsou náhlé životní změny nebo tragické události. Kromě těchto vnějších faktorů mohou bažení spouštět také vnitřní faktory, jako je například únava, spánková deprivace, nuda aj. Subjektivně se bažení u abstinujících jedinců projevuje vzpomínkami na pocity při užití, myšlenkami na další užívání, a silnou touhou po návykové látce nebo chování. (Nešpor et al., 2011) Projevy bažení mohou být jak fyzického, tak psychického charakteru, nicméně u závislosti na online hrách se dle výzkumu Kinga et al., (2016) objevuje pouze druhý zmíněný typ, jelikož žádné typické fyzické projevy bažení (jako třesy, bolesti hlavy, bušení srdce aj.) nebyly u respondentů přítomny.

Jako zajímavost lze uvést vztah mezi abstinencií příznaky na online hrách a užíváním pornografie. V dubnu 2018 spadly na celých 24 hodin veškeré servery populární online hry Fortnite, což mělo za následek 10 % nárůst návštěvnosti jednoho z pornografických webů a 60 % nárůst hledaných pornografických videí s klíčovým slovem „Fortnite“. (Castro-Calvo et al., 2018) Souvislost mezi nadměrným užíváním online her a pornografie ve své publikaci *Odpojený muž* řeší také Zimbardo (2017, s. 31-34, 37-40), podle kterého se hry a porno stávají útočištěm mladých chlapců, kteří se tam přesouvají do soukromé izolace z reality, na kterou nejsou připraveni.

Tolerance

Kritérium tolerance je charakterizováno jako zvyšování času stráveného hrou k dosažení původního uspokojení. Zahrnuje také potřebu vyhledávat více vzrušující či zábavnější hry nebo vylepšovat/nakupovat herní vybavení. (Petry et al., 2014) Nejnovější studie (King et al., 2017) ale dokládá, že zvyšování času stráveného ve hře není primárním atributem tohoto kritéria. Spíše se podle uvedené studie u hráčů zvyšuje touha k dosahování specifických cílů ve hře; nakupování nových předmětů a vylepšení, vytvoření svého statusu mezi herní komunitou nebo větší pokrok v herním příběhu. Touha po dosahování těchto cílů následně vede i k navyšování času stráveného ve hře. Podle studie Ko a dalších výzkumníků (2014) ale někteří hráči věnují hraní již tolik času, že není možné ho navyšovat. Autor zmiňuje, že tito hráči již při hraní nepociťují takové uspokojení jako na počátku své herní kariéry.

Ztráta kontroly

Mezi všemi známými závislostmi je ztráta kontroly (či zhoršené sebeovládání) považována za jedno z nedůležitějších kritérií. Jedná se o stav, kdy se jedinec neúspěšně pokouší o omezení nebo zastavení závislostního chování. Ztráta kontroly se v některých případech objevuje i u běžných hráčů bez závislosti, nicméně ti hrají většinou o víkendu a dopady na jejich běžné fungování proto nejsou tak markantní. Naproti tomu hráči se závislostí jsou k pokusům o omezení hraní motivováni právě negativními dopady v jejich běžném životě. (Ko, 2014)

Nešpor upozorňuje, že i přes určité podobnosti nelze uvedené kritérium zaměňovat s bažením. Tyto dva znaky spolu úzce souvisí, ale nejsou totožné; silné bažení u jedince může vést ke ztrátě kontroly, ale zároveň i jedinec se silným bažením může mít zčásti zachovalé sebeovládání. Na míru sebeovládání může mít vliv únava, dlouhodobé vyčerpání a samozřejmě rizikové prostředí. (Nešpor 2018, 23-24) Všechny tyto aspekty jsou tradičně u excesivních hráčů přítomné; spánek je dlouhodobě ochuzen na úkor času ve hře a nedostatečné míry melatoninu způsobené modrým světlem monitoru, rizikové prostředí svého pokoje je pro hráče vždy otevřené, zvláště pokud u mladších hráčů nedochází k vytyčení hranic ohledně hraní ze strany rodičů.

Ztráta zájmu o jiné aktivity

Jak uvádí Suchá et al. (2018), hraní her je jednou z neoblíbenějších volnočasových aktivit, která je v porovnání s jinými druhy rizikového chování (užívání alkoholu, kouření, gambling a jiné) relativně bezpečná. U hráčů, kteří navyšují množství času stráveného hrou však může docházet ke ztrátě či zmírnění zájmu o jiné aktivity nebo zájmu o reálnou interakci s jinými lidmi, což může vést k výrazným problémům v životě jedince. Griffiths et al. (2016) namítají, že ztráta zájmu o jednu aktivitu na úkor druhé je v životě každého jedince, zejména v období adolescence, zcela normální. Podle autorů článku lze za maladaptivní označit pouze takové chování, kdy jedinec opustí aktivitu na úkor hry i přesto, že ho předchozí aktivita bavila, vážil si jí a nechtěl se jí vzdát.

Pokračování v hraní i přes problémy jím způsobené

Jedná se o kritérium spojené s takovým chováním, kdy hráč není schopen omezit svou herní aktivitu i přes pociťované psychosociální problémy (APA, 2013). Jedná se

zejména o negativní následky nadměrného hraní v oblasti spánku, zanedbávání školních/pracovních povinností, mezilidských vztahů apod. Toto kritérium je napříč odbornou veřejností uznáváno bez větších výhrad jako poměrně přesné. Je ale důležité upozornit na to, že se v určitých případech může tento symptom objevit také u běžných hráčů. (Griffiths et al., 2016) Ukázalo se totiž, že řada hráčů v těžkých životních situacích využívá hru ke zvládnutí stresu jako copingovou strategií, ale po odeznění negativní situace hraní v některých případech zcela opouští (Plante et al., 2018).

Klamání o rozsahu herní aktivity

Kritérium se projevuje jako chování, kdy hráč vůči svému okolí zatajuje čas strávený hraním, rozsah financí vložených do herního vybavení, nebo si vymýšlí jiné aktivity, aby mohl strávit více času hrou. (Suchá et al., 2018) Hráči mají tendenci zatajovat svou aktivitu zejména vůči členům své domácnosti. V praxi se lze setkat s hráči, pro které mohou nepříjemné pocity vyvolané lží vůči své rodině ve spojení s touhou hrát představovat takový konflikt, že se odstěhují do samostatného bydlení. Petry et al. (2014) ale upozorňují, že u hráčů, kteří žijí samostatně není toto kritérium směrodatné, protože nemají svou aktivitu před kým zatajovat. Kardefelt-Winther (2015) ke kritice kritéria dodává další argument; u rodičů dětských hráčů je herní aktivita často vnímaná negativně, a je proto samozřejmé, že děti budou mít potřebu tuto aktivitu před svými rodiči zatajovat.

Únik před negativními pocity

Hráč využívá hru k úniku od problémů v reálném světě nebo od svých negativních pocitů (např. bezmocnost, vina, úzkost nebo smutek). (APA, 2013) Takovéto chování lze vypozorovat také u neexcesivních hráčů, nicméně u těch není podobné zvládnání svých pocitů rutinní a má spíše pozitivní účinky. U hráčů závislých na online hrách se jedná o maladaptivní a často jedinou copingovou strategií, kterou využívají ke zvládnutí veškerých svých negativních emocí. (Griffiths et al., 2016)

Ohrožení nebo ztráta vztahů a životních příležitostí

Poslední kritérium, které DSM-5 uvádí, zahrnuje ztrátu nebo ohrožení vztahů a životních příležitostí (zejména v oblasti vzdělávání a kariéry). (APA, 2013) Jedná se o takovou situaci, kdy má herní aktivita pro hráče větší prioritu než jeho kariérní a osobní

rozvoj, životní cíle, nebo vztahy s ostatními lidmi. Toto kritérium je obecně považováno za jedno z nejvýznamnějších.

3.2 Komorbidita

Výzkumy ukazují, že přibližně až polovina jedinců trpících některou z nelátkových závislostí má diagnostikovanou jinou látkovou či nelátkovou závislost. Objevuje se u nich také vysoká komorbidita duševních poruch. (Grant et al., 2013) Závislost na online hrách je nejčastěji spojována s problémovým užíváním tabáku, marihuany, kofeinu, alkoholu a běžně dostupných farmak ke zmírnění bolesti. (Ream et al., 2011) Hraní v dlouhých časových sekvencích vyžaduje zvýšenou pozornost a je velmi kognitivně náročné. Hráči udržují svou pozornost zejména užíváním zvýšeného množství kofeinu, cukru a jiných stimulačních látek, což má negativní dopady na jejich spánkový režim a může vést až k poruchám spánku. (Turel et al., 2017) Z rozsáhlé studie dosavadních výzkumů vyplynulo, že v oblasti duševního zdraví závislost na online hrách nejčastěji koreluje s úzkostnými poruchami, depresemi, sociální fóbií, obsedantně-kompulzivními poruchami a s ADHD. (González-Bueso et al., 2018) U adolescentů se závislostí na digitálních hrách bylo dokonce zjištěno, že 39,1 % z nich splňuje kritéria pro určení ADHD. (Yen et al., 2017) To, zda je závislost na online hrách následkem či spouštěčem určité psychopatologie, zatím není zcela jasné. (González-Bueso et al., 2018)

3.3 Prevalence závislosti

Vzhledem k zatím nejednotné koncepci závislosti na online hrách je velmi obtížné určit její prevalenci ve společnosti. Jak uvádí Naskar et al. (2016), na základě prozatímních výsledků se celosvětově prevalence pohybuje mezi 0,2 % a 8,5% populace. Nástroje užívané pro určení závislosti se však v různých studiích od sebe v některých podstatných aspektech liší, a nelze tak zcela uspokojivě porovnat jejich výsledky (Blinka, 2015). Gentile et al. (2011) konstatují, že **v obecné rovině se všechny dosavadní výsledky výzkumů prevalence pohybují okolo 10 % hráčské populace**, u které je excesivní užívání stabilní v čase. Konkrétně se v uvedené longitudinální studii z roku 2011 jedná o 84 % hráčů kteří vykazovali symptomy závislosti, které u nich přetrvávaly i po dvou letech. Zastoupení mužů a žen závislých na digitálních hrách v podstatě odráží poměr hráčů a hráček obecně.

Nejvyšší prevalenci lze zaznamenat na území Asie, která uvedenou hranici poměrně významně překračuje. V čínském regionu Hong Kong kritérium závislosti naplňuje 15,7 %

hráčské populace (Wang et al., 2014), v Singapuru 17,7 % (Subramaniam et al., 2016), na Taiwanu 15,3 % (Lin et al., 2011) a v Jižní Korei 10,7 % (Park et al., 2008). Ovšem i v některých evropských zemích jsou čísla prevalence poměrně vysoká, například ve Velké Británii dosahují hodnoty 14,6 % hráčské populace a ve Španělsku 7,7 % (Lopez-Fernandez et al., 2014). V Německu bylo reportováno 7,6 % hráčské populace (Festl et al., 2013), v Maďarsku 4,6 % (Pápay et al., 2013) a v Polsku 2 % (Müller et al., 2015). V zemích s nejmasivnější prevalencí závislosti dokonce vznikají restriktivní pravidla vůči online hrám – v Jižní Koreji v roce 2011 zavedli zákon, podle kterého nemohou mladí hráči pod 16 let od půlnoci do šesti ráno hrát jakékoli online hry, a dále pokud by hráli déle než 6 hodin, zpomalí se jim internetové připojení. (Sang et al., 2017) Podobný přístup mají také v Číně, kde zákony omezují hraní po 3 hodinách a povolují pouze hry s určitým obsahem. (Achab et al., 2011)

V České republice zatím není závislosti na digitálních hrách věnována taková pozornost jako v zahraničí, nicméně někteří tuzemští autoři se jí alespoň okrajově věnují. Podle Blinky (2015), který vychází ze svého výzkumu z roku 2013, bylo zjištěno, že znaky závislosti vykazuje v ČR 9 % hráčské populace. To by nás na základě předchozích dat stavilo na přední pozici v Evropě, co se prevalence týče.

Na základě výzkumu žáků středních škol, který provedl Basler v letech 2016 a 2018 vyšlo najevo, že prevalence závislosti u studentů středních škol se v průměru pohybuje kolem 3-4 %. Zajímavé je, že nejvyššího procenta závislosti dosahovali žáci nematuritních oborů (3,96 %), a to i přesto, že byli ve srovnání s maturitními a gymnazijními obory skupinou nejméně hrající. (Basler a Mrázek, 2018) Výsledky studie Suché et al. (2018) předchozí závěry téměř shodně potvrzují – 3,70 % respondentů²² vykazuje symptomy závislosti a věnují hře v průměru 5,60 hodin za den, zatímco ostatní hráči výzkumného vzorku bez identifikovaných problémů hrají v průměru 1,83 hodiny.

3.4 Rizikové faktory (příčiny) rozvoje závislosti

Příčiny pro rozvoj závislosti mají multifaktoriální charakter, což znamená, že určení jednoduché kauzality situace-následek není možné. V současném pojetí (i v rámci této práce) jsou tyto příčiny chápány jako kombinace různých vnitřních faktorů na straně jedince

²² Výzkumný soubor tvořili žáci základních a středních škol – z 3777 respondentů vykazovalo symptomy závislosti 145 z nich.

a vnějších faktorů na straně prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje – závislost tedy vzniká v průběhu vývoje osobnosti ve vzájemné interakci biologických, psychologických a vztahových faktorů. Tento přístup k závislosti je nejčastěji označován jako bio-psycho-sociální. (Kalina, 2003; West, 2016) I přes nezpochybnitelný vliv ostatních faktorů je psychická složka v podílu na rozvoji závislosti na online hrách považována za nejdůležitější. Zejména pak, pokud se u jedince vyskytuje nějaká psychopatologie (Hyun et al., 2015).

Ve většině případů nelze jednoznačně rozlišit dopady závislosti od jejich příčin. Tuto vzájemnou reciprocitu mezi dopady a příčinami lze nalézt i u závislosti na online hrách. Například pro jedince, který trpí nedostatkem sociálních dovedností²³ mohou online hry představovat únik před každodenními nepříjemnými interakcemi s ostatními lidmi. Stejně tak ale nadměrné hraní může časem u jedince způsobit sociální problémy a nedostatečně rozvinuté sociální kompetence k jejich řešení, což problém dále prohlubuje. (Lemmens et al., 2011) Depresivita, pocity úzkosti, osamění či méněcennosti, interpersonální konflikty, problémy ve škole či zaměstnání – to vše může být jak příčinou, tak i následkem excesivního hraní. Hraní sice může krátkodobě zvyšovat psychickou pohodu jedince, nicméně z dlouhodobého hlediska mu zhoršuje právě ty problémy, které ho ke hře přivedly. (Blinka, 2015)

Přestože v praxi nelze příčiny od dopadů závislosti jednoznačně rozlišit, v teoretické rovině se lze s příslibem větší přehlednosti o takovéto dělení alespoň pokusit. V následujících kapitolách budou tedy příčiny a dopady popsány odděleně, nicméně je třeba brát na vědomí jejich možný reciproční charakter.

3.4.1 Vnitřní rizikové faktory

Rizikové faktory pro rozvoj závislosti na straně hráče lze nejčastěji identifikovat v jednom ze dvou etiologických konceptů. Konkrétně se jedná o (1) koncept psychosociálních a emočních potíží a o (2) koncept poruch pozornosti a zvýšené impulzivity. (Blinka, 2015) Oba zmíněné koncepty jsou úzce propojeny s osobnostními rysy závislých hráčů, které se dají v obecném pojetí charakterizovat jako introverze, neuroticismus a impulzivita. (Kuss a Griffiths, 2012b) Tyto osobnostní rysy se pak výrazně promítají do motivací hráčů ke hraní.

²³ Sociální dovednosti lze chápat jako učením získané předpoklady k adekvátnímu jednání v různých náročných interpersonálních situacích. (Gillernová, Krejčová a kol., 2012)

Psychosociální a emoční potíže

V současném postmoderním světě charakterizovaném absencí dlouhodobých jistot, nepřeborným množstvím možností a vysokými nároky na výkon (Bauman, 2002), se může jedinci závislost jevit jako svoboda. Inklinace k jednomu určitému typu chování lze do určité míry chápat jako hledání jistoty ve světě plném nejistot. Konkrétně pro hráče může virtuální svět digitálních her představovat jistotu, ve které nejsou omezení svými hendikepy z reálného života, mají šanci na úspěch a na nalezení svého místa ve skupině. Hledání vlastního uplatnění ve skupině (potřebnosti) je podle studie Jeonga a Kima (2011) pro excesivní hráče velkou motivací, neboť v reálném světě co se týče sebeuplatnění selhávají, zatímco ve světě virtuálním své uplatnění vnímají jako velmi velké.

Na základě mnoha studií se ukazuje, že nadměrná inklinace k virtuálnímu světu her je spojena s určitými osobnostními rysy. Konkrétně je lze charakterizovat jako vyhýbavé a schizoidní tendence, osamělost a introverze, nízké sebevědomí, nevládnost, neuroticismus, úzkostnost, a nižší emocionální inteligence. (Kuss a Griffiths, 2012b) Pro hráče s takovýmto osobnostním nastavením může sice hra představovat dočasný únik právě od pocitů samoty či nízkého sebehodnocení, ale z dlouhodobého hlediska jim více a více prohlubuje právě ty rysy, které je ke hře přivedly. (Blinka, 2015) Je tedy patrné, že některé z uvedených rysů mohou být jak příčinou, tak i následkem – srovnání 50 studií, které se zabývaly účinky digitálních her, potvrzuje, že dlouhodobé nadužívání online her vede k prohloubení symptomů depresivity a úzkosti, či k pocitům osamělosti a prázdnoty. (Männikkö et al., 2017)

Poruchy pozornosti a zvýšená impulzivita

Druhý koncept predikující vznik závislosti na online hrách pracuje s osobnostními rysy, které implikují impulzivitu, narušené sebeovládání, agresivitu, nižší schopnost se soustředit a dále tendenci se nudit a vyhledávat mimořádné prožitky. (Kuss a Griffiths, 2012b) Blinka (2015) dodává, že svět online her je multimodálním prostředím²⁴, které svým charakterem vyhovuje právě lidem s potřebou tĕkat. Takovéto impulzivní a tĕkavé chování je typické zejména pro děti a dospívající, čímž se stávají nejvíce ohroženou skupinou.

²⁴ Během hraní lze komunikovat s ostatními, streamovat (vysílat svou hru živě), sledovat streamy jiných hráčů, přepínat mezi jednotlivými aplikacemi apod.

Atraktivnost multimodality u her potvrzují i již zmíněné výzkumy (González-Bueso et al., 2018; Yen et al., 2017), které potvrzují vysoký výskyt hráčů s diagnózou ADHD.

3.4.2 Vnější rizikové faktory

Jak již bylo uvedeno, nejvýznamnějším faktorem pro rozvoj závislosti na online hrách jsou určité psychopatologie (deprese, sociální úzkost aj.) či psychické problémy a pochody jedince. Psychika jedince je však ovlivňována různými vnějšími vlivy, které je třeba vnímat zejména, pokud se z hlediska rozvoje závislosti jeví jako rizikové.

Odměny ve hře

Významný rizikový faktor mohou pro hráče představovat odměny ve hře. Ty se u různých typů her se liší a jejich efekty vždy záleží na různých motivacích a preferencích hráčů, stejně tak jako na sociálním a kulturním kontextu. Jedná se například o odměny ve hře World of Warcraft za splnění určitých úkolů (Wang a Chuen-Tsai, 2012), zvyšování úrovně postavy, odměny za denní přihlášení do hry nebo za dosažení určitého úspěchu. Tyto odměny mají nejčastěji podobu určitého vylepšení pro herní postavu nebo zlepšují status hráče. Jako odměnu lze ale vnímat také vizuální efekty ve hře. Potřeba sbírat odměny může hráče udržovat ve hře, či ho spíše motivovat k dalšímu přihlášení. Hráč dopředu ví, že v určitý čas dostane odměnu, avšak pouze pokud se přihlásí do hry. Některé hry, nebo spíše jejich vývojáři hráče udržují ve hře tzv. stupňovanými odměnami – odměna pro hráče přichází až po uplynutí určitého časového rámce, například týdne, ve kterém se musí každý den přihlásit do hry, aby poslední den v týdnu získal odměnu. Blinka (2015) zmiňuje, že patologičtí hráči jsou ochotni opakovat stereotypní úkoly ve hře a trávit tak nepřiměřené množství času hraním jen za účelem získání pozitivního pocitu z dosažení odměny²⁵.

Nefunkční sociální prostředí

Patologické sociální prostředí nebo sociální prostředí, ve kterém jedinec opakovaně selhává, může vést k únikům do hry a postupnému rozvoji závislosti. (Hyun et al., 2015) Ve studii Yen et al. (2007) se například potvrdilo, že vyšší míra konfliktů mezi dětmi a rodiči spojená s nižší mírou soudržnosti v rodině může být rizikovým faktorem rozvoje závislosti na online hrách. Jako další rizikové faktory v rodině uvádí Torres-Rodríguez et al. (2018) špatnou komunikaci a nedostatek zájmu ze strany rodičů. Právě nedostatek podnětů mezi

²⁵ Tento efekt vede různé autory k přirovnávání online her ke klasickému nástroji podmiňování, Skinnerově skříňce (Blinka, 2015)

rodiči a dítětem je základním kamenem pro teorii *patologické interpersonální komunikace* (zkráceně PIK), kterou na základě svých dřívějších studií vypracoval Mühlpachr (2008). Teorie PIK je založena na triádě systémově propojených faktorů, které vedou ke vzniku určité patologie, zejména pak ke vzniku závislosti. Primárním faktorem této teorie je dlouhodobá patologická komunikace, jejímž zdrojem je neuspokojená potřeba komunikace v raném věku dítěte²⁶. Deficit komunikace v raném dětství se dále prohlubuje v průběhu dospívání, kdy jedinec nenachází svoji vlastní identitu (sociální roli, status), což nakonec vede k inklinaci jedince k patologickým vzorcům chování. (Mühlpachr, 2008) Kromě rodiny jako nejvýznamnějšího socializačního činitele má na možné rozvinutí závislosti vliv také školní prostředí a vrstevníci. Jedinec, který je ve škole nebo ve vztazích s vrstevníky neúspěšný a následně i demotivovaný k nápravě takových situací, má vyšší tendenci unikat do virtuálního světa digitálních her.

Náhlé životní změny

Jak uvádí Torres-Rodríguez et al. (2018), potenciálně rizikovým faktorem u rozvoje závislosti mohou být také neočekávané životní situace negativního charakteru (např. úmrtí blízkého), se kterými se dotčený těžko vyrovnává a snaží se před nimi uniknout. U životních situací jako je například propuštění z práce, může hrát roli také to, že dotčený má najednou nadbytek volného času, pro který nemá adekvátní využití. V kombinaci s negativními pocity pramenícími z nezaměstnanosti může hledat únik právě ve virtuálním světě online her, které mu dají na tyto pocity částečně zapomenout a vyplní prázdné místo denního režimu.

3.5 Důsledky nadměrného hraní

Dopady, které má nadměrné hraní na jedince, jsou už částečně popsány kritérii pro určení závislosti. Nicméně k úplnému pochopení problematiky je třeba znát jejich konkrétní podobu, a to zejména k pochopení všech kritérií konfliktu (hráč pokračuje ve hraní i přes problémy, které to způsobuje). Jak uvádí Suchá et al. (2018, s. 74), „*znalost těchto dopadů může být jak pro samotné hráče, tak i pro jejich blízké okolí velmi důležitým prvkem, který se dá využít v následné léčbě a vyřešení celkové situace jedince.*“

²⁶ „*Dítě strádá neuspokojenou komunikační potřebou, nejsou zkomunikovány (lépe: rozkomunikovány) jeho problémy, potřeby, poznatky, připomínky apod.*“ (Mühlpachr, 2008, s. 52)

3.5.1 Sociální a psychické důsledky

Podle dostupných případů může nadměrné až závislostní hraní online her vést k zanedbávání a následně ztrátě zaměstnání, vyloučení ze školy, či rozchodu v partnerském životě. (APA, 2013) Všechny tyto situace mohou mít velký vliv jak na sociální, tak na psychický život jedince. Herní aktivita se pro závislého hráče stává natolik významnou, že jedinec ze svého života vytlačuje jiné volnočasové aktivity, zaměstnání, školu, či reálné sociální vztahy (Kuss a Griffiths, 2012b), což má reálný dopad na jeho psychické zdraví. Bylo prokázáno, že excesivní hraní u hráčů vyvolává sníženou psychosociální pohodu, pocity osamělosti (Lemmens et al., 2011), a narůstající sebevražedné myšlenky. (Rehbein et al., 2010)

3.5.2 Zdravotní důsledky

Negativní důsledky nadměrného hraní se projevují kromě psychické oblasti také v oblasti somatické. Na základě systematické analýzy dostupných studií (Ayenigbara, 2018) mapujících zdravotní problémy v somatické oblasti bylo zjištěno, že se nejčastěji jedná o zdravotní problémy spojené se spánkovou deprivací, obezitou, zhoršením pohybového aparátu, a zhoršeným zrakem.

Hráči často zanedbávají nebo oddalují své fyziologické potřeby jako je například spánek, čímž si mohou způsobit nemalé zdravotní komplikace (APA, 2013) Studie provedená Hawi et al. (2018) zjistila, že hráči se závislostí zanedbávají spánek (v průměru spí 4,9 hodiny) a nebo se v průběhu noci záměrně budí, aby mohli pokračovat v herní aktivitě. Bylo také zjištěno, že i přes velkou únavu, kterou hráči zažívají, mají často problémy s usínáním. Ty jsou způsobeny jak nedostatečným přísunem melatoninu kvůli ozáření z monitoru, tak i úvahami o herních strategiích. Dlouhodobá spánková deprivace způsobená nadměrným hraním může u jedince vyvolat podrážděnost, zlost, psychotická onemocnění, problémy s pamětí, nesoustředěnost, aj. (Durmer a Dinges, 2005)

Nadměrné hraní her je také spojeno s obezitou, která je nejčastěji způsobena nezdravými stravovacími návyky a nedostatečnou fyzickou aktivitou. Excesivní hráči zanedbávají své stravování (APA, 2013) na úkor času stráveného ve hře, a vzniklou potřebu se najíst pak dohánějí nezdravým rychlým jídlem a energetickými nápoji. (Ayenigbara, 2018) Obezitě připívá také nedostatek fyzické aktivity, které spolu s nevhodným sezením v jedné pozici vyvolává problémy s pohybovým ústrojím. Dochází k bolesti zad, ramen,

krku, hlavy, prstů a obecně k vadnému držení těla (kulatá záda, skolióza). Mezi nejčastější onemocnění mezi excesivními hráči je pak tzv. syndrom karpálního tunelu, který vzniká při dlouhodobém chronickém zatížení zápěstí. (Suchá et al., 2018) Objevují se také případy syndromu tzv. „playstationového palce“ (*playstation thumb*), kdy se u excesivních hráčů konzolových her objevují kožní a pohybové problémy u palců na rukách, způsobené nadměrným užíváním herního ovladače. (Wolf a Wolf, 2014)

Dlouhotrvající a pravidelné dívání se na herní obrazovku dále může vést ke zhoršení zraku. To je dáno především tím, že rohovka, zornice ani duhovka lidského oka není biologicky uzpůsobena pro takové vypětí. Kromě zhoršení zraku tak mohou dlouhé herní seance způsobovat bolesti hlavy, závratě, a v některých případech až nevolnost a zvracení. (Ayenigbara, 2018) Hovoří se také o *syndromu počítačového vidění*, kdy dlouhé vypjetí očních svalů vysedáváním u monitoru může způsobit krátkodobé rozostřené nebo rozdvojené vidění, podráždění očí a další symptomy (Yan et al., 2008)

3.5.3 Finanční důsledky

I přes uklidnění v americkém diagnostickém manuálu, že nadměrné hraní online her nezpůsobuje danému jedinci finanční ztráty (APA, 2013), vznikají mnohé důkazy ukazující opak. Jedním již uvedeným činitelem finančních problémů je význačnost hry v životě jedince. Ten kvůli herní aktivitě zanedbává své zaměstnání a může tak dojít až k jeho propuštění, díky čemuž přijde o svůj finanční příjem.

Jak se ukazuje, dalším významným činitelem finančních problémů rizikových hráčů je platební model her. Starší hry jako je World of Warcraft vydělávají na měsíčních poplatcích od své herní komunity. Jak uvádí vývojářská společnost hry Blizzard (Gilliam, 2018), v současné době hra ve své základní podobě stojí hráče zhruba 15 dolarů měsíčně (tj. asi 310 korun). Většina nejpopulárnějších her současnosti (např. Fortnite, Dota 2, League of Legends a různé mobilní hry jako Hearthstone aj.) však sazí na platební model free-to-play, který staví na přístupnosti hry a nabízí ji zcela zdarma. Vývojáři her tak cílí na daleko širší populaci, neboť na placené hry často děti a studenti finančně nemusejí dosáhnout. Free-to-play model vydělává na malých transakcích za herní komponenty, které mohou zlepšit vzhled hráčovi postavy ve hře nebo jeho herní prostředí. To má souvislost s motivací *pokroku* u hráčů (viz. typy motivací ke hře - Yee (2006)), kdy se hráči na základě množství a typu nashromážděných herních komponent zvyšuje sociální status v herní komunitě.

Cleghorn a Griffiths (2015) zjistili, že hráči jsou ochotni za herní komponenty utratit poměrně velké sumy peněz, k čemuž je vede právě určitá potřeba sebevyjádření, prokázání svého statusu, ale také vidina snazšího navazování vztahů ve hře. Ve studii kterou provedli Dreier et al. (2017) bylo zjištěno, že míra závislosti na online hrách koreluje s navyšováním částky, kterou jsou hráči do online her s platebním modelem free-to-play investovat, resp. že čím je hráč závislejší, tím více peněz za herní komponenty utratí. Zejména u mobilních her je toto nebezpečí obrovské, hlavně díky přístupu dětí k mobilním telefonům od útlého věku a novým aplikacím, díky kterým lze provést platbu jediným kliknutím.

Finanční zátěž může pro hráče představovat také touha po lepším herním vybavení. Celé herní zázemí včetně herního křesla, stolu, monitoru, počítače, chlazení, počítačové myši a klávesnice, sluchátek, mikrofону, ovladačů i samotného počítače je hráči označováno jako *herní setup*. Ten se z finančního hlediska dle kvality vybavení pohybuje v řádu desítek až stovek tisíc korun. Neustálý technologický vývoj posouvá vpřed i nároky her na výkon herní sestavy, což může vést hráče k nemalým investicím do jeho vybavení.

3.6 Prevence a léčba

Prevence a léčba v oblasti nadměrného užívání digitálních technologií je velmi obtížná, neboť technologie jsou běžnou a ve většině případů pozitivní součástí našeho každodenního života, a nelze se jim tedy zcela vyhnout, nebo o nich tvrdit že mají apriori negativní účinky. Pro člověka trpícího jejich nadužíváním může být digitální všudypřítomnost velmi frustrující a může vyvolávat silné bažení, zvláště pokud se pokouší o abstinenci. U nadužívání digitálních technologií cílem prevence a léčby není a ani nemůže být jejich úplné omezení, které by mohlo vést k narušení běžného fungování jedince ve společnosti. Jako daleko příhodnější způsob se jeví naučit jedince s technologiemi pracovat tak, aby ony sloužili jemu a ne naopak. Jak uvádějí Vacek a Vondráčková (2014), namísto úplné abstinence (která je běžná například u substančních závislostí) se u určitých typů behaviorálních závislostí, jako je například závislost na online hrách, pracuje s tzv. abstinencí kontrolovanou, či poloviční. Abstinence jako metoda je využívána v rámci specifických preventivních programů. Podle intenzity a zaměření jsou využívány tři typy specifických preventivních programů (Miovský a kol., 2015):

1. **Primární prevence**, která je zaměřena široce na běžnou populaci.

2. **Selektivní primární prevence** se soustředí na skupiny jedinců, u kterých se vyskytuje vyšší míra rizikových faktorů pro rozvoj a vývoj patologických vzorců chování, jako je například závislostní užívání digitálních her.
3. **Indikovaná primární prevence**, u které jsou hlavní cílovou skupinou jedinci, u kterých se již patologické vzorce chování vyskytují nebo jsou jimi přímo ohroženi. Cílem u takovýchto jedinců je podchytit problémové chování volbou a aplikací vhodné intervence.

Nešpor a Csémy (2007) zdůrazňují, že vzhledem ke zvýšené komorbiditě závislosti na digitálních hrách je důležité se v otázce prevence zabývat také jinými návykovými látkami. Studií zabývajících se prevencí a léčbou digitální závislosti zatím není příliš mnoho a toto téma nepochybně vyžaduje další pozornost. Vondráčková a Gabrhelík (2016) na základě systematické analýzy dosud publikovaných studií, které se zabývají prevencí závislosti na internetu (vč. závislosti na digitálních hrách), mimo jiné uvádějí, že prevence (na všech uvedených úrovních) by se měla kromě dětí a adolescentů týkat také rodičů, učitelů, vrstevníků a dalších osob, které jsou součástí socializačního prostředí dítěte či adolescenta ohroženého rizikovým chováním. Dále uvádějí, že preventivní intervence u dětí a adolescentů by se měly zaměřovat především na rozvoj specifických dovedností, které vedou ke zdravému užívání internetu. Jedná se zejména o dovedností spojené s vyhledáváním vhodných copingových strategií pro zvládnání stresu a svých emocí, dovedností ke zvládnání interpersonálních vztahů, a dále dovedností vedoucích k smysluplnému a zdravému využití denního režimu a volného času (např. i dodržování spánkového režimu apod.). U blízkých osob (zejména rodičů) je vhodné se při intervencích zaměřit na rozvinutí dovedností, které se týkají monitoringu času stráveného používáním digitálních technologií, a dále pak na dovednosti které mohou podpořit navázání a udržení hlubších vztahů. (Vondráčková a Gabrhelík, 2016) V rámci následující podkapitoly je věnována pozornost právě praktickým doporučením, kterými mohou zejména rodiče ovlivnit či zabránit rozvoji závislosti na digitálních hrách u svého potomka.

V případě, že snahy řešit závislost svépomocí selhávají, je třeba vyhledat odbornou pomoc. V praxi jsou behaviorální závislosti řešeny obdobnými postupy jako závislosti na substančních látkách. Jak píše Vacek a Vondráčková (2014, s. 148), „*v odborné literatuře lze najít odkazy na úspěšné využití kognitivně-behaviorálních, motivačních,*

psychodynamických a psychoanalytických přístupů, rodinné terapie či svépomocných programů.“

Právě první zmíněný přístup, tedy **kognitivně-behaviorální terapie**²⁷, je v léčbě závislosti na digitálních hrách nejužívanější. (Torres-Rodríguez et al., 2018) Jak z názvu vyplývá, KBT pracuje s chováním a myšlením člověka, a to za pomoci kombinace technik jak z behaviorální, tak z kognitivní terapie. Zejména pak využívá metod systematických rozhovorů a behaviorálních úkolů. Snaží se docílit toho, aby si jedinec uvědomil způsob svého zkrusleného myšlení a dysfunkčního jednání. (Hawton et al., 1989, cit. dle Kratochvíl, 1997) Konkrétně u léčby závislosti vychází KBT z toho, že myšlenky člověka ovlivňují jeho pocity. Pacienti jsou směřováni k tomu, aby vnímaly své myšlenky a identifikovali ty, které jsou příčinou závislostního chování. Při tomto postupu si pacienti vytváří nové copingové strategie a preventivní postupy k zamezení relapsu. (Young, 2007) Efektivnost KBT v oblasti léčby závislosti na internetu a digitálních hrách byla prokázána například výzkumem Youngové (2007), kterého se zúčastnilo 114 klientů s diagnostikovanou závislostí na online hrách. U klientů bylo po skončení terapie zaznamenáno prokazatelné zlepšení v oblastech jako: motivace k neuzívání, organizace času stráveného online, sociální izolace, sexuální dysfunkce, a abstinence na problematických online aplikacích (např. online hrách). Po půl roce od skončení terapie se symptomy u většiny z klientů již neobjevovaly nebo měly zlepšující se tendenci.

Kognitivně-behaviorální metody, které se v rámci KBT využívají, jsou také součástí metod resocializační pedagogiky. Škoviera (2018, s. 82) uvádí jejich konkrétní podoby:

- metoda režimu,
- metoda hodnocení chování,
- metoda odměny a trestu,
- metoda logických důsledků,
- metoda úkolů a požadavků,
- metoda persvaze, metoda plánování,
- metoda fyzické zátěže (sport a práce),
- relaxační metody,
- metoda modifikace skupinové dynamiky.

²⁷ Dále jen KBT.

3.6.1 Praktická preventivní doporučení

V praktické rovině se rodičům problematických hráčů her doporučuje začít zjištěním toho, jaký typ her jejich dítě hraje. Pokud rodič shledá obsah hry jako problematický, měl by dítěti poskytnout prostor pro komunikaci o výběru jiné, konstruktivní ale zábavné hry nebo o vytvoření určitých pravidel pro hraní. Je důležité s dítětem hovořit o obsahu her a ujistit se, že dítě vnímá rozdíl mezi virtuálním světem a realitou. Dále je nutné zajistit, aby děti měly ve svém volném čase dostatek jiných volnočasových aktivit. (Griffiths a Meredith, 2009) Z těchto doporučení vychází i novější a rozsáhlejší seznam preventivních postupů, publikovaných ve studii Krossbakkena et al. (2018), které mohou vést k předejití či dokonce zmírnění závislosti na digitálních hrách:

- Herní platformy by měly být umístěny ve společných prostorách domácnosti (např. v obývacím pokoji).
- V dětském pokoji by se nemělo vyskytovat žádné audiovizuální zařízení, jako například PC, TV, tablet, mobilní telefon apod.
- Nepovolovat hraní digitálních her v průběhu poslední hodiny před tím, než jde dítě spát.
- Podporovat zájem dítěte o jiné volnočasové aktivity kromě hraní digitálních her (vhodné jsou zejména různé pohybové aktivity).
- Vytvořit pravidla, která neumožňují dítěti dát přednost hře před domácími úkoly nebo společnými jídlly s rodinou. Důležité je také nenechat dítě hrát během jídla.
- Věnovat se společným aktivitám (alespoň dvakrát v týdnu), jako je například společné vaření, chození do kina, nebo návštěva jiného volnočasového zařízení.
- Dodržovat pravidla výrobce hry ohledně doporučeného věku a sledovat, zda je obsah vhodný pro současný věk dítěte. Uvědomovat si skutečnost, že v mnohých online hrách se dítě může dostat do kontaktu s jinými hráči, včetně adolescentů a ostatních, kteří mohou mít negativní vliv na dítě.
- Mít dostatek informací o tom, jaký je obsah hry, kterou dítě hraje. Ke zjištění této informace je vhodné si hru zahrát, nejlépe společně s Vaším dítětem.
- Vybírat pro dítě takové hry, které podporují rozvoj jeho vědomostí a dovedností.
- Vést s dítětem rozhovory o jeho oblíbených hrách a umožnit mu, aby vysvětlilo, proč jsou zrovna tyto hry jeho oblíbené.

- Nastavit pevné limity k regulaci herní aktivity. Doporučený limit pro dítě je nastaven na 1 hodina/den, pro adolescenty se doporučuje max. 2 hodiny/den. O víkendu a během prázdnin může být tento limit delší.
- V případě podezření, že dítě hraje, aby se vyhnulo nepříjemným myšlenkám nebo pocitům, je nezbytné s ním na toto téma otevřeně komunikovat.
- Vytvářet pro dítě příležitosti, aby mohlo trávit čas s vrstevníky, např. ve formě povolení návštěv jeho spolužáků za účelem volnočasových aktivit, včetně společného hraní digitálních her.
- Chválit dítě za dělání domácích úkolů a jiných povinností před hraním her.
- Dohlížet nad množstvím financí, které dítě vkládá do hraní (na nákup herního vybavení, nakupování herního obsahu, nových her apod.)
- Diskutovat s rodiči dětí, se kterými se potomek stýká, a pokusit se o sjednocení pravidel ohledně hraní digitálních her.
- Pokud dítě tráví velké množství času doma samotné, je na místě s opatrností uvážit jeho přístup k internetu, např. nastavením časového omezení v routeru.
- Mít alespoň 1-2 dny v týdnu bez digitálních her.
- Uvědomovat si svou roli vzoru pro dítě a jít příkladem, tzn. nepoužívat digitální technologie během jídla nebo konverzace s ostatními a nehrát digitální hry v čase, kdy jsou pro dítě zakázány.
- Zřetelně vysvětlit dítěti pravidla ohledně hraní digitálních her, případně s ním tyto pravidla prodiskutovat a společně nastavit.
- Být připraven na časově limitované odebrání herních platforem v případě, kdy dítě nastavená pravidla opakovaně porušuje.

Dále lze pro rodiče doporučit knihu od americké autorky Yaldy T. Uhls, s názvem *Mediální mámy a digitální tátové: rady, které na internetu nenajdete* (2018), která je psána z pohledu matky, psychologičky a autorky výzkumů, a čtivým způsobem podává vědecky podložené informace ohledně toho, jak se zorientovat ve světě digitálních technologií. Pro hráče staršího ale i mladšího věku, kteří mají zájem o zvládnutí digitálních technologií svépomocí, lze doporučit knihy jako například *Digitální detox* (Fielding Banks, 2018) nebo *Off: digitální detox pro lepší život* (Goodin, 2018).

4 VÝZKUMNÁ ČÁST

4.1 Charakteristika výzkumu

Následky neužívání online her u excesivního online hraní prozatím nebyly dostatečně prozkoumány a autoři zabývající se touto problematikou se shodují na tom, že je třeba shromáždit více kvalitativních dat. (Kaptis et al., 2016b) Zejména abstinční příznaky jako součást následků neužívání se na základě zjištění výzkumu Kinga et al. (2016) jeví jako nekonzistentní s těmi uváděnými v DSM-5 (APA, 2013). V českém prostředí se prozatím nikdo nepokusil systematicky prozkoumat následky neužívání online her, přestože je výskyt excesivního až závislostního užívání na našem území poměrně vysoký. Tento výzkum by tak mohl poskytnout hlubší vhled do abstinční období u hráčů, kteří vykazují riziko závislosti, a dát tak představu o průběhu abstinence nejen klinikům, kteří se v budoucnu budou s podobnými případy čím dál častěji setkávat.

Následky byly zjišťovány u skupiny online hráčů, kteří nemají klinicky diagnostikovanou závislost, ale své hraní vnímají jako intenzivní nebo jsou závislostí ohroženi. Účastníci výzkumu byli vyzváni k tomu, aby na 72 hodin zcela omezili užívání jakýchkoli digitálních her na všech typech herních platform. Následky jsou v této práci chápány jako jakékoli reakce (na úrovni kognitivní, afektivní, behaviorální) způsobené „odnětím“ her od hráčů.

4.2 Formulace cíle a výzkumných otázek

Cílem výzkumného šetření v této práci bylo prozkoumat následky 72hodinového neužívání herních platform pro hraní digitálních her u hráčů, kteří svou herní aktivitu vnímají jako intenzivní nebo jsou závislostí na online hrách ohroženi.

Na základě uvedeného cíle výzkumného šetření byla určena hlavní výzkumná otázka: ***„Jaké následky má 72hodinové neužívání digitálních her u intenzivních a rizikových hráčů online her?“***

Hlavní výzkumná otázka byla dále rozpracována do dílčích výzkumných otázek:

- DVO1: Jak respondenti prožívají a jak se chovají bezprostředně před obdobím abstinence?
- DVO2: Jak respondenti prožívají období abstinence?

- DVO3: Jaké copingové strategie respondenti ke zvládnutí období abstinence využívají?
- DVO4: Jak se respondenti chovají a jak prožívají období bezprostředně před koncem a po konci období abstinence?
- DVO5: Jak respondenti období abstinence hodnotí?
- DVO6: Jak se následkem abstinence změní přístup respondentů ke hram?

4.3 Typ výzkumu, metody a nástroje získávání dat

Vzhledem k povaze výzkumného problému vychází výzkumná část této práce z kvalitativního metodologického přístupu. Kvalitativní výzkum nemá jednotně uznávanou definici. V negativním vymezení je to „*jakýkoli výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických metod nebo jiných způsobů kvantifikace.*“ (Glaser a Corbinová, 1989, cit. dle Hendl, 2016, s. 48) Jeho cílem je porozumění lidem v různých sociálních situacích, a to prostřednictvím odkrývání významu informací, které v rámci zkoumání sdělují. (Disman, 2011) Obecně je využíván hlavně v případech, kdy chce výzkumník „*do hloubky a kontextuálně zakotveně prozkoumat určitý široce definovaný jev a přinést o něm maximální množství informací.*“ (Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 158) Pro zjištění výsledků tohoto výzkumu byl jako hlavní výzkumný nástroj zvolen polostrukturovaný rozhovor. Ten disponuje značnou flexibilitou v možnosti se doptat, nebo libovolně měnit pořadí otázek dle dané situace. Zmíněnou flexibilitu vyvažuje zakotveností v předem připraveném schématu rozhovoru, které je tvořeno určitým minimem závazných otázek. (Miovský, 2006)

V rámci období neužívání měli respondenti možnost si zapisovat poznámky o prožívané zkušenosti do předem připravených záznamových archů, které po skončení abstinence odevzdali výzkumníkovi. Záznamové archy prošly analýzou a informace z nich získané byly integrovány do baterie otázek v polostrukturovaných rozhovorech. Záznamové archy tvořilo 5 oboustranně tištěných listů. První, tzv. úvodní záznamový arch (viz. příloha 2) u respondentů zjišťoval: (1) věk, (2) pohlaví, (3) nejvyšší dosažené vzdělání, (4) dobu hráčské kariéry, (5) průměrný počet odehraných hodin denně během uplynulých 12 měsíců, (6) preferovaný typ hry, (7) běžný rozvrh respondenta od pátku do pondělí.

Zbývající záznamové archy č. 1-4 (viz příloha 2) byly totožné, a poskytovaly prostor pro záznam v každém dni období neužívání, tedy od pátku do pondělí. Do archů měli respondenti možnost doplňovat svůj rozvrh a své pocity v daném dni v rámci období

neužívání. Některé z pocitů v záznamových archích byly předem nadepsány, jiné měli možnost respondenti volně doplnit. Intenzitu svých pocitů mohli respondenti zaznamenat na škále od 1 (nejméně intenzivní) do 4 (nejvíce intenzivní). Záznamové archy včetně předem určených pocitů byly inspirovány dotazníkem *Minnesota nicotine withdrawal scale*, který zjišťuje abstinenční příznaky v průběhu odvykání kouření. Tento dotazník je volně dostupný v českém překladu na webových stránkách Univerzity Vermont. (Hughes, 2019)

K záznamovým archům byl připojen také devítipoložkový screeningový dotazník *Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form* (IGDS9-SF), který zjišťuje stupeň ohrožení závislostí u hráčů online her. (Pontes a Griffiths, 2015) Dotazník je volně dostupný v českém jazyce a byl přeložen a standardizován v rámci výzkumu, na kterém se podíleli Suchá et al. (2018). Dotazník je založen na 9 otázkách, které odrážejí 9 diagnostických kritérií uvedených v DSM-5. Odpověď na otázky lze v dotazníku zaznamenat na pětibodové škále od (1) málokdy po (5) velmi často. V dotazníku lze dosáhnout bodového skóre od 9 do 45 bodů, přičemž vyšší bodový výsledek v tomto rozpětí naznačuje vyšší stupeň ohrožení závislostí na online hrách. (Pontes a Griffiths, 2015)

4.4 Výzkumný soubor a podmínky výzkumu

Pro výběr výzkumného souboru byla stanovena následující kritéria: (1) účastník subjektivně vnímá své hraní jako intenzivní nebo je závislostí ohrožen, a je aktivním hráčem online her po dobu alespoň 12 měsíců, (2) účastník je starší 15 let, (3) účastník chce dobrovolně splnit podmínky výzkumu, tj. (a) pokusit se neužívat herní platformy k herním účelům po stanovenou dobu 72 hodin, resp. od pátku 12:00 do pondělí 12:00, (b) prožít většinu stanoveného abstinenčního období ve svém volném čase, kdy není vázán prací/školou ani jinými aktivitami, které nejsou spojeny s prostředím pro něj „běžným“.

První kritérium pro výběr respondentů bylo vybráno na základě předpokladu, že dlouhotrvající a intenzivní zkušenost s online hraním zvýrazní hráčovy prožitky v průběhu období neužívání a poskytne tak hlubší vhled do problematiky. Druhé kritérium pro výběr účastníků, tedy minimální věková hranice, byla stanovena na základě dat o věkových skupinách hráčů uvedených v teoretické části práce. Nižší věková hranice než 15 let nebyla zvolena s ohledem na náročnost výzkumu a kladené nároky na respondenty. Naopak maximální věková hranice nebyla stanovena s cílem dosáhnout co nejvyšší věkové pestrosti výzkumného vzorku. Třetí kritérium zajišťovalo účast pouze těch respondentů, kteří

souhlasili s dobrovolným splněním podmínek výzkumu bez nároku na finanční odměnu. Víkendový termín byl vybrán na základě vyšší časové investice hráčů do hry během nepracovních dní, a tím i vyšší pravděpodobnosti vynoření se intenzivnějších prožitků v období neuzívání. Zvolený čas od pátku 12:00 do pondělí 12:00 měl pak zajistit snadnější přístup k informacím týkajícím se období před a po neuzívání.

Na základě určených kritérií byli respondenti záměrně osloveni s prosbou o účast ve výzkumu. Tento přístup k výběru respondentů je v metodologické literatuře označován jako **metoda záměrného výběru**, kterou Miovský (2006, s. 135) popisuje jako postup, „*kdy na základě stanoveného kritéria cíleně vyhledáváme pouze ty jedince, kteří toto kritérium (nebo soubor kritérií) splňují a současně jsou ochotni se do výzkumu zapojit.*“ Pro získání širšího výzkumného vzorku byla následně využita **metoda sněhové koule** (Hendl, 2016), která umožňuje získání dalších respondentů prostřednictvím již zkoumaných jedinců. Vybraní respondenti tedy byli požádáni, aby oslovili potenciální zájemce o účast ve výzkumu ve svém okolí.

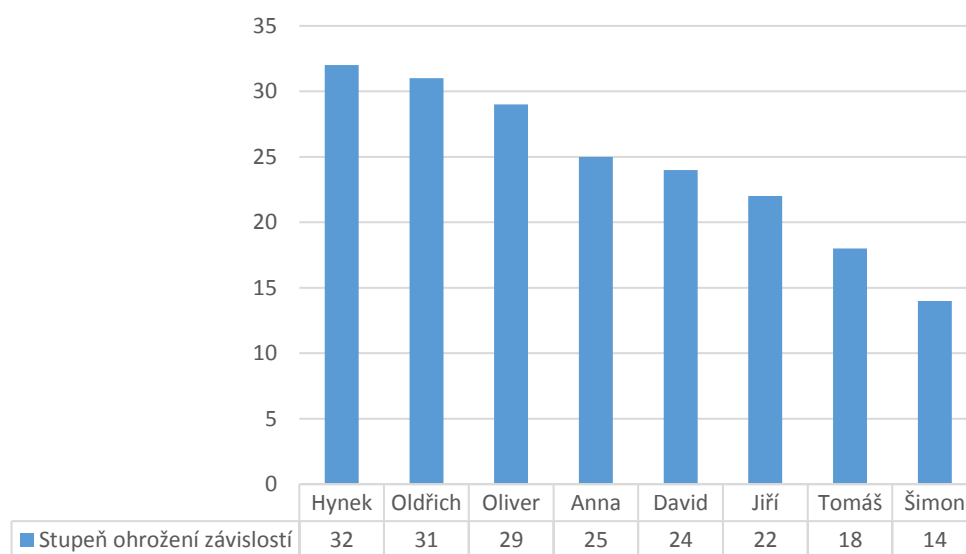
Celkem bylo vybráno 8 respondentů (1 žena, 7 mužů) ve věku od 15 do 38 let, kteří splňovali uvedená kritéria pro zařazení do výzkumu. Z úvodního listu záznamového archu vyplývá, že respondenti započali svou herní kariéru v průměru v 11 letech a v posledním roce trávili denně hrou průměrně 4,6 hodiny. Mezi online hrami preferují především hry typu MMORPG, MOBA, FPS, browser RTS a Battle-Royal (viz tabulka 3).

Označení respondenta	Věk	Nejvyšší dosažené vzdělání/zaměření	Doba hráčské kariéry ²⁸	Odehraných hodin denně	Primárně hrané žánry online her
Jiří	15	ZŠ	~6 let	~7 h	MMORPG
Šimon	24	VŠ, technická	~18 let	~3 h	MOBA, FPS
Oldřich	25	VŠ, technická	~9 let	~5 h	MOBA, browser RTS
Anna	24	VŠ, humanitní	~11 let	~2 h	MMORPG
David	15	ZŠ	~9 let	~9 h	MMORPG, MOBA, FPS
Hynek	38	SŠ	~25 let	~4 h	MMORPG, browser RTS
Oliver	24	VŠ, technická	~14 let	~5 h	MOBA
Tomáš	23	VŠ, humanitní	~8 let	~2 h	MOBA, Battle-Royal, FPS

Tabulka 3 - Základní data o respondentech

²⁸ Bez ohledu na to, zda byla digitální hra hrána online, či offline. Za začátek hráčské kariéry je považován moment, kdy hráč začal digitální hru využívat pravidelně.

Na základě screeningového dotazníku IGDS9-SF byla dále u respondentů vyhodnocena míra ohrožení závislostí na online hrách. Žádný z respondentů nenaplňoval podmínky závislosti²⁹ určené pro uvedený dotazník, nicméně někteří z respondentů se jim podstatně blížili (viz graf 1). V kapitole věnující se interpretaci výsledků (kapitola 5) je vždy u každého z respondentů zaznačeno riziko ohrožení závislostí písmenem „R“ společně s bodovým skóre, kterého daný respondent v rámci dotazníku IGDS9-SF dosáhl. Tyto údaje jsou uvedeny v hranaté závorce přímo v textu, např. *Respondent [R:32]*.



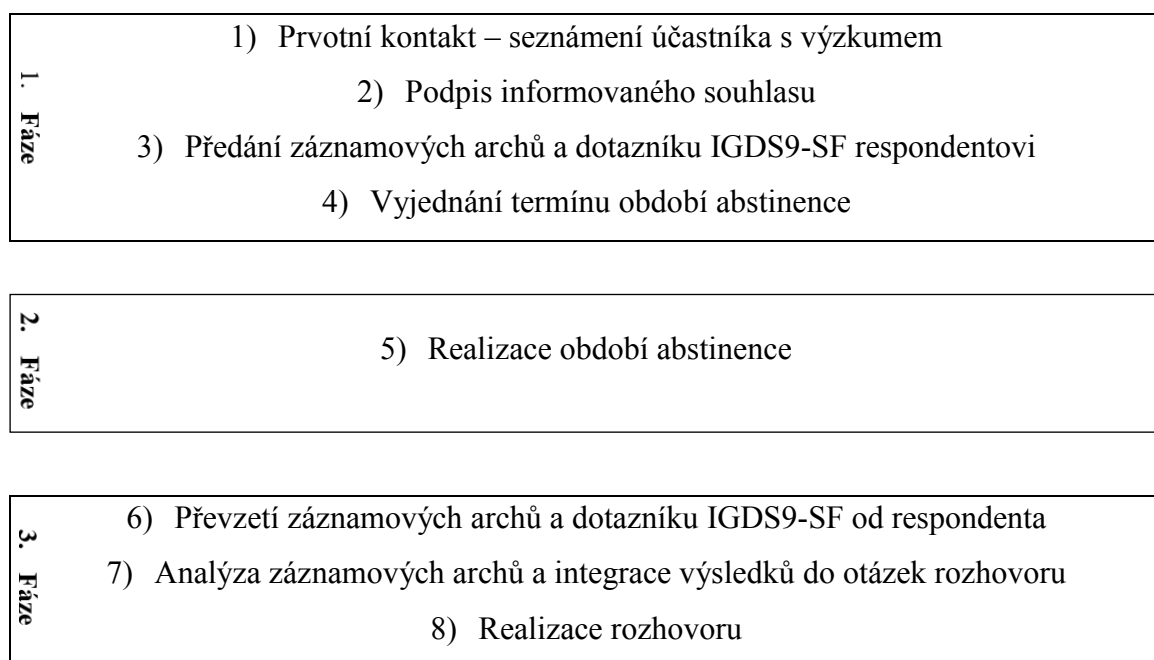
Graf 1 - Stupeň ohrožení závislostí na základě výsledků dotazníku IGDS9-SF

4.5 Procedura sběru dat

Respondenti byli osloveni prostřednictvím internetu nebo osobního kontaktu. Po oslovení následovala osobní schůzka, na které jim byly vysvětleny základní podmínky účasti ve výzkumu, včetně etických aspektů a ujištění o anonymitě informací, které poskytnou. V případě souhlasu s podmínkami výzkumu respondenti podepsali informovaný souhlas, a převzali si vytištěné záznamové archy včetně screeningového dotazníku IGDS9-SF. Současně byl společně s respondenty staven termín, ve kterém abstinenci podstoupí. Bezprostředně po skončení období abstinence respondenti prostřednictvím internetové

²⁹ V dotazníku IGDS9-SF může respondent dosáhnout maximálně 45 bodů. Za naplnění závislosti je považován takový výsledek, kdy respondent odpoví alespoň na 5 z 9 otázek odpovědí „velmi často“.

komunikace nebo osobního setkání odevzdali výzkumníkovi vyplněné archy společně se screeningovým dotazníkem. Po vyhodnocení záznamových archů a dotazníku následoval osobní rozhovor s respondenty, který byl proveden ve lhůtě maximálně 7 dní po skončení výzkumu. Veškeré rozhovory trvaly maximálně 60 minut a byly provedeny v období měsíce března až května 2019. Všem respondentům byla nabídnuta možnost, aby si pro rozhovor zvolili pro ně bezpečné a pohodlné prostředí. Nejčastěji byly rozhovory vedeny v domácím prostředí respondentů, nebo v kavárnách s odděleným prostorem disponujícím dostatkem soukromí. Rozhovory byly vedeny neformálně, s cílem přizpůsobit se komunikační rovině respondentů a vytvořit otevřený prostor pro vyjádření jejich myšlenek a emocí. Postup sběru dat je pro lepší představu vyobrazen v následujícím schématu (viz obrázek 2):



Obrázek 2 - Schéma fází výzkumu

4.6 Analýza dat

Rozhovory byly se souhlasem respondentů zaznamenávány na diktafon a následně byly nahrávky prostřednictvím doslovné transkripce, kterou popisuje například Hendl (2016), převedeny do písemné podoby. Přepsané rozhovory byly dále analyzovány dle techniky otevřeného kódování a výsledné kódy byly rozřazeny do kategorií. Ukázkou z otevřeného kódování lze nalézt v příloze 4 na konci práce.

4.7 Etika výzkumu

Zejména ve společenskovedních výzkumech nelze opomíjet etické aspekty výzkumu. Základním etickým pravidlem je poskytnout respondentům dostatek informací o povaze a účelu výzkumu tak, aby bylo patrné, že účastník rozumí výhodám i nevýhodám, které pro něj z účasti ve výzkumu plynou. Účastníková participace na výzkumu musí být zcela dobrovolná a musí si být vědom toho, že může v kterékoli fázi od výzkumu odstoupit bez udání důvodu. Dále je nezbytné zachovat soukromí účastníků výzkumu a přesvědčit se o tom, že jsou srozuměni s tím kdo, v jakém případě, a za jakým účelem bude mít přístup k poskytnutým údajům. (Miovský, 2006) Soukromí účastníků je vhodné chránit například anonymitou, nebo změnou určitých skutečností, tak aby to nenarušilo integritu výzkumu. (Hendl, 2016)

Uvedené etické aspekty byly každému z účastníků vysvětleny před zahájením výzkumu a následně jim byl podán informovaný souhlas, který zajišťoval jejich plné pochopení účelů a podmínek výzkumu. Účastníci výzkumu jsou z důvodu zachování soukromí anonymizováni prostřednictvím změny jmen. Každému z nich bylo podle určitého klíče přiděleno náhodné označení.

5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Z procesu kódování přepisů polostrukturovaných rozhovorů a analýzy záznamových archů vzešly následující kategorie:

1. Obavy z období neužívání

- I. Strach z nepřítomnosti ve hře
- II. Potřeba zvýšené herní aktivity

2. Bažení

- I. Vnitřní spouštěče bažení
- II. Vnější spouštěče bažení
- III. Kognitivní procesy spojené s bažením
- IV. Pocity spojené s bažením
- V. Copingové strategie

3. Relaps

- I. Pocit uvolnění
- II. Potřeba vynahrazení

4. Zhodnocení zkušenosti

- I. Pozitiva
- II. Negativa
- III. Doporučení
- IV. Odkaz k DSM-5

5.1 Obavy z období neužívání

V první kategorii jsou zahrnuty kódy, které významově souvisejí s prožíváním a chováním respondentů před započítáním abstinčního období. Kategorie byla rozdělena do následujících subkategorií:

- I. Strach z nepřítomnosti ve hře
- II. Potřeba zvýšené herní aktivity před abstinencí

Respondenti se v otázkách směřujících k jejich pocitům před obdobími neužívání dělili na dvě rovnoměrně zastoupené skupiny. První skupina respondentů nepocítovala žádný strach ani obavy z přicházejícího období abstinence. Nad obdobími neužívání sice

přemýšleli nebo si ho plánovali, ale jakékoli výrazné negativní (nebo pozitivní) pocity s ním spojené neuváděli: „...věděla jsem že si pak od těch 12 musím dát pozor, třeba že si nemůžu otevřít hru na telefonu, ale že bych z toho byla jako nějak vyloženě ve stresu nebo bych měla obavu, že to nezvládnou, to ne.“ [Anna, R:25]. Druhá skupina respondentů naopak určité obavy pociťovala, zejména pak **(I.) strach z nepřítomnosti ve hře**. Například respondent Jiří [R:22] na otázku, jak u něj probíhalo období před neužíváním odpověděl takto: „Myslel jsem na to, že nebudu moct hrát, ale neměl jsem obavy, že bych se bál, že se budu klepat, že nebudu moct hrát, to ne, spíš že mi tam něco uteče, že v té hře o něco přijdu.“ Obdobné pocity před neužíváním měl také David [R:24]: „Měl jsem hlavně obavu, že budu nepřítomnej v té hře. Těžko definovat nějaký pocit... prostě strach z toho že mi tam něco uteče.“ A dále Hynek [R:32]: „...prostě měl jsem obavy, já jsem říkal jako to nevydržím, že mi tam utečou nějaký věci.“ Strach z nepřítomnosti který respondenti popsali lze zasadit do teoretického konceptu *fear of missing out*, zkráceně FOMO, který je popsán např. ve studii Przybylskeho et al. (2013). Ten je definován jako strach, který jedinec prožívá z přesvědčení, že ostatní lidé prožívají příjemné prožitky (např. ve hře), zatímco on se jich neúčastní.

K tomuto strachu z nepřítomnosti vedly respondenty ve všech čtyřech případech úvahy o ztrátě postavení ve hře a také vědomí toho, že v trvání období neužívání nebudou moci sesbírat herní odměny: „Byl jsem docela nervózní z následků, protože jsem nemohl užívat hry, kde mám mise, nebo různý takový úkoly. A ty já musím, nebo nemusím ale prostě je plním a když je budu plnit tak za to dostanu odměnu v tý hře. A já, jelikož jsem věděl že ty úkoly nebudu plnit kvůli tomu neužívání tak mi bude klesat rank, tak jsem na to dost myslel“ [David, R:24]. U uvedeného respondenta byl strach zesílen zejména z důvodu ztráty finančních prostředků, které do hry investoval: „Když se budu bavit o Wowku, tak tam je třeba vejce, který se otevře po určité době – třech dnech, a to je docela dost času, na to že si platím měsíčně tu hru. Za tu dobu ho otevřu třeba osmkrát, devětkrát, protože jsou pak i dny který budu muset vynechat, třeba kvůli škole, nebo teď kvůli tomu neužívání a pak ztrácím ty dny toho co si koupím. Takže to vajíčko si pak nemůžu otevřít, tolikrát kolikrát bych chtěl.“

U jednoho z respondentů [Oldřich, R:31] byl strach z nepřítomnosti ve hře natolik nutkavý, že ho vedl až k plánování částečného porušování abstinence ještě před jejím započítím: „Před tím neužíváním jsem měl prostě obavu, že o tu vesnici přijdu, když tam nebudu. Tak jsem si řekl že to tam vždycky ráno a večer naklikám.“ Jeho obava pramenila především ze ztráty času, který do hry již investoval: „Přišlo mi škoda to nechat upadnout

prostě, ty kmeny jsem hezky rozehrál, a kdybych tam ty dva dny na to neklikl, tak by dost toho předešlýho času přišlo vniveč.“ Respondent nakonec abstinenci po celé období částečně porušoval, a to i přes vědomí možnosti předat dočasný zástup jinému hráči ve hře: *„Nemohl jsem svoje vesnice opustit a nikomu jinému jsem nevěřil, bál jsem se o ně. Takže jsem to tam jen ráno a večer naklikal a nechal to být.*“ Příčinou jeho strachu z nepřítomnosti byla tedy kromě zmíněných důvodů také obava o čas, který do hry již investoval. Lze tedy uvést tezi, že čím více hráč do hry investuje času, tím obtížnější je pro něj se jí vzdát.

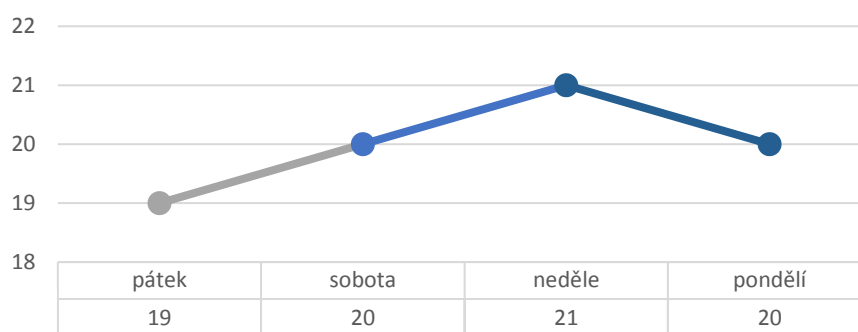
Důvod proč zrovna tato druhá polovina hráčů pocítovala strach, zatímco první nikoli byl identifikován v typu hry, kterou respondenti preferují. Strach z neužívání se významně objevoval pouze u těch respondentů, kteří hrají tzv real-time hry, tedy hry, ve kterém herní svět pokračuje bez ohledu na to, zda je hráč ve hře přítomný či nikoli. Zbývající polovina respondentů, která strach z neužívání před abstinencí nepocítovala, preferuje hry, které sice jsou online, ale herní princip je v nich postaven na krátkých herních sekvencích a nikoli na neustále běžícím světě. Lze tak konstatovat, že to, zda se strach z neužívání před neužíváním u respondentů objevil bylo závislé na tom, jakou hru respondent preferuje. Vliv typu her na vyvstání strachu z nepřítomnosti potvrzuje i výpověď Oldřicha [R:31], který hraje oba zmíněné typy her: *„V tom LOLku to není že něco ztratíš, tam prostě když nehraješ, tak se nic neděje. Ale v těch divokých kmenech jo, a tam jsem to porušil, jsem závislej (smích).“*

Strach z nepřítomnosti ve hře se u uvedené skupiny čtyřech respondentů promítl také do jejich chování před obdobím neužívání. Respondenti popisovali **(II.) potřebu zvýšené herní aktivity před abstinencí**, která byla primárně vyvolána uvedeným strachem z nepřítomnosti ve hře. Respondenti se tak v podstatě snažili naakumulovat herní čas, o kterém věděli, že bude v období neužívání ztracen: *„Hrál jsem před tím asi nějakých 6-7 hodin, potřeboval jsem si to tam trochu nahrát.“* [David, R:24]. Obdobně situaci popisuje také Hynek [R:32]: *„Noo, naklikal jsem si, ale ne v tý velký hře na počítači, ale v tý na telefonu v takový jakoby klikací hře, tak tam jsem seděl na wifině a pěkně jsem to tam naklikal, než to začalo.“*

5.2 Bažení

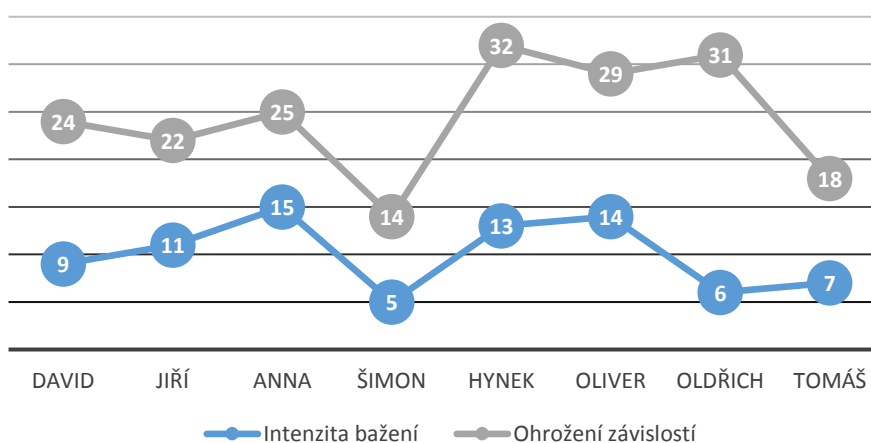
Respondenti v průběhu období neužívání zapisovali své pocity do záznamových archů. Nejčastěji uváděli bažení po hře, které bylo v záznamovém archu označeno jako touha

hrát. To se objevilo v různé míře a intenzitě u každého z 8 respondentů. Data v grafu 2 prezentují součet intenzity bažení v průběhu abstinence u všech respondentů.



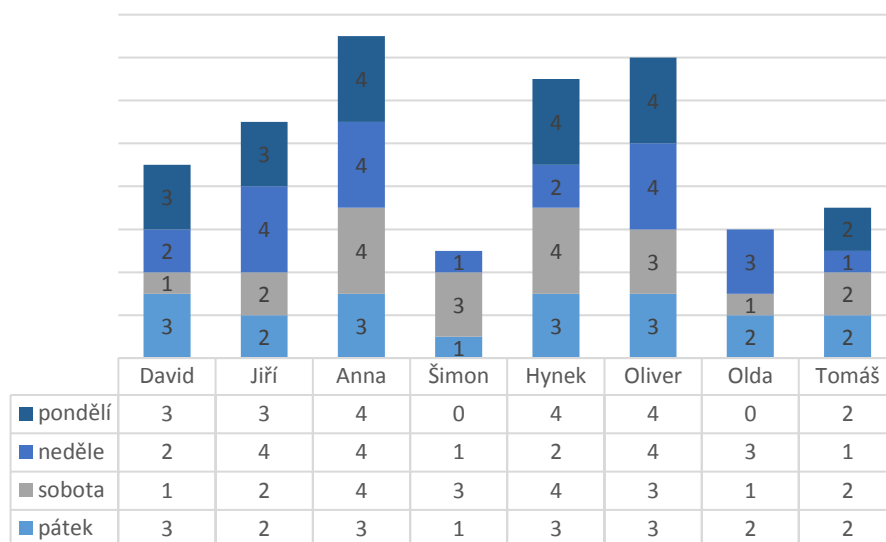
Graf 2 - Intenzita bažení v průběhu abstinence u všech respondentů

Jak je patrné z uvedeného grafu 2, výsledné hodnoty intenzity bažení se v průběhu jednotlivých dní téměř shodují. Nelze tedy konstatovat, že by délka abstinence u hráčů nějak výrazně ovlivnila intenzitu bažení. K získání dat, která by mohla potvrdit nebo vyvrátit toto tvrzení, by zřejmě bylo zapotřebí provést longitudinální studii, nebo období abstinence časově rozšířit. Dále byly porovnány výsledky bažení ze záznamových archů s výsledky z dotazníku IDGS9-SF. Mezi těmito dvěma výsledky lze u některých respondentů pozorovat určitou korelaci (viz graf 3). Nejpatrnější rozdíl mezi mírou ohrožení závislostí a intenzitou bažení lze vyzkoušet u respondenta Oldřicha [R:31]. I přes vysoké ohrožení závislostí nepociťoval příliš velké bažení, což je interpretováno jako následek jeho částečného porušení abstinence.



Graf 3 - Porovnání intenzity bažení s mírou ohrožení závislostí

Následující graf 4 ukazuje intenzitu bažení v průběhu dní abstinence jednotlivě u každého z respondentů. Intenzitu pocitů mohli v záznamových arších respondenti vyjádřit na stupnici od 0 do 4 bodů, přičemž 4 body značily nejvyšší stupeň intenzity prožívaného pocitu.



Graf 4 - Intenzita bažení v průběhu abstinence u jednotlivých respondentů

Rozdílnost intenzity bažení u každého z respondentů lze vysvětlit tím, že na každého z nich působili různé spouštěče v rozdílnou dobu a každý z respondentů měl rozdílně účinné strategie zvládnání. Právě tyto spouštěče bažení a strategie zvládnání budou spolu s kognitivními procesy a pocity, které hráči prožívali v následujících odstavcích blíže popsány. Kategorie bažení byla podle významových charakteristik jednotlivých kódů rozčleněna do následujících subkategorií:

- I. Vnitřní spouštěče bažení
- II. Vnější spouštěče bažení
- III. Kognitivní procesy spojené s bažením
- IV. Pocity spojené s bažením
- V. Strategie zvládnání

Následkem odnětí návykové látky či objektu návykového chování se u člověka dříve či později může objevit bažení. Jeho intenzita a doba projevu závisí jak na vnitřních dispozicích jedince, tak na enviromentálním a sociálním prostředí, ve kterém se v období

abstinence pohybuje. Určitá prostředí (např. počítačová herna) a sociální kontakty (setkání s hráči digitálních her) mohou být pro potencionální vyvstání bažení vysoce riziková. Rizikovost prostředí udávají určité spouštěče, které se v něm objevují. Například pro člověka ohroženého závislostí či přímo závislého na herních automatech bude nejvíce rizikové prostředí představovat herna, jelikož je v ní nejvíce potencionálních spouštěčů – herní automaty, patologičtí hráči, rituály spojené s hraním aj.

Ve výpovědích respondentů byly spouštěče bažení po online hrách identifikovány jak v rovině vnitřní (spouštěče v prožívání), tak v rovině vnější (spouštěče v okolí). **(I.) Vnitřní spouštěče bažení** se objevovaly u všech zúčastněných respondentů. Pro některé z respondentů hra představuje prakticky jedinou volnočasovou aktivitu v jejich životě. Při jejím odebrání u nich dochází k narušení běžné struktury dne a k částečné neschopnosti se zabavit jinou aktivitou, nebo najít takovou aktivitu, která by hru dokázala plnohodnotně nahradit. U všech respondentů dominantně vyvstávaly pocity nudy, které následně způsobovaly bažení po hře: „*celkově, byl jsem zvyklý hrát v rámci zabavení na celý den... proto jsem na to myslel a chtěl si zahrát, ale v podstatě jsem nemohl.*“ [Oldřich, R:31]. Bažení vyvolané nudou a neschopností se zabavit se u některých respondentů projevovalo negativními pocity: „*No prostě když byla fakt ta nuda, tak jsem měl obrovskou touhu hrát, prostě najít si tu výplň, abys jenom neseseděl a neměl do čeho píchnout... neměl jsem takovej ten vyplňovač, takovou tu svou hlavní denní náplň... že prostě tam byl nějaký prázdný prostor a já jsem neměl co dělat, a tak jsem byl z toho jako takovej podráždenej, ne jako přímo úplně nasranej, že bych něco rozflákal.*“ [Oliver, R: 29]. Neschopnost se zabavit vyvolávala bažení také ve chvílích čekání na jinou aktivitu, kdy jsou respondenti zvyklí hru běžně spustit: „*...věděla jsem že mám teďka tu volnou chvíli, a hrozně bych si tu hru chtěla zahrát, ale nemůžu... Nevěděla jsem co dělat, abych na to furt nemyslela.*“ [Anna, R:25]. Obdobně také Tomáš [R:18] popisuje, že mu žádná jiná aktivita než hraní nedokázala čas při čekání dostatečně vyplnit: „*prakticky v těch volných chvílích kdy jsem byl třeba doma, měl jsem třeba půl hodinu čas a říkal jsem si, co dělat, tak jsem prostě projel něco na internetu, ale bylo tam takový to ,hm, teďka bych si fakt něco zahrál.*“ [Tomáš, R:18]. Také Šimon [R:14] popisoval hru jako výplň volného času při čekání: „*jsou tři odpoledne a vím že partnerka přijde v 5-6 z práce. A já nemám co, tak prostě zapnu kompa a pařím, ale teď jsem nemohl. Takže pařím z nudy no... vyplňuju tím ty mezery v tom dni.*“ [Šimon, R:14].

Dalším vnitřním spouštěčem bažení, který se objevil u některých respondentů byla určitá absence rutinních návyků či rituálů, které mají respondenti spojeny s herní aktivitou. Tyto rituály byly u každého respondenta individuální. Respondent Oldřich [R: 31] popisoval absenci svého rituálu, který sestává z užívání her, marihuany, a nikotinu ve striktně vymezeném pořadí: *„Je to takovej úplně celej rituál, i vlastně se závislostí na žvýkacím tabáku. Že prostě žvejkáč si můžu dát kdykoli během dne, ale mám rád, když se zhulím, zapnu LOLko a teďka ten moment, když se minions³⁰ střetnou na lince, tak se nastřelím prostě, strčím si žvejkáč do huby, začala hra, a já jsem teďka spokojenej a jedu si to svoje.“* Obdobný rituál pouze s vynecháním marihuany popisoval také Oliver [R:29]: *„S tím žvejkákem je to lepší, protože u toho můžeš v klidu pařit a neruší Tě to, že musíš potahovat. Ted' mi to hraní u toho vyloženě chybělo.“*

Respondent Tomáš [R:18] pocíťoval bažení nejintenzivněji v páteční večer, který má s hraním nejvíce spojen. Bažení u něj vyvstalo jako reakce na narušení jeho denní rutiny podmínkami výzkumu: *„V pátek večer tam byla asi taková ta rutina, protože v sobotu máme fotbal, takže nemůžeme jít třeba ani večer před tím na pivo, tak tam většinou hraju... takže to se mi chtělo hrát v tenhle ten čas.“* Dále svůj rituál spojený s hrou popisoval respondent Hynek [R:32], který měl obtíž se bez hry dostatečně uvolnit a zrelaxovat: *„Ty hry mě tak nějak jako uklidněj jo, to mi v tom chybělo. Kocour vedle mě leží, já sám hraju, do toho si ještě pouštím na televizi zprávy, nebo radiožurnál, takže u toho i poslouchám publicistiku. No a u toho si můžu hrát, je to takovej jako hezkej odpočinek.“*

(II.) Vnější spouštěče bažení se stejně jako ty vnitřní objevovaly u všech respondentů. Nejčastěji zmiňovaným vnějším spouštěčem byla herní aktivita sociálního okolí. Intenzivní bažení u respondentů nastávalo hlavně ve chvílích, kdy zaregistrovali herní aktivitu někoho jiného: *„...nejvíc jsem měl nutkání hrát nebo mě to nutilo na to myslet, nebo chtít hrát, když jsem seděl u počítače a buď jsem dělal něco do školy nebo jsem se díval na něco na internetu a viděl jsem, že kamarádi něco hrajou.“* [Tomáš, R:18]. Dále například také Šimon [R:14] uváděl herní aktivitu sociálního okolí jako spouštěč: *„S kámošema jsme probírali, že dřív byly hry lepší, že měly lepší příběh a tak. No a jak jsme se o tom bavili, a oni pak šli hrát, tak jsem si fakt říkal, že bych taky zapařil.“*

³⁰ Minioni jsou postavy ve hře League of Legends ovládané umělou inteligencí. Prakticky se jedná o „pěšáky“ se základním útokem a životy, kteří se rekrutují po celou dobu hry a nezávisle na hráčích na sebe útočí. Napadají automaticky každou nepřátelskou jednotku nebo strukturu, kterou najdou v cestě.

Dalším spouštěčem bažení po hře, který s prvním zmíněným úzce souvisel, byla sociální izolace. Někteří z respondentů se cítili být odtrženi od své sociální skupiny, se kterou jsou zvyklí ve hře trávit čas: „...*já to nemám přímo spojený už jenom s tím pářením, ale mám to jako s tou interakcí s těma kamarádama, který jsou přes půlku Český republiky anebo přes Evropu. Spíš ten vztah mezi nima, že se s nima pobavím a takový, tak to mi chybělo.*“ [Oliver, R:29] Sociální izolaci popisoval také Tomáš [R:18]: „...*v tom to bylo takový, že tam jsem si chtěl asi nejvíc fakt zahrát. Protože jsem byl doma sám, kluci hráli, a já jsem byl víceméně mimo sociální skupinu, se kterou trávím čas normálně.*“

U dvou respondentů se sociální okolí jako vnější spouštěč bažení objevovalo v kombinaci s dalším spouštěčem, kterým byly odměny ve hře: „*Jsem koukal na ty lidi, jak hrajou na telefonech, a já nemůžu... to bylo ve škole, tam právě hrajeme tu karetní hru na mobilu, a prostě kamarád vedle mě hrál a já jsem si úplně říkal, nebudu se na něj koukat, ale měl jsem fakt strašnou chuť si vytáhnout mobil a udělat ten quest, než bude dvanáctá hodina a obnoví se úkoly.*“ [David, R:24]. Obdobnou situaci popisuje také Jiří [R:22]: „*Tak například, když jsem mohl komunikovat s kamarádem, tak že jsem věděl, že on to může dělat, něco v té hře, sbírat ty odměny a tak, a mně to uteče.*“ U posledního zmíněného respondenta se jednalo o situaci, která zapadá do již popsaného konceptu *fear of missing out*, neboli strachu z nepřítomnosti.

Část z respondentů ve svém běžném denním režimu sleduje herní videa (primárně zápasy profesionálních hráčů), a tento zvyk u nich přetrval i během období neuzívání. Sledování herních videí u nich však prohlubovalo či spouštělo bažení: „*Asi jako se lidi normálně dívají na fotbalový zápasy, tak já jsem se prostě díval na zápasy z té hry... abych nastudoval ty strategie, jak to hrajou, taktiky a takový... a u toho jsem si říkal, že bych si fakt zahrál, že bych něco z toho chtěl v té hře zkusit.*“ [Oliver, R:29]. Totožný spouštěč bažení se objevil také u dalšího respondenta: „*Například, když jsem v nějakým videu, herním, viděl něco z mý konkrétní hry, tak jsem na to dostal chuť, že bych to taky mohl dělat, a to mně celkem vadilo.*“ [Jiří, R:22].

Dále jednotlivé respondenty k bažení po hře vedly například internetové reklamy na herní komponenty: „*Jasně, protože jsem si koupil volant k těm autům, a teď jak jsem byl doma, tak jsem koukal na YouTube na nějaký dokumenty, a v těch recommended videích bylo, jak nějakýj týpek hraje přímo ty auta, co hrávám já, a měl tam to mý auto*

a volant, víš co..., takže v tu chvíli jsem si fakt hodně chtěl zahrát.“ Kromě internetových reklam respondenty k bažení vedly také ikony jednotlivých herních aplikací, které na svých herních platformách vidali pravidelně: „*A proč sis chtěl zahrát tu hru na mobilu?*“ [Tazatel] „*To, jak jsem viděl tu ikonku té aplikace na telefonu.*“ [David, R:24].

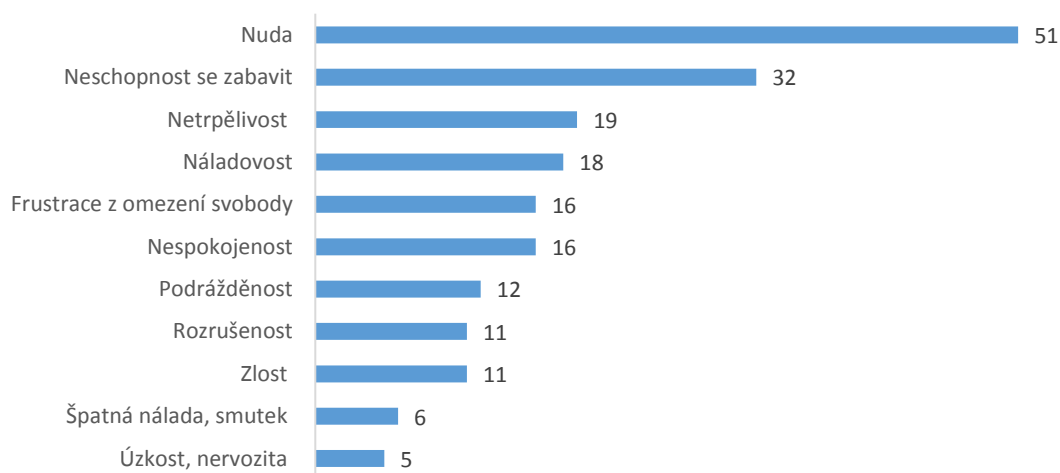
Jak již bylo uvedeno, bažení se projevuje jako silná touha užívat látku nebo opakovat určité vzorce chování. (Nešpor et al., 2011) Tuto touhu doprovází určité **(III.) kognitivní procesy** směřující k jejímu objektu. Hra představuje pro respondenty význačnou činnost v jejich životě a úvahy nad ní přetrvávají i po jejím odnětí. U respondentů se objevovaly zejména úvahy nad strategií ve hře: „*Například jsem přemýšlel nad tím, co budu dělat v tý hře, až to skončí.*“ [Jiří, R:22]. Obdobně Anna [R:25] vysvětluje, že čas, který získala neužíváním využila mimo jiné k úvahám nad tím, kterou hru si při uvolnění abstinence zapne: „*Přemýšlela jsem nad tím, jakou hru si zahraju.*“ Dále uvažovala, jakou strategii ve hře zvolí: „*Jak jsem říkala, že kolikrát třeba před spaním přemejšším, jak udělat dál tu hru. Tak teď jsem fakt hodně přemýšlela, protože jsem měla čas si promyslet, kam se v té hře vydám, až zase budu moct hrát.*“ Ve své odpovědi nepřímo uvádí, že význačnost myšlenek na hru se v období abstinence oproti normálu stupňuje. Úvahy Anny nad hrou mohou souviset s její motivací ke hře, která by se na základě uvedené výpovědi dala identifikovat jako kombinace motivace k *pokroku* a k *objevování*. U Hynka [R:32] je naopak zřetelná motivace ke hře ve formě *úniku*. Při hraní hry se identifikuje s herními avatary nebo s mocenskou pozicí ve hře, a uniká tak do virtuálního světa. Při odnětí mu tento alternativní svět schází a dochází u něj k úvahám nad budoucími strategiemi ve hře: „*Prostě jsem přemýšlel, že bych se tam chtěl dostat zpátky do toho světa, co bych tam asi dělal. Jako když hraju Kingdom Come, tak jsem ve středověku, když hraju ty online strategie, tak jsem generál, ...fakt jsem v tom středověku, že to tak jako беру. Prostě takový to jako vypadnout.*“

Bažení po hře některé z respondentů dohnalo k uvažování nad okamžitým relapsem: „*Přemýšlel jsem nad tím a říkal jsem si, ‚jo-ne-jo-ne‘. Říkal jsem si prostě, neporuším ten zákaz, ale rád bych*“ [David, R: 24]. Respondent následně uvažoval o alespoň „částečném“ prolomení abstinence: „*...že bych jako nezapnul počítač a šel hrát, ale že bych to udělal na tom telefonu.*“ Následně ho od relapsu odradil určitý smysl pro dodržení slibu, který dal sám sobě i výzkumníkovi: „*Kdybych to porušil, tak bych si já přišel, že jsem to nedokázal a za druhé i to, že bych měl slabou vůli a že jsem tebe zklamal, když jsem ti to slíbil.*“ Také Anna [R:25] uvažovala o částečném prolomení abstinence, když do archu v průběhu prvního dne

období uvedla, že měla „*nutkání si alespoň zapnout hru na telefonu.*“ Toto nutkání sice následně za pomoci jiné aktivity překonala, nicméně uváděla, že v průběhu neuzívání se u ní objevovalo opakovaně, a spíše podvědomě: „*Dělala jsem spoustu automatických věcí, aniž bych si to uvědomovala, ... u toho telefonu třeba, když jsem byla na internetu, tak jsem to pak vypla a už jsem zas klikla automaticky na tu hru. To se mi stalo fakt hodně krát jako no, ani bych nespočetala kolikrát.*“ Dle studie Antona et al. (1996) která se věnovala závislosti na alkoholu, může k opětovnému užití látky docházet automaticky, aniž by si to dotyčný uvědomoval. Tento jev v české literatuře popsali Nešpor a Csémy (1999) a označují jej jako *nevědomé* či *neuvědomované bažení*. Jak je patrné z uvedené výpovědi, potencionálně může být toto neuvědomované bažení přítomné i u hráčů ohrožených závislostí na online hrách.

Jak je popsáno v odborné literatuře, bažení u jedince mimo jiné obvykle způsobí horší soustředění na prováděné činnosti (Nešpor, 2018). To se nepotvrdilo u žádného z respondentů. Překvapivě naopak dva respondenti popisovali lepší schopnost koncentrace a soustředění, a to zejména na četbu a studium. V běžném režimu jim soustředění narušuje vědomí, že hra je kdykoli dostupná: „*Říkal jsem si, že stejně nemám co dělat, tak se můžu učit. Neměl jsem žádnéj pocit, že si ještě můžu jít zahrát, takže ať už to učení mám jako z krku. Pak jsem se na to víc soustředil, a bylo to lepší.*“ [Jiří, R:22]

V období neuzívání respondenti zažívali méně či více intenzivní **(IV.) pocity spojené s bažením**. Intenzity pocitů u všech respondentů v celém abstinencečním období byly na základě záznamových archů sečteny. Výsledné hodnoty jsou uvedeny v grafu 5.



Graf 5 – Intenzita pocitů spojených s bažením u všech respondentů

Na základě vyhodnocení záznamových archů se ukázalo, že nejintenzivněji respondenti prožívali pocit nudy a s tím spojenou neschopnost se zabavit, resp. pocit nedostatku smyslu. Tento pocit byl však při procesu kódování zařazen spíše do subkategorie spouštěčů bažení než do jeho konkrétních projevů. Jiné pocity se objevovaly pouze u některých respondentů, kteří v záznamových archích a při rozhovorech uváděli zvýšenou náladovost: „*Já jsem náladová obecně, ale myslím, že to nehraní mi to hodně zvýraznilo*“ [Anna, R:25] a určitou míru netrpělivosti a nervozity, kterou interpretovali hlavně ve spojení s „*natěšeností*“ na hru, a to zejména před skončením období: „*Už jsem byl nervózní, nebo jsem se spíš těšil na další den, že si budu moct konečně zahrát*“ [David, R:24]. Nervozita se pouze v jednom případě projevila také fyzickými příznaky: „*...tu nervozitu jsem měla, že jsem furt jako musela s rukama nebo s nohama něco dělat*“ [Anna, R:25]. Netrpělivost jako takovou popisoval pouze jeden z respondentů [Tomáš, R:18], ve chvílích, kdy při čekání na jinou aktivitu neměl čím vyplnit čas: „*byl jsem trochu nervózní v těch chvílích, kdy jsem měl třeba něco v plánu potom, tak místo toho, abych si něco zahrál, tak to bylo spíš takový to ,Hm, co teď budu půl hodiny dělat.*“

Tři respondenti do archů uvedli určitý pocit frustrace z omezení svobody, který vyvstal jako reakce na podmínky výzkumu a na aktivitu okolí: „*Pak jsem tam napsal tu nesvobodu, a to právě v tom, že jsem koukal na ty lidi, jak hrajou třeba na telefonech, a já nemůžu.*“ [David, R:24]. Většina respondentů, u kterých se objevila nespokojenost či smutek to subjektivně interpretovali jako své „běžné“ pocity, tedy takové pocity, které prožívají i běžně a pouze se je hraním pokoušejí omezovat.

Pocity podrážděnosti, rozrušenosti a zlosti se objevovaly pouze v minimální míře a byly u respondentů považovány za synonyma. Tyto pocity byly u respondentů vyvolány zejména abstencí struktury času, kterou jim hra běžně poskytuje: „*Že tam byl nějaký prázdný prostor a já jsem neměl co dělat, tak jsem z toho byl takovej podrážděnej a rozrušenej no.*“ [Oliver, R:29]. „*Zlost hned po probuzení, nevěděl jsem, co bez hraní dělat.*“ [Oldřich, R:31]. Podrážděnost se u respondentů v některých případech projevovala nerudností vůči okolí: „*...že prostě pak přišla máma a já jsem tak jako odsekával a byl takovej podrážděnej.*“ [Tomáš, R:18]

Při negativních pocitech vyvolaných bažením po hře se respondenti snažili nalézt alternativní zdroje zábavy, či **(V.) copingové strategie**, za pomoci kterých by tyto pocity

tlumili. Nalezené strategie měly různou účinnost na zvládnutí. Při procesu kódování bylo ve výpovědích respondentů identifikováno několik aktivit, které jim svou efektivitou dokázaly bažení zcela zastínit. Tyto aktivity od nich vyžadovaly plné soustředění, a svým charakterem obsahovaly nějaké nové, pro respondenty neznámé podněty. Respondent Jiří [R:22] se během období neužívání soustředil zejména na studium, které odpoutalo jeho pozornost od her a poskytlo mu nové podněty ve formě nově zjištěných informací: „*V podstatě cokoli, na co jsem se musel soustředit, takže jsem na to zapomenul... hlavně když jsem se začal učit, tak to mě odpoutalo, že jsem se na to soustředil.*“ Respondentka Anna [R:25] taktéž vyhledávala aktivity obsahující nové podněty, které by zcela pohltily její pozornost: „*No, snažila jsem se dělat různé věci, u kterých na to (na hraní) nebudu myslet, že si třeba pustím nějaký seriál a snažím se do něj nějakým způsobem ponořit, abych na to nemyslela, ale musela jsem si pustit nějaký, kterej ještě neznám. ...když to neznáš, tak jakoby dáváš větší pozor a nemyslíš na nic jinýho, alespoň teda ne tolik.*“ Další účinnou aktivitou ke zmírnění bažení u zmíněné respondentky byl sport, konkrétně tenis, při kterém bylo bažení po hře zcela znegováno: „*Kdy jsem tak nějak zapoměla na to hraní pořádně, to bylo, když jsem byla hrát tenis. To mi to jako prakticky nahradilo celou tu aktivitu.*“ U dvou respondentů se jako nejúčinnější zvládací strategie objevilo čtení nových knih: „*Převážně jsem četl, protože se mi docela podařilo rozečíst dobrou knížku, takže jsem u toho vydržel. ...byl jsem prostě zabraný do té nové knížky, ta knížka mě fakt bavila a četl jsem fakt i několik hodin v kuse. (...) Takže v ten moment jsem na to hraní nemyslel. Protože jsem byl totálně zainteresovaný do něčeho jinýho.*“ [Oldřich, R:31]. Čtení jako primární aktivitu namísto hraní praktikoval také Oliver [R:29]: „*Četl jsem. Zajímavou knížku jsem začal číst, a prostě jsem četl. ...to pomohlo, taková substituční náplň.*“ U respondenta Davida [R:24] se jako neúčinnější aktivita pro zvládnutí bažení ukázala fyzická zátěž, která mu vyvolala dobrou náladu, což potvrzuje, že na zvládnutí bažení má významný vliv také psychické rozpoložení jedince: „*Já jsem byl u táty v tu sobotu a musel jsem mu pomáhat na zahradě. ...tam jsem si to užil a byl jsem unavený, protože jsem nachodil nějaký 31000 kroků. Byl jsem unavený, ale hlavně jsem si ten den užil, takže jsem byl v dobré náladě, takže jsem na hru ani nemyslel.*“

Dále se u respondentů objevovaly aktivity, které bažení netlumili úplně, ale alespoň ho částečně zmírňovaly. Jednalo se o například o procházky venku: „*Hodně jsem chodila na procházky, se psem alespoň, ten není moc zvyklý na takový dlouhý procházky chodit.*“

[Anna, R:25] „Myslíš, že to dokázalo tu hru nahradit úplně, že tě to natolik zabavilo?“ [Tazatel] „To asi ne, spíš mě to vyplnilo ten program, co bych asi jako... rozhodně mi to nějak vyplnilo ten program, ale myslela jsem na to.“ [Anna, R:25]. Dále se u několika respondentů objevily fyzické aktivity jako je cvičení: „...tak ted' jsem mohl chodit do posilovny, tak to pomohlo. Zase to byla nějaká náplň toho času, kterej bych jinak vyplnil tím hraním.“ [Oliver, R:29] Někteří respondenti pak vyhledávali sociální kontakt, který jim běžně poskytuje primárně hra: „Že jsem se s někým domluvil a s někým jsem se sešel a prostě jsme se bavili nebo tak různě.“ [David, R: 24], „...tak jsem zas byl venku a nebyl jsem ani doma u toho počítače, takže mě to vůbec nelákalo, protože jsem byl prostě s kámošema na pivu a vůbec jsem na to nemyslel.“ [Tomáš, R: 18]. Sociální kontakt byl také jednou ze zvládacích strategií respondenta Hynka [R:32], který ji však spojil se zvýšenou konzumací alkoholu: „...ted' jsem místo toho musel courat po všech možnejch putykách. ...Nahrazoval jsem si to hospodou. Šel jsem prostě mezi lidi klábosit a popíjet a tak. Tím jsem to prostě tak nějak zvládl.“ Respondent Oldřich [R:31] pro změnu mírnil své bažení užíváním marihuany, a zmiňoval, že kdyby se omezení vztahovalo i na ni, nejspíše by vyhledával více copingových strategií, protože by bažení hůře zvládal: „Kdyby v tom bylo, že bych nemohl vůbec hulit, tak bych určitě měl větší tendence jít třeba ven, jít na kolo, nebo si zaběhat, prostě něco podniknout, i doma třeba uklidit, abych na to hraní nemusel myslet. Ale takhle jsem to mohl víc prožít do pohody. Byla to v podstatě berlička, z části mi to určitě pomáhalo to zvládnout.“

5.3 Relaps

Tato kapitola zahrnuje kódy a z nich vzniklé subkategorie, které významově souvisejí s obdobím bezprostředně před a po skončení abstinence respondentů. Kategorie byla rozčleněna na následující subkategorie:

- I. Prožívání návratu ke hře
- II. Potřeba vynahrazení

Jak již bylo uvedeno, někteří z respondentů prožívali bažení před koncem období intenzivněji, což se u nich projevilo zejména nervozitou (respektive „natěšeností“ na hru). Tato nervozita společně s dalšími projevy bažení vedla respondenty po skončení abstinence téměř k okamžitému relapsu. **(I.) Prožívání návratu ke hře** se u většiny

respondentů výrazně podobalo, a způsobilo u nich negaci bažení a příjemné pocity při návratu k herní aktivitě. Respondentka Anna [R:25] popisovala, že při spuštění hry u ní opadly negativní pocity spojené s bažením a prožívala nadšení a pocit doplněné energie: *„No, když jsem to spustila, tak jsem byla nadšená, že už jako fakt zase můžu hrát. Spíš jsem byla jako plná energie, než že bych se jako nějak zklidnila. ...určitě jsem byla míň nervózní, podrážděná a tady tyhle ty všechny věci, ale hrozně jsem se fakt jako těšila.“* Taktéž respondent David [R:24] popisoval příjemné pocity při spuštění hry, a to zejména díky prolomení sociální izolace a možnosti vybrat herní odměny: *„...to byl fajn pocit, že prostě už mám tu možnost si zahrát. ...najednou jsem měl zase tu svobodu, mohl jsem si dodělat ty questy a mohl jsem zajít s lidma, s kterýma mám dobrej vztah přes tu hru, pokecat a tak, zahrát si s nima, což je hrozně fajn, trávit čas s lidma, i když ne úplně hmatatelně, ale přes tu hru.“* Respondent Hynek si při skončení abstinence pochvaloval zejména možnost návratu do svého rutinního režimu, kterým omezuje míru užívání alkoholu: *„Úplně výborný, pohodovej život, byl jsem doma, kocour si mě konečně užil, že jsem nikde nelítal. V tom je to pozitivum, že nechodím tolik do hospody.“* Stejně tak respondent Oldřich [R:31] zdůrazňoval možnost návratu ke svému rutinnímu režimu: *„Bylo to spíš fajn, vrátil jsem se zpátky do toho svého zajetýho.“*

U většiny respondentů se při opětovné možnosti hrát objevila **(II.) potřeba vynahrazení** si herní aktivity, kterou v průběhu abstinence zameškali. Ta se projevovala zvýšenou herní aktivitou nejčastěji bezprostředně po skončení abstinence, a u některých respondentů s odkladem jednoho až dvou dní. Okamžitý relaps se objevil například u Hynka [R:32], který kvůli potřebě vynahrazení si času ve hře zanedbával spánek: *„...říkám, v ten den, jak to ve 12 skončilo, jsem si dal v hospodě dvě, odklikal tu hru na telefonu a běžel jsem domů. A vlastně jsem šel spát až nějak ve 3-4 ráno, jak jsem to chtěl dopařit.“* Také Jiří [R:22] zmiňoval potřebu vynahradit si hru okamžitě po skončení období abstinence: *„...asi hodinu po tom, co to už padlo tak jsem nehrál, ale potom jsem hrál hodně dlouho, asi pět hodin v kuse. ...Protože jsem se na to těšil, chtěl jsem to hraní dohnat.“* Obdobně také Oliver [R:29] popisoval návrat ke hře ihned po skončení omezení: *„Před koncem? No, předchozí den jsem se těšil, až si zapařím, tak jsem to dal hned po probuzení v pondělí.“*

Další respondenti zejména kvůli studijním a pracovním povinnostem návrat ke hře odložili, ale přesto se u nich potřeba vynahrazení objevila: *„No, já jsem v pondělí ani vlastně hrát jako nemohla, protože mám pak školu pozdě, takže přijedu domů až někdy po osmý*

*hodině, a jsem vždycky unavená. Tak jsem se těšila hrát, hrozně jsem se těšila na úterý, protože jsem věděla, že si můžu zahrát. No, a to jsem hrála asi 5 hodin v kuse. Že jsem to tak nějak jako doháněla.“ [Anna, R:25]. Uvedená respondentka v souvislosti s relapsem popisovala, že nebyla schopná uvědomovat si čas: *Že jsem byla tak natěšená, že jsem pak ani nekoukala, kolik je hodin, a pak jsem byla překvapená, že už je tolik, když jsem to vypla.“* Popsaný jev je v odborné literatuře označován konceptem zvaným *flow*, který vyjadřuje takový duševní stav, kdy jedinec pociťuje požitek a potěšení z určité činnosti natolik, že je jí zcela pohlcen a přestává vnímat čas i veškeré okolní dění. (Nakamura a Csikszentmihalyi, 2002) V některých studiích již byl prokázán signifikantní vztah konceptu *flow* se závislostí na online hrách. (Hu et al., 2019)*

Odložený relaps se projevil i u dalších respondentů. Například respondent David [R:24] uváděl, že hru odložil kvůli kontaktu s přáteli, mezi kterými byli i lidé, které měl možnost během abstinence potkat: *„...jsem měl tu touhu hrát a taky jsem se těšil právě, až si vlezou za komp, ale ještě v ten den sem nešel hned ze školy domu a nezapl počítač, protože jsem šel ještě s přáteli, takže jsem byl pak ještě víc natěšenej, a pak když jsem přišel domů, tak to byl fajn pocit, že už mám tu možnost si zahrát. ... V úterý jsem byl taky venku dlouho do šesti večer, pak jsem hrál do nějakých 11, ale středu jsem propařil celou, po škole jsem jen hrál a hrál až do noci.“* Obdobně i Oldřich [R:31] popisoval odložený relaps kvůli aktivitě s přáteli: *„V pondělí jsem pařil až od deseti večer, protože jsem byl na výletě. V úterý už jsem pak pařil konstantně, prostě už taková klasika.“*

Dva respondenty vedla potřeba vynahrazení si herní aktivity až k úvahám o zameškání svých povinností. Respondent Hynek [R:32] uvažoval o pracovní absenci: *„Přišlo mi to takový jako blbý, že musím do práce večer, že nebudu moct hrát. A normálně jsem uvažoval o tom, že bych šel k šéfovi a řekl: ‚Hele, dej mi dovču dneska.‘ Jo, že to, co jsem zameškal, bych chtěl dopařit trošku.“* Také respondent David [R:24] uvažoval o zameškání svých povinností za účelem vynahrazení si herní aktivity: *„Spíš jsem si z toho dělal srandu, že jsem uvažoval, že teď nepůjdu celý týden do školy a budu jenom hrát, že si to vynahradím.“*

5.4 Zhodnocení zkušenosti

Participantů výzkumu byli požádáni o zhodnocení prožité zkušenosti a popsání toho, co jim tato zkušenost přinesla nebo naopak vzala. Na základě procesu kódování byly vygenerovány tyto subkategorie:

- I. Pozitivní a negativní aspekty
- II. Doporučení
- III. Odkaz k DSM-5

Většinu pozitivních a negativních aspektů období respondenti uváděli propojeně, a nelze je proto striktně oddělit. V subkategorii **(I.) pozitivní a negativní aspekty** bude rozebrán výstup z prožité zkušenosti jednotlivě u každého respondenta. Čistě negativními důsledky neuvžívání digitálních her, které se objevily u všech respondentů, byly prožívané pocity nudy a neschopnosti se zabavit, nebo smysluplně využít získaný čas (viz subkategorie *pocity spojené s bažením* v podkapitole 5.2).

Přirozeným důsledkem neuvžívání digitálních her bylo u respondentů získání poměrně značného množství volného času. Tento aspekt hodnotil jako pozitivní respondent David [R:24]. Vzápětí však dodával, že získání volného času pro něj bylo zároveň frustrující a pociťoval naštvanost, jelikož ostatní jedinci v jeho sociálním okolí dál trávili svůj čas hraním her. Vystoupení z herní aktivity u něj tak vyústilo v nastavené zrcadlo – abstinencí získal odstup, který mu umožnil spatřit, jak se chovají ostatní, ale zároveň si uvědomil, že stejně tak se chová i on sám: „*Pozitiv mi to dalo docela dost, hlavně když jsem se v tu sobotu díval na lidi nebo si s nima psal, jestli by někam nešli. Protože ty máš hodně času a oni ne, protože oni jsou na těch počítačích. A já dám třeba takovej hrozně blbej příklad, já hraju na pc furt, ale přitom taky nemám rád, když lidi jsou na pc pořád. Já jsem to těm lidem nezáviděl, že můžou hrát, spíš jsem byl naštvanej na ty lidi, že když jsem je pozval, aby někam šli a oni řekli, že ne. I když vím, že můžou. To je hrozně omezující pro ně, mi přijde, že jsou tak pohlcení tou hrou, že už nechtějí pryč. Ale uvědomil jsem si, že to dělám taky. Uvedenému respondentovi nakonec prostor vzniklý neuvžíváním her umožnil trávit více času s přáteli a potkat nové lidi, což hodnotil jako pozitivní: „*...mohl jsem potkat nové lidi, pár jsem jich potkal. Potom, užil jsem si s přáteli čas, nejen na pc ale i venku, dělat kraviny třeba, užít si to mládí. Když to tak vezmu, bylo to fajn.*“ Přestože neuvžíváním získal více osobního kontaktu s jinými lidmi, ztratil zároveň kontakt s lidmi ve hře: „*Pak teda**

negativum bylo to, že jsem nemohl komunikovat s těma lidma ve hře.“ Respondent tak v podstatě svoji potřebu sociálního kontaktu (kterou v běžném režimu do určité míry stimuluje skrze hru) vynahrazoval osobním kontaktem s lidmi.

U všech respondentů se vzhledem k množství času, který nehráním získali, objevila nuda a neschopnost čas smysluplně vyplnit. U respondenta Jiřího [R:22] vyústil tento pro něj negativní aspekt v pozitivní, jelikož podstatně zvýšil množství času stráveného spánkem, a cítil se tak více odpočatý: *„No, to jsem vůbec nevěděl, jak se zabavit třeba večer, takže jsem chodil spát mnohem dřív.“* [Jiří, R:22] *„To jsem si v arších všiml. Cítil si se víc odpočatý během období neužívání?“* [Tazatel] *„To určitě, vstával jsem o hodně dřív i jsem chodil dřív spát, takže to bylo pozitivní.“* Jako další pozitiva uváděl respondent vyšší soustředění, spokojenost, a klid. Vyšší míra soustředění se u něj projevovala lepší koncentrací na studium, jelikož nemusel myslet na to, že by si radši mohl jít zahrát. Uvedené pocity spokojenosti a klidu byly způsobeny právě „pauzou“ od her, kterou by běžně bez vnějšího podnětu nepodstoupil kvůli strachu z nepřítomnosti ve hře: *„To, že jsem si od toho mohl dát pauzu, to jsem byl celkem dost rád..., protože jsem byl už dost přehraný..., občas si chci dát fakt už pauzu, ale nechci mít zase pocit, že tam něco ztratím. A ta touha hrát je prostě silnější než to, že bych si chtěl dát pauzu.“* [Jiří, R:22] *Myslíš, že sám od sebe by sis tu pauzu nedal?“* [Tazatel] *„Myslím si, že spíš ne, že bych se k tomu nedonutil.“* Právě strach z nepřítomnosti ve hře považoval zmíněný respondent za nejvýraznější negativum prožité zkušenosti: *„To, že mi to utíkalo, to mi dost vadilo.“*

Také Anna [R:25] označila za pozitivum abstinence kvalitnější a delší spánek. Ovšem na rozdíl od spánku předchozího respondenta, nebyl konzistentní po celou dobu období. Ke konci období se u zmíněné respondentky naopak spánek zhoršil, a to v důsledku intenzivních myšlenek na hru: *„...rychleji jsem usínala, protože kolikrát třeba, když hraju hodně dlouho, třeba na PlayStationu, a nemůžu třeba zvládnout nějaký level, tak pak, než usnu, tak furt přemýšlím nad tím, jak to příště udělám jinak, abych to zvládla. ...ze začátku se mi spalo líp, ale pak jsem se jako už tak nějak těšila a přemýšlela jsem nad tím, jakou hru si zahraju, to bylo hlavně ke konci už v neděli. ...pak jako když už jsem věděla, že to bude končit a že pak už si zas můžu zahrát, tak už jsem se těšila na to, a nemohla jsem usnout. ...nemohla jsem odpočívat, protože jsem myslela na tu hru.“* Intenzivní myšlenky na hru respondentka označila za negativum, které ji provázelo po celé období abstinence. Zároveň uváděla, že nebyla schopna smysluplně vyplnit čas: *„Negativní? Tak asi to že jsem na to furt*

myslela a že jsem nějakým způsobem vlastně zabíjela čas něčím jiným jenom, abych ho zabila, než abych si to pořádně promyslela jako ‚ted‘ mám volno, můžu dělat něco pro mě jako užitečnýho.‘ Spíš jsem to něčím chtěla akutně nahradit, a nemyslím si, že by to bylo nějak dobrý řešení. Spíš to byl nevyužitý čas.“ U respondentky v důsledku abstinence došlo k uvědomění si rozsahu své herní aktivity, což považovala za pozitivní a zároveň i negativní zjištění: *„...pro mě to bylo hrozně zajímavý, protože jsem si sama uvědomila, jak jsem na tom.“* K tomuto uvědomění u ní došlo především proto, že své pocity a svůj denní režim zaznamenávala do záznamových archů, a měla tak přesný přehled o množství času stráveného hrou: *Protože předtím jsem si to svým způsobem (zamyšlení) – buď jsem si to neuvědomovala, nebo jsem si to uvědomovala a nechtěla jsem to vidět, ale jak jsem to teď pak jako viděla na tom papíře, jak jsem si to zaznamenávala každý den, tak mi došlo, že je to se mnou asi docela děsivý. ...přitom jsem si myslela před tím neužíváním, že to tak hrozný se mnou není, že hraju jenom ve svém volným čase jen tak, ale teďka jsem zjistila, že hraju víc, než bych asi jako měla.“* Respondentka následně uvedla, že by rozsah své herní aktivity měla snížit, k čemuž v rozsahu několika dní po skončení abstinence došlo: *„...teďka se snažím na tom míň být, míň to zapínat, a některý hry jsem dokonce smazala.“*

U respondenta Šimona [R:14] se kromě mírné nudy a touhy hrát ve volných chvílích žádné negativní důsledky neobjevovaly. Přestože svou herní aktivitu vnímá jako intenzivní, považuje ji pouze za koníček, kterým vyplňuje volné chvíle ve svém dni: *„Já to nevnímám tak démonicky, nebo jako špatnou věc to paření. Mám to jako koníček a vyplňuju tím ty mezery v tom dni.“* Kromě hraní má spoustu jiných volnočasových i pracovních aktivit, což u něj pravděpodobně mělo vliv na nižší míru bažení než u ostatních respondentů. Za pozitivum proběhlé zkušenosti vnímal uvědomění, že v současné době neměl s abstinencí problém, zatímco dříve by ji dle své výpovědi nebyl schopen zvládnout: *„Myslím si, že bych to dřív vůbec nedal. Protože pro mě to teďka už tolik neznamená, jak máš tu holku, práci, školu... už je to pro mě fakt jen volnočasová aktivita, před tím to bylo jiný, neměl jsem jinej koníček, takže jsem pařil fakt jako hodně.“*

Respondent Hynek [R:32] popisoval, že období abstinence pro něj bylo celkově obtížné. Jelikož hru využívá primárně jako prostředek k úniku, při její absenci hledal tento únik ve vyšší míře konzumace alkoholu. V tom spatřoval největší prožívané negativum: *„Asi to bylo horší s tím pitím. ...že jsem zjistil, že ty hry jsou dobrý pro mě hrát, než abych někde chlastal.“* Jako pozitivum na období neužívání označil respondent vyšší míru sociálního

kontaktu a lepší komunikační schopnosti: „*Jsem se sešel s holčinou na rande, a byl jsem jako takovej sociálnější, což bych asi normálně neudělal. Že jsem s obecně s lidma lépe komunikoval, a oni mě taky rádi konečně viděli, že jsem nebyl úplně zalezlej (smích).*“ Období neužívání u respondenta vyústilo v utvrzení kladného vztahu ke hrám: „*Myslíš, že takhle zkušenost nějak změnila tvůj přístup ke hrám?*“ [Tazatel] „*Rozhodně jako k lepšímu, že bych měl asi víc hrát. ... usvědčilo mě to v tom prostě, že ty hry mi prospívají, to hráčství, že tolik nechodím po hospodách. Takže na základě té zkušenosti jsem jako fakt zjistil: ,Človče, hrej dál, tady máš hračku.*“ [Hynek, R:32].

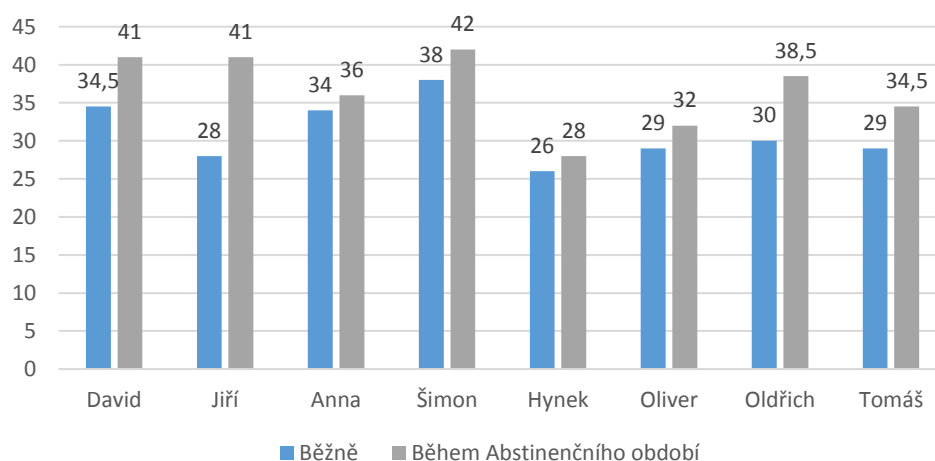
Pro respondenta Olivera [R:29] bylo největším negativem na období neužívání neschopnost vyplnit volný čas, a s tím spojené negativní pocity. Hra pro něj představuje primární volnočasovou náplň, a při jejím odnětí měl problémy se zabavit. Za pozitivní naopak označil zjištění, že na hře není závislý: „*Že jsem si asi dokázal, že fakt na tom nejsem úplně závislej, že je to fakt jenom o tom, že je to můj vyplňovač volnýho času. Že se na to nepotřebuju vázat.*“

Respondent Oldřich [R:31] považoval za pozitivum prožitého období lepší schopnost se soustředit, respektive vstřebávat informace: „*Tohle bych z toho v podstatě mohl shledat jako pozitivum, že jsem vlastně vstřebal víc těch informací z té knížky, a celkově jsem měl pocit, že se víc rozvíjím.*“ Právě vlastní rozvoj vnímá respondent jako něco, co mu hra v běžném režimu omezuje, jelikož jí věnuje většinu svého volného času. To bylo také důvodem, proč respondent už několikrát v minulosti zkoušel hru omezit, ovšem neúspěšně. Výsledná zjištění vyplývající z období neužívání pro něj tedy nebyla nijak překvapující: „*Nepřišel jsem na nic, co bych už nevěděl. Já jsem se tady nad tím zamýšlel fakt už asi tisíckrát, ač to dělám, tak vím že to není moc dobrý, ale furt se mi nechce přestat. Jak s hulením no.*“ [Oldřich, R:31] „*A proč myslíš že to není dobrý?*“ [Tazatel] „*Tak protože tomu věnuju většinu svého volnýho času, a věnuju spoustu svýho volnýho času jenom zábavě. Takže kvůli tomu stagnuju a nerozvíjím se.*“ [Oldřich, R:31]. Respondent se na základě období neužívání také zamýšlel nad škodlivostí nadměrného užívání her: „*Když se nad tím zamyslíš, tak takhle bys jako přece neměl chtít prožít svůj život. Je to zábava, ale ta zábava je hodně laciná oproti tomu, co ti nabízí svět.*“ [Oldřich, R:31]. U respondenta však i přes toto uvědomění nedošlo k žádné změně v přístupu ke hrám: „*A s vědomím tohohle stejně hraješ?*“ [Tazatel] „*Jo, protože mám teď studenský léta, hodně do toho hulím, a mám takový období. Já bych mohl dělat hodně věcí, ale mně se prostě nechce. Mám teď hromadu volnýho*

času, a tohle mě teď baví. Víím, že to není dobře, ale kašlu na to. Budu toho nejspíš ve staří litovat, ale což no. V tenhle moment je mi to jedno.“ [Oldřich, R:31].

Obdobně jako někteří předchozí respondenti, také Tomáš [R:18] uváděl jako pozitivum kvalitnější spánek v období abstinence: „No, třeba se mi líp spalo, to by mohlo být pozitivní na tom nehraní, protože jsem neměl vyčuměný oči z toho, jak když do toho čumím celej večer. Před spaním prostě jsem dělal radši něco jinýho, pak jsem i dřív usnul a cítil jsem se ráno takovej fresh. Že jsem chodil i dřív spát.“ Jako negativní aspekty se ve výpovědích tohoto respondenta objevovaly pouze určité negativní pocity spojené s bažením, a s narušením běžné rutiny. U respondenta došlo v průběhu období neuzívání k uvědomění, že by čas, který běžně věnuje hře mohl využívat lépe: „Určitě jsem se nad tím třeba zamejšlel, jak jsem nemohl hrát, tak jsem si říkal, že tolik času tím strávím, co bych mohl dělat jinýho místo toho, kdybych nehrál vůbec. ... nějaký uvědomění si toho, že je to jako ztráta času, no.“ Toto uvědomění však nevedlo ke změně v herní aktivitě: „Ale nevedlo to k tomu, že bych si řekl stop, už nikdy víc žádný hraní. ...stejně jsem si pak šel zahrát.“

Jako pozitivum abstinenceho období byl několikrát zmíněn delší a kvalitnější spánek. I přesto, že toto pozitivum zmiňovali v rozhovorech jen někteří z respondentů, byl spánek delší u všech z nich. To vyplynulo z analýzy dat v záznamových arších. Konkrétně byly porovnány rozvrhy běžného denního režimu (od pátku do pondělí) s rozvrhy během abstinenceho období. Výsledky zmíněné analýzy jsou zaznačeny v grafu 6, který porovnání délky spánku u jednotlivých respondentů během abstinenceho období a běžně.



Graf 6 - Srovnání délky spánku v běžném režimu a v abstinenceho období

Ukázalo se, že následkem abstinence se u všech respondentů prodloužila délka spánku. V porovnání s běžným denním režimem (od pátku do pondělí) kdy respondenti věnují spánku v součtu 248,5 hodin, došlo během období abstinence k navýšení časové investice do spánku na 293 hodin. Každý z respondentů pak od pátku do pondělí naspí v průměru 31 hodin, což je o 5,5 hodiny méně než v období abstinence, kdy jednotliví respondenti věnovali spánku průměrně 36,5 hodiny.

Někteří respondenti na základě své zkušenosti z období abstinence uváděli **(II.) doporučení** pro jedince, kteří by měli zájem hraní v budoucnu omezit. Respondent Oldřich [R:31] považuje za důležité, aby si člověk našel určitou substituční náplň, či jiný objekt soustředění, než je herní aktivita. Dle respondenta to může být jak určitá aktivita, tak například vztah k jiné osobě či zvířeti: *„Asi aby si našel prostě nějaký vztah, nemusí to být holka, i třeba nějaký pouto ke zvířeti, ale i nějakou tu jinou aktivitu. ...protože najednou se ta pozornost rozdělí takovým hezkým směrem, jako nepřestaneš hrát úplně, ale pomůže ti to.“* Obdobné doporučení uváděl také Oliver [R:29]: *„Najít si něco, čím se zabavit. Třeba když bys jen měl sedět, a nic nedělat, tak to je jak ve vězení. Nemáš co dělat, jen sedíš... i ve vězení máš nějaký pracovní náplň. Ale když člověk nemá tu náplň, tak to je úplně nejhorší.“*

V průběhu vedení rozhovorů byl každý z respondentů konfrontován s výsledky ze záznamových archů a s výsledky v dotazníku IGDS9-SF. Do záznamových archů respondenti téměř vůbec nezaznamenávali pocity jako je podrážděnost, úzkost, nervozitu, nebo smutek. Avšak ve zmíněném standardizovaném dotazníku na otázku č. 2 *„Když se snažíš hraní her omezit nebo s ním přestat, cítíš se podrážděnější, nervóznější, skleslejší nebo smutnější?“*, neodpověděl žádný z respondentů odpovědí nižší než 2, tzn. *málokdy* (viz tabulka 4).

Hynek	Oldřich	Oliver	Anna	David	Jiří	Tomáš	Šimon
4	4	4	4	4	2	2	2
1=nikdy, 2=málokdy, 3=někdy, 4=často, 5=Velmi často							

Tabulka 4 - výsledky otázky č. 2 u dotazníku IGDS9-SF

Na základě konfrontace těchto výsledků respondenti zdůvodňovali, proč tyto pocity běžně zažívají, ale v období abstinence se u nich neobjevili. Subkategorie byla nazvána jako **(III.) odkaz k DSM-5**, jelikož respondenti svými výpověďmi přímo komentovali

abstinenční příznaky uvedené v pátém vydání diagnostického a statistického manuálu APA (2013), který je charakterizuje jako pocity podrážděnosti, úzkosti, nervozity, nebo smutku.

Souhrnně všichni respondenti výzkumu označili pocity uvedené v otázce č. 2 dotazníku IGDS9-SF za takové, které pociťují při okamžitém přerušení hry: „*Tam to ani moc nebylo no, tyhle pocity.*“ [Jiří, R:22] „*A kdy to je?*“ [Tazatel] „*No spíš, když mě někdo vyruší při té hře, tak jsem podrážděnej.*“ [Jiří, R:22]. „*To jsem tam dal kvůli takovým konkrétním situacím, když jsem třeba pařil a máma po mně chtěla vynýst koš, tak jsem byl nasranej, něco na tenhle způsob. Prostě, když ti to někdo přeruší hned...*“ [Šimon, R:14]. V abstinenčním období tyto pocity až na výjimky neprožívali. Respondenti uváděli, že tyto pocity u nich při přerušení hry (např. jinou osobou: „*Když mě někdo vyruší u té hry.*“ [Hynek, R:32]) vyvstávají zejména z toho důvodu, že jsou hry online a nelze je po spuštění pozastavit. Okamžitým přerušením tak dojde nejen k narušení upřeného soustředění na hru, ale také ke ztrátě dosud získaného postupu, nebo k trestu za opuštění hry: „*...ty hry jsou online, a v ten moment, kdy ty hraješ, tak se soustřeďíš na tu hru, a teď někdo přijde, začne se tě na něco ptát a ty musíš rozdvojit svoji pozornost, a nemůžeš se naplno věnovat tomu, co v ten moment chceš. Tu hru hraješ, postupem se dostáváš do nějaký části, seš do toho zapálenej, a když ti to někdo třeba přeruší, tak seš naštvanej, protože ty to nemůžeš přerušit. Prostě máš potřebu to dohrát, protože ty, když to nedohraješ, tak ta hra jako taková tě za to sama trestá, a ty tresty jsou pro tebe dlouhý. Nebo prostě ten trest ti za to nestojí, seš radši, když to dohraješ.*“ [Oldřich, R:31] Respondent dále vysvětluje, že tresty ve hře jsou založeny například na delší čekací době na zápas ve hře. Hráč, který jednou opustí hru tak například musí následujících pět her čekat až půl hodiny na jednotlivé herní zápasy. Kromě trestu ve hře a narušení upřeného soustředění negativní pocity vyvolává také vědomí, že okamžitým opuštěním herní sekvence hráč překazí hru dalším lidem v daném zápase: „*Vem si, že to je onlinová hra, a prostě teď hraješ s těma kamarádama a máš tam to, že ti to někdo přeruší tu hru v polovině prostě a ty to nemůžeš dohrát. ...prostě je to dalších 10 lidí, kterým tu hru překazím. Že je naštvu tím, že já odejdu.*“ [Oliver, R:29].

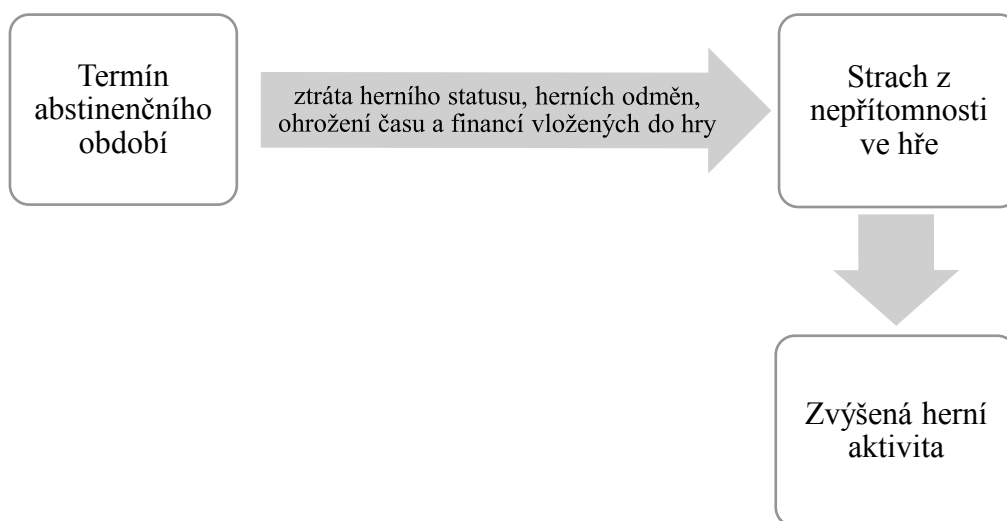
Negativní pocity, které při okamžitém přerušení hry u respondentů vyvstávají, nemají dlouhotrvající charakter: „*To netrvá dlouho ta podrážděnost, jakože spíš pár minut po tom přerušení.*“ [Anna, R:25], „*Jakoby řeknu si, že bych se na to vyto a vyto, ale třeba po 10-20 minutách to odezní. Je to krátkodobý.*“ [David, R:24]

6 SOUHRN VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

V této kapitole budou prostřednictvím odpovědí na dílčí výzkumné otázky souhrnně komunikovány výsledky vyplývající z interpretace dat. Ty odpovídají na hlavní výzkumnou otázku: „*Jaké následky má 72hodinové neužívání digitální her u intenzivních a rizikových hráčů online her?*“

1) DVO1: Jak respondenti prožívají a jak se chovají bezprostředně před obdobím abstinence?

Bezprostředně před započatím abstinenčního období respondenti prožívali určité obavy – signifikantní obavy související s přicházejícím obdobím abstinence se však objevovaly pouze u těch respondentů, kteří preferují typy online her s neustále probíhajícím virtuálním světem. Před obdobím abstinence respondenti prožívali strach z nepřítomnosti ve hře, který byl vyvolán obavou respondentů ze ztráty herního statusu, nemožnosti akumulovat herní odměny, a z ohrožení časové a finanční investice, kterou do hry již vložili. Důvody pro tento strach se snažili kompenzovat zvýšenou herní aktivitou před obdobím neužívání. Vztahy mezi jednotlivými subkategoriemi jsou vyznačený na obrázku 3.



Obrázek 3 - Obavy z období neužívání

2) DVO2: Jak respondenti prožívají období abstinence?

Respondenti v průběhu období neužívání prožívali intenzivní bažení. To se ukázalo jako poměrně konzistentní po celou dobu abstinence. Bažení bylo u respondentů vyvoláváno nebo prohlubováno určitými vnitřními nebo vnějšími spouštěči. Nejdominantnějším vnitřním spouštěčem bažení byl pocit nudy a s tím spojená neschopnost se zabavit. Ve volných

chvilkách, které by respondenti běžně vyplnili hrou, se u nich objevovalo silné znudění, jelikož nedokázali hru efektivně nahradit jinou volnočasovou aktivitou, nebo jim nalezená volnočasová aktivita nedokázala zcela kompenzovat míru zábavy, na kterou jsou zvyklí. Respondenty k bažení dále vedly specifické rituály, které mají s herní aktivitou spojeny. U dvou respondentů se jednalo o rituály sestávající z užívání návykových látek v kombinaci s hraním digitálních her. Další respondent potom hru spojoval s určitým časovým výsekem, který má běžně vymezen pro herní aktivitu, a v jehož průběhu abstinenci pociťoval nejintenzivněji. Poslední z respondentů uváděl, že hru spojuje s relaxací a odpočinkem, a při jejím odebrání není schopen tohoto stavu zcela dosáhnout. Nejsilnější vnější spouštěč bažení byl identifikován v sociálním okolí. Respondenti popisovali zvýšené bažení ve chvílích, kdy zaregistrovali herní aktivitu někoho jiného. Dalším spouštěčem bažení byla sociální izolace, která úzce souvisí se zmíněnou aktivitou sociálního okolí. Respondenti tuto sociální izolaci popisovali ve chvílích, kdy jejich sociální skupina hrála hru, zatímco oni nemohli. Dalšími vnějšími spouštěči bažení byly odměny ve hře, herní videa, a internetové reklamy s herní tematikou.

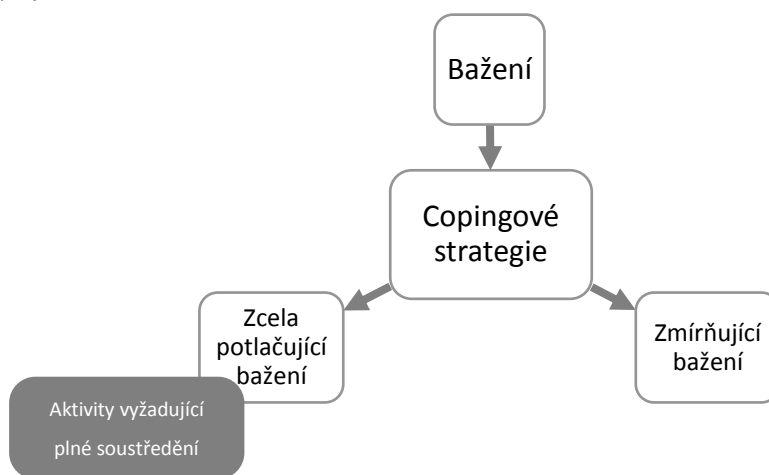
Bažení u respondentů bylo spojeno s určitými kognitivními procesy, které ho provázely. Kognitivní procesy vyvolané bažením v období abstinence byly identifikovány ve více rovinách. U respondentů se primárně objevovaly myšlenky nad budoucí strategií ve hře. Tyto myšlenky probíhají u respondentů i v běžném režimu, avšak v období abstinence byly zvýrazněny. Zdá se, že myšlenky na hru v období abstinence mají určitou souvislost s typem hráčovy motivace ke hře. V menší míře se u respondentů objevovaly také úvahy nad okamžitým relapsem k hraní her, od kterých ale následně samovolně upustili. Ty byly u jednoho z respondentů spojeny s opakovaným spouštěním hry, která byla hned po uvědomění si porušování zákazu vypnuta. Tento jev byl interpretován jako *neuvědomované bažení*. U dvou respondentů se v důsledku nemožnosti užívat digitální hry zvýšila míra soustředění a koncentrace.

Bažení kromě specifických kognitivních procesů provázely také určité negativní pocity. U respondentů se dominantně objevovaly pocity nudy a neschopnosti se zabavit, které ale byly spíše spouštěči bažení než jeho konkrétními projevy. Mezi pocity, které u respondentů vyvstaly ve spojitosti s bažením, se objevovaly zejména pocity netrpělivosti či nervozity, které se nejintenzivněji projevily před skončením abstinence období. U jednoho respondenta se nervozita projevila i fyzickými příznaky. Dále u některých

respondentů abstinence prohlubovala pocity náladovosti či smutku. Dalším pocitem, který se objevil u třech respondentů byla určitá frustrace z omezení svobody podmínkami výzkumu. V minimální míře se objevovaly také pocity podrážděnosti, rozrušenosti či smutku, a to zejména z důvodu neschopnosti se zabavit jinou aktivitou a narušením běžné denní rutiny. Tyto negativní pocity se tedy u respondentů v období abstinence téměř neobjevovaly. I přesto však respondenti v dotazníku IGDS9-SF uváděli, že tyto pocity při odnětí online her zažívají. Na základě jejich výpovědí vyšlo najevo, že se jedná o pocity, které se u nich objevují při okamžitém odnětí hry jako reakce na narušení soustředění, ztráty herního postupu, nebo narušení hry ostatním hráčům svým odchodem z herní sekvence. Tyto negativní pocity jsou spíše na afektivní úrovni a odeznívají do několika desítek minut.

3) DVO3: Jaké copingové strategie respondenti ke zvládnutí období abstinence využívají?

Ukázalo se, že neúčinnějšími strategiemi ke zvládnutí bažení po hře jsou takové aktivity, které vyžadují plnou pozornost jedince a obsahují pro něj nové podněty. Tento druh aktivit dokázal bažení po hře alespoň na určitý časový úsek zcela potlačit. Jednalo se zejména o aktivity jako je sledování nových seriálů, studium, četba nových knih, sport, a práce. U respondentů se objevily také aktivity, které alespoň částečně zmírňovaly bažení. Byly to například procházky, čas strávený s přáteli, cvičení v posilovně, nebo sledování videí. Jednomu z respondentů pak pomáhala k úniku od pocitů bažení zvýšená konzumace alkoholu, zatímco jinému užívání marihuany. Dělení copingových strategií je znázorněno na obrázku 4.



Obrázek 4 - Copingové strategie

4) DVO4: Jak se respondenti chovají a jak prožívají období bezprostředně před koncem a po konci období abstinence?

U některých respondentů bylo bažení bezprostředně před koncem abstinence intenzivnější. Projevovalo se u nich zejména nervozitou (respektive „natěšeností“ na hru). Tato nervozita společně s dalšími projevy bažení vedla respondenty po skončení abstinence téměř k okamžitému relapsu. Při návratu k herní aktivitě u respondentů opadlo bažení a prožívali příjemné pocity, které byly spojené zejména s návratem do rutinního režimu, prolomením sociální izolace, a opětovnou možností sbírat herní odměny. Relaps byl u většiny respondentů spojen s potřebou vynahradit si zameškanou herní aktivitu, a to buď bezprostředně po konci omezení, nebo s maximálně jednodenním odkladem. Jeden z respondentů popisoval ve spojitosti s relapsem jev, který by se dal označit jako teoretický koncept *flow*. U dvou respondentů vyvstaly úvahy nad zanedbáním svých povinností ve prospěch herní aktivity.

5) DVO5: Jak respondenti období abstinence hodnotí?

Pozitiva a negativa vyplývající z období neužívání byla u každého z respondentů velmi individuální. Jediným negativem, které popisovali všichni respondenti shodně byla neschopnost se zabavit, nuda, a jiné pocity spojené s bažením. Nejčastěji zmiňovaným pozitivním aspektem byla lepší schopnost odpočinku a spánku. Každý z respondentů spal za stanovené období v průměru o 5,5 hodiny déle než běžně. U jednoho z respondentů však tento pozitivní aspekt přešel do negativního ke konci období, kdy kvůli silnému bažení nedokázal odpočívat. Další respondent zmiňoval vyšší míru konzumace alkoholu v důsledku nemožnosti užívat digitální hry. Někteří respondenti dále zmiňovali, že u nich v období neužívání došlo ke zvýšení osobního kontaktu s jinými lidmi. To však bylo vyváжено ztrátou kontaktu s lidmi ve hře. Dále se u některých respondentů objevilo lepší soustředění na vykonávané činnosti.

6) DVO6: Jak se následkem abstinence změní přístup respondentů ke hrám?

U většiny respondentů období neužívání vedlo k určitému uvědomění, které se nejčastěji týkalo toho, že herní aktivita pro respondenty představuje neefektivně využitý čas. Pouze jediný respondent však uvedl, že na základě prožité zkušenosti má potřebu svou herní aktivitu omezit. Respondenti na základě své zkušenosti uváděli určitá doporučení, která byla určena pro jedince se zájmem o podstoupení abstinence. Z jejich doporučení vyplývá, že je

důležité před obdobím abstinence nalézt substituční náplň, která by svým charakterem dokázala vyplnit prázdné místo vzniklé odnětím digitálních her.

7 DISKUZE

Cílem výzkumu v této práci bylo prozkoumat následky 72hodinového abstinčního období u hráčů, kteří nemají klinicky diagnostikovanou závislost na online hrách, ale své hraní vnímají jako intenzivní nebo jsou závislostí ohroženi. Uvedený výzkum je svým charakterem prvním na území České republiky, který se věnuje abstinčnímu období u excesivního hraní online her. V zahraničí byl obdobný výzkum proveden pouze v jednom případě, a to sice ve studii Kinga et al. (2016), která zkoumala následky 84hodinového abstinčního období u hráčů se závislostí na online hrách. Kromě rozdílného výzkumného vzorku se studie lišila také metodologickým pojetím, které bylo omezeno na kvalitativní dotazování prostřednictvím online dotazníků. Výsledky této práce jsou v mnohých aspektech totožné s výsledky uvedené studie, což může poukazovat na obdobné prožívání abstinence u hráčů s rizikovým užíváním online her a se závislostí na online hrách.

V rámci výzkumu v této diplomové práci bylo mezi následky neužívání online her zařazeno také období před započítáním abstinence, kdy respondenti prožívali strach z nepřítomnosti ve hře. Ten lze zařadit do teoretického konceptu *fear of missing out*, který je ve studii Przybylského et al. (2013) definován jako obava, že jiní lidé zažívají příjemné (doslova odměňující) zážitky, z nichž je jedinec vyloučen, a proto pocituje touhu být nepřetržitě zapojen do toho, co dělají ostatní. Tento koncept je nejčastěji spojován se sociálními sítěmi, ale Przybylski et al. (2013) uvádějí, že existuje i určitý vztah konceptu k jiným typům online aktivit včetně online her. Shodně také Oberst et al. (2017) popisují, že koncept *fear of missing out* se nemusí týkat pouze sociálních sítí, ale spíše je spojen s jakýmkoli nutkáním neustále kontrolovat, co dělají ostatní, aby jedinci něco neuniklo. Vzhledem k tomu, že respondenti čteně využívají hry jako prostředek ke komunikaci s ostatními hráči, se tento koncept jeví ve vztahu k online hrám jako přiléhavý.

U respondentů se strach z neužívání objevoval dominantně kvůli obavě ze ztráty herního statusu, nemožnosti akumulovat herní odměny a z ohrožení časové a finanční investice, kterou do hry již vložili. Při zasazení těchto poznatků do zmíněného konceptu lze konstatovat, že respondenti zažívali strach hlavně kvůli tomu, že ostatní hráči měli možnost překonat jejich herní status, tzn. získat více herních odměn a urychlit tak svůj herní progres. Na základě tohoto strachu se pak respondenti snažili nahromadit čas strávený hrou, a tím minimalizovat svou stagnaci ve hře v průběhu období neužívání. Tento jev se objevoval pouze u těch respondentů, kteří preferují hry s kontinuálně běžícím virtuálním světem.

Během období neuzívání respondenti nejintenzivněji pociťovali bažení, které mělo určité specifické projevy na afektivní i kognitivní úrovni. Bažení jako následek pozastavení herní aktivity již bylo popsáno ve více studiích (Chappell et al., 2006; Beranuy et al., 2013; Griffiths, 2010; King et al., 2016). Obdobně jako v uvedených studiích se ani ve výzkumu této diplomové práce ve větší míře a intenzitě neobjevovaly žádné z abstinčních příznaků uvedených v DSM-5, tzn. pocity podrážděnosti, úzkosti a smutku. (APA, 2013). Respondenti spíše odkazovali na neschopnost hru nahradit jinou, stejně zábavnou aktivitou, čímž u nich docházelo k pocitům nudy. K totožným výsledkům došli ve své studii také King et al. (2016), kteří označili abstinční příznaky uvedené v DSM-5 vzhledem ke svým výsledkům za nekonzistentní a uváděli, že hráči se závislostí na online hrách při abstinenci nejčastěji pociťují nudu a nedostatek mentální stimulace.

Na základě výsledků lze podpořit tezi kterou uvádí Petry et al. (2014), tedy že abstinční příznaky uváděné v DSM-5 jsou spíše okamžité afekty, které se u hráčů objevují při náhlém (vnějším) omezení hry. V rozhovorech obsažených v této diplomové práci respondenti popisovali, že pocity podrážděnosti, úzkosti či smutku zažívají právě v reakci na okamžitý zákaz a nepřetrvávají déle než pár desítek minut. Za abstinční příznaky by tedy pravděpodobně měly být považovány takové projevy, které se projeví několik hodin až dnů po omezení hry.

Další pocity, které respondenti prožívali, byly spíše marginálního charakteru. Lze polemizovat, zda některé z nich (jako například náladovost či smutek) byly skutečně vyvolány nemožností hrát hru, nebo jsou to pocity které respondenti zažívají běžně a hrou se je pouze snaží překrýt. Některé z výpovědí respondentů toto tvrzení nepřímo potvrzují. Je také otázkou, zda by se obdobné projevy v období abstinence neobjevily u jakéhokoli jedince, který nějaké aktivitě (např. sportu) věnuje většinu svého volného času. S touto tezí pracuje například také Kardefelt-Winther (2015).

V kognitivní rovině se u respondentů objevovaly nutkavé myšlenky na hru (uvažování nad budoucími strategiemi ve hře, nad minulými herními zážitky apod.), což je jev, který je s bažením typicky spojen. V české literatuře ho v kontextu patologického hráčství popisují například Nešpor a Csémy (1999). V kontextu závislosti nebo rizikového užívání online her nebyl tento jev v české literatuře dosud popsán. V rámci obecného pojetí se však jedná o typický projev diagnostického kritéria význačnosti. V zahraniční literatuře

jsou kognitivní procesy u závislosti nebo rizikového užívání online her popsány v systematické analýze dostupných studií, kterou zpracovali King a Delfabbro (2014). Shodně s výsledky této diplomové práce autoři v uvedené analýze popisují, že kognitivní procesy u hráčů se závislostí nebo rizikovým užíváním online her jsou nejčastěji spojeny s myšlenkami na předchozí nebo budoucí herní aktivitu a s odměnami ve hře. (King a Delfabbro, 2014) Nový přínos výsledků této práce lze dále spatřovat v nalezení určitého vztahu mezi kognitivními procesy respondentů a jejich motivací ke hře. Respondenti sice shodně popisovali určité úvahy nad herní aktivitou, avšak jejich myšlenky směřovaly k různým herním situacím dle jejich motivací ke hře. Dále někteří z respondentů zmiňovali lepší soustředění na vykonávané činnosti, což se zdá být nekonzistentní s tím, že za projev bažení je naopak, jak uvádí např. Nešpor (2018), považováno oslabené soustředění a koncentrace. Mnozí autoři se ale shodují, že na nižší míru soustředění a koncentrace může mít vliv také užívání digitálních technologií. (Carr, 2011) Vzhledem k tomu že většina respondentů využívá digitální technologie primárně k hraní her, se zdá být zvýšená koncentrace po jejich omezení logickým důsledkem.

Následkem neužívání digitálních her se u respondentů projevíly pocity nudy, které byly také nejdominantnějším vnitřním spouštěčem bažení. Nudu jako jeden z nejvýraznějších spouštěčů bažení popisuje také Nešpor (2018). S nudou, kterou respondenti v období neužívání prožívali, úzce souvisí volný čas, který nabyli odejmutím digitálních her z jejich života. Respondenti často uváděli, že hru berou jako „výplň“ volného času – v podstatě žádný z respondentů ale v kontextu své herní aktivity neakcentoval slovo „zábava“. Herní aktivita tak není respondenty primárně vnímána jako zábava, ale spíše jako prostředek k útěku od neschopnosti efektivně vyplnit volný čas: „*to se stává docela často, že hraju, i když mě to už nebaví, jen abych zabil čas.*“ [David, R:24]. Právě nadbytek volného času a nuda jsou v mnohých zahraničních i tuzemských studiích označovány za možné prediktory vzniku návykového chování či užívání návykových látek. Například studie Biolcati et al. (2018) ukázala, že u jedinců kteří intenzivně prožívají nudu během svého volného času se ve vysoké míře objevuje nadměrné užívání technologií, vyšší ohrožení závislostí na internetu, snížený zájem o jiné aktivity (například sport) a pravidelné nárazové užívání alkoholu. Volnému času jako prediktoru návykového chování se dále věnovala například studie Kohútové a Almašiové (2018).

Na vyvstání bažení působily také vnější spouštěče, které byly primárně identifikovány v herní aktivitě sociálního okolí. Dále respondenti popisovali zvýšené bažení v momentech, kdy sledovali herní videa, byli upozorněni na odměny ve hře, během sledování videí se jim objevili internetové reklamy s herní tematikou, nebo když spatřovali ikony her na svých zařízeních. Totožné vnější spouštěče bažení po online hrách se objevily také ve studii Kinga et al. (2016).

U závislosti na online hrách byla v mnohých výzkumech popsána vysoká komorbidita se závislostí na jiných návykových látkách. (Ream et al., 2011) U rizikových hráčů v tomto výzkumu se určitá spojitost s problémovým užíváním návykových látek objevila ve třech případech. Konkrétně se jednalo o problematické užívání marihuany, tabáku a alkoholu. U dvou respondentů se následkem neužívání online her a narušením jejich rituálu snížila frekvence užívání těchto látek. U jednoho z respondentů se naopak zvýšila konzumace alkoholu, která byla spojena s vyšší potřebou vyhledávat sociální kontakt. Zvýšenou konzumací alkoholu se respondent snažil potlačovat své bažení.

Ke zvládnutí bažení respondenti využívali množství různých strategií, kterými se snažili odpoutat svou pozornost od myšlenek na hru. Nešpor a Csémy (1999) řadí tento postup do strategií ke zvládnutí bažení, které jsou založené na odvedení pozornosti. Tento postup měl u respondentů plnou účinnost pouze v případech, kdy substituční aktivita vyžadovala jejich maximální pozornost, nebo obsahuje nové podněty (studium a získávání nových informací, čtení nových knih aj.). Ostatní aktivity bažení pouze zmírňovaly.

U všech respondentů bylo zaznamenáno prodloužení časového výseku věnovaného spánku. Konkrétně každý z respondentů spal v období abstinence o 5,5 hodiny déle než běžně. Během běžného období od pátku do pondělí každý z respondentů naspí v průměru 7,7 hodiny za den, což je více, než ve své studii uvádí Hawi et al. (2018). V uvedené studii však byli zkoumáni přímo jedinci se závislostí na online hrách, a je tak možné, že nižší množství spánku koreluje se zvýšeným rizikem závislosti.

Výsledky uvedené v rámci této práce mohou napomoci k efektivnější léčbě či prevenci u jedinců ohrožených závislostí na online hrách. V rámci behaviorální terapie je nezbytné, aby jedinec před započatím abstinence pokud možno omezil veškeré spouštěče bažení, a to například vypnutím notifikací na herní odměny, odstraněním herních aplikací, vyhýbáním se videím s herní tematikou apod. Výsledky také zdůrazňují důležitost

substituční náplně v průběhu abstinence, která může eliminovat pocit nudy jako nejdominantnější vnitřní spouštěč bažení. Samotní respondenti často zmiňovali, že pokud by měli vhodnou substituční náplň, zvládali by abstinenci daleko lépe. Substituční náplň může být dle výsledků výzkumu jakákoli aktivita, která vyžaduje plné soustředění a obsahuje nové podněty.

7.1 Limity výzkumu

Za největší limit práce lze označit nemožnost kontrolovat průběh abstinenciho období respondentů. Stejně jako ve většině společenskovedních výzkumů, i tento spoléhal na pravdivé a nezkreslené výpovědi. Kvalita získaných informací také do velké míry závisela na schopnosti sebereflexe jednotlivých účastníků výzkumu. Tyto limity byly před zahájením výzkumu brány v potaz a bylo na ně reagováno vytvořením záznamových archů. Ty alespoň částečně zaznamenávaly průběh abstinenciho období a v jeho průběhu podněcovaly respondenty k všimání si svého prožívání. Při vedení rozhovorů tyto archy zaručovaly respondentům možnost efektivnější retrospektivy do období abstinence. Kontrolovat to, zda není porušována abstinence však nebylo možné. K alespoň částečnému zmírnění tohoto limitu byli respondenti na začátku výzkumu seznámeni s tím, že v případě porušení abstinence to nebude bráno jako chyba, a že mohou takovou skutečnost přiznat výzkumníkovi.

8 ZÁVĚR

Tato diplomová práce poskytuje shrnutí odborných poznatků o závislosti na digitálních hrách a vzhled do období abstinence u rizikových hráčů online her. Svým charakterem však ani zdaleka neměla ambici vyčerpat toto bohaté a dynamické téma, ve kterém každým dnem přibývá množství nových informací. Závislost na online hrách je tématem stále neprobádaným, a to i přesto, že je mu v posledních letech věnována signifikantní pozornost odborné i laické veřejnosti. Diagnostická kritéria pro její určení nejsou zcela konzistentní a jsou podrobena oprávněné kritice. Nelze se spoléhat na to, že převzatá diagnostická kritéria od patologického hráčství budou platit na jakoukoli behaviorální závislost. Jak se ukázalo v této práci, ani kritérium abstinčních příznaků uvedené v DSM-5 není výjimkou. Závislost na online hrách je specifickou závislostí, jako takové by jí měla být věnována individuální pozornost. Často je tato závislost zaměňována se závislostí na internetu, čímž dochází k jejímu nesprávnému uchopení. Jak uvádí Griffiths (2014), tyto dva typy závislostí nelze zaměňovat. V Českém prostředí se dle dostupných výzkumů (Blinka, 2015; Basler a Mrázek, 2018; Suchá et al., 2018) zvyšuje prevalence závislosti na online hrách, což se projevuje i zvýšenou četností jedinců vyhledávajících odbornou pomoc právě s tímto problémem. (Skoupá, 2018) Pravděpodobně je však stále mnoho jedinců, kteří se svou závislost obávají řešit z důvodu nepochopení společnosti, nebo z nevědomosti, že může jít o vážný problém. Právě z důvodu zvyšující se prevalence je nezbytné zkoumat a shromažďovat informace o možnostech léčby a prevence.

K tomuto účelu mohou dopomoci výsledky praktické části této práce, která podává ucelený přehled o následcích 72hodinového abstinčního období u respondentů ohrožených závislostí na online hrách. Následky abstinence by se ve shodě se studií Kinga et al. (2016) daly charakterizovat jako pocity nudy a neschopnosti se zabavit, které vyvolávaly bažení po hře. Po skončení abstinčního období došlo u všech respondentů k téměř okamžitému relapsu, který byl u některých z nich provázen potřebou vynahradit si herní aktivitu. Pouze jeden z respondentů uvedl, že na základě abstinčního období přehodnotil svůj přístup k herní aktivitě a má potřebu ji omezit. Vyšlo také najevo, že abstinence u problémového užívání online her má svá specifika, která je třeba brát v potaz. Jejich důkladné pochopení může negovat některé rizikové faktory relapsu, a zvýšit tak efektivitu abstinence jako léčebné techniky. Rizikovými faktory jsou zejména spouštěče bažení, které byly v rámci této práce identifikovány jak ve vnější, tak ve vnitřní rovině. Ve

vnější rovině lze spouštěče omezit odinstalováním herních aplikací, vyhýbáním se videím s herní tematikou a vypnutím upozornění na herní odměny. V oblasti vnitřních spouštěčů se nejčastěji objevovala nuda, které lze zamezit volbou efektivních substitučních aktivit. Ty byly v rámci této práce identifikovány jako zvládací strategie, které u respondentů zcela potlačily bažení. Jednalo se o takové aktivity, které obsahovaly nové podněty a svým charakterem vyžadovaly plné soustředění.

Na závěr lze uvést citaci jednoho z respondentů, který svou výpověď v rámci rozhovoru problematiku nejen nadužívání online her výstižně shrnul: *„Ty technologie nám sice umožňují dostat se kamkoli, vidět cokoli, vědět cokoli, jako ty informace získávat o všem, ale furt to není realita. A i když bude nějaká virtuální, tak furt to není realita. To je jenom nějaká náhražka, kterou my si chceme usnadňovat život. A jako je to hezký, využijte to, ale využijte to rozumně. A ne tak jako my, kteří pořád jen paříme.“*

POUŽITÁ LITERATURA

ACHAB, Sophia, Magali NICOLIER, Frédéric MAUNY, Julie MONNIN, Benoit TROJAK, Pierre VANDEL, Daniel SECHTER, Philip GORWOOD a Emmanuel HAFFEN. Massively multiplayer online role-playing games: comparing characteristics of addict vs non-addict online recruited gamers in a French adult population. *BMC Psychiatry* [online]. 2011, **11**(1), 144 [cit. 2019-04-30]. ISSN 1471-244X. Dostupné z: doi:10.1186/1471-244X-11-144

ALAVI, Seyyed Salman, Masoud FERDOSI, Fereshte JANNATIFARD, Mehdi ESLAMI, Hamed ALAGHEMANDAN a Mehrdad SETARE. Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. *International journal of preventive medicine* [online]. 2012, **3**(4), 290–4 [cit. 2019-04-05]. ISSN 2008-8213. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22624087>

APA: American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). *DSM-5* [online]. Washington, DC, 2013. ISSN 00845345. Dostupné z: doi:10.1176/appi.books.9780890425596

ANTON, Raymond F. The Obsessive Compulsive Drinking Scale. *Archives of General Psychiatry* [online]. 1996, **53**(3), 225 [cit. 2019-05-27]. ISSN 0003-990X. Dostupné z: doi:10.1001/archpsyc.1996.01830030047008

AYENIGBARA, Israel Oluwasegun. Gaming Disorder and Effects of Gaming on Health: An Overview. *Journal of Addiction Medicine and Therapeutic Science* [online]. 2018, 001–003 [cit. 2019-05-01]. ISSN 24553484. Dostupné z: doi:10.17352/2455-3484.000025

BASLER, Jaromír a Michal MRÁZEK. *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého, 2018. ISBN 978-80-244-5404-7. Dostupné z: doi:10.5507/pdf.18.24454047

BAUMAN, Zygmunt. *Úvahy o postmoderní době*. Vyd. 2. Praha: Sociologické nakladatelství, 2002. Post (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-86429-11-3.

BEARD, Keith W. a Eve M. WOLF. Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2001, **4**(3), 377–383 [cit. 2019-03-30]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: doi:10.1089/109493101300210286

BERANUY, Marta, Xavier CARBONELL a Mark D. GRIFFITHS. A Qualitative Analysis of Online Gaming Addicts in Treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction* [online]. 2013, **11**(2), 149–161 [cit. 2019-05-20]. ISSN 1557-1874. Dostupné z: doi:10.1007/s11469-012-9405-2

BIOLCATI, Roberta, Giacomo MANCINI a Elena TROMBINI. Proneness to Boredom and Risk Behaviors During Adolescents' Free Time. *Psychological Reports* [online]. 2018, **121**(2), 303–323 [cit. 2019-02-06]. ISSN 0033-2941. Dostupné z: doi:10.1177/0033294117724447

BLACK, Donald W., Patrick O. MONAHAN, M'Hamed TEMKIT a Martha SHAW. A family study of pathological gambling. *Psychiatry Research* [online]. 2006, **141**(3), 295–303 [cit. 2019-04-08]. ISSN 01651781. Dostupné z: doi:10.1016/j.psychres.2005.12.005

BLACK, Donald W., Susan REPERTINGER, Gary R. GAFFNEY a Janelle GABEL. Family History and Psychiatric Comorbidity in Persons With Compulsive Buying: Preliminary Findings. *American Journal of Psychiatry* [online]. 1998, **155**(7), 960–963 [cit. 2019-05-04]. ISSN 0002-953X. Dostupné z: doi:10.1176/ajp.155.7.960

BLINKA, Lukáš a kolektiv. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5311-9.

BREITER, Hans C., Itzhak AHARON, Daniel KAHNEMAN, Anders DALE a Peter SHIZGAL. Functional Imaging of Neural Responses to Expectancy and Experience of Monetary Gains and Losses. *Neuron* [online]. 2001, **30**(2), 619–639 [cit. 2019-03-04]. ISSN 08966273. Dostupné z: doi:10.1016/S0896-6273(01)00303-8

CARR, Nicholas G. *The shallows: what the Internet is doing to our brains*. New York: W.W. Norton & Company, 2011. ISBN 978-0-393-33975-8.

CASSELMAN, Ben. *eSports is a massive industry - and it's growing*. In: espn [online]. 2015 [cit. 2019-04-30]. Dostupné z: http://www.espn.com/espn/story/_/id/13059210/esports-massive-industry-growing

CASTRO-CALVO, Jesús, Rafael BALLESTER-ARNAL, Marc N. POTENZA, Daniel L. KING a Joël BILLIEUX. Does “forced abstinence” from gaming lead to pornography use? Insight from the April 2018 crash of Fortnite 's servers. *Journal of*

Behavioral Addictions [online]. 2018, 7(3), 501–502 [cit. 2018-12-26]. ISSN 2062-5871. Dostupné z: doi:10.1556/2006.7.2018.78

ČSÚ: Český Statistický Úřad. *Aktuální populační vývoj v kostce* [online]. 2017, aktualizováno dne: 27.03.2019 [cit. 2019-06-06]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/aktualni-populacni-vyvoj-v-kostce>

ČSÚ: Český Statistický Úřad. *Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci za období 2018* [online]. 2018, aktualizováno dne: 12.03.2019 [cit. 2019-05-03]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/vyuzivani-informacnich-a-komunikacnich-technologiei-v-domacnostech-a-mezi-jednotlivci>

CHAPPELL, Darren, Virginia EATOUGH, Mark N. O. DAVIES a Mark GRIFFITHS. EverQuest—It's Just a Computer Game Right? An Interpretative Phenomenological Analysis of Online Gaming Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction* [online]. 2006, 4(3), 205–216 [cit. 2019-05-25]. ISSN 1557-1874. Dostupné z: doi:10.1007/s11469-006-9028-6

CLEGHORN, Jack a Mark D. GRIFFITHS. Why do gamers buy „virtual assets“? An insight in to the psychology behind purchase behaviour. *Digital Education Review* [online]. 2015, 27, 85–104. ISSN 20139144. Dostupné z: doi:10.1344/der.2015.27.85-104

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele. 4., nezměn. vyd.* Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1966-8.

DREIER, Michael, Klaus WÖLFLING, Eva DUVEN, Sebastian GIRALT, Manfred BEUTEL a Kai MÜLLER. Free-to-play: About addicted Whales, at risk Dolphins and healthy Minnows. Monetization design and Internet Gaming Disorder. *Addictive Behaviors* [online]. 2017, 64, 328–333 [cit. 2019-05-08]. ISSN 03064603. Dostupné z: doi:10.1016/j.addbeh.2016.03.008

DUCHENEAUT, Nicolas, Nicholas YEE, Eric NICKELL a Robert J. MOORE. The life and death of online gaming communities. In: *Proceedings of the SIGCHI conference on Human factors in computing systems - CHI '07* [online]. New York, USA: ACM Press, s. 839, 2007 [cit. 2019-05-02]. ISBN 9781595935939. Dostupné z: doi:10.1145/1240624.1240750

DURMER, Jeffrey S. a David F. DINGES. Neurocognitive Consequences of Sleep

Deprivation. *Seminars in Neurology* [online]. 2005, **25**(01), 117–129 [cit. 2019-04-26]. ISSN 0271-8235. Dostupné z: doi:10.1055/s-2005-867080

ESPOSITO, Nicolas, 2005. A Short and Simple Definition of What a Videogame Is. In: *DiGRA 2005 Conference: Changing Views – Worlds in Play* [online]. ISBN ISSN 2342-9666. Dostupné z: doi:10.1017/S0021859608008071

FESTL, Ruth, Michael SCHARKOW a Thorsten QUANDT. Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction* [online]. 2013, **108**(3), 592–599 [cit. 2019-03-07]. ISSN 09652140. Dostupné z: doi:10.1111/add.12016

FIELDING BANKS, Orianna. *Digitální detox: zbavte se závislosti na mobilu a internetu*. Přeložil Martina MUTLOVÁ. V Brně: CPress, 2018. ISBN 978-80-264-1804-7.

FRASCELLA, Joseph, Marc N. POTENZA, Lucy L. BROWN a Anna Rose CHILDRESS. Shared brain vulnerabilities open the way for nonsubstance addictions: Carving addiction at a new joint? *Annals of the New York Academy of Sciences* [online]. 2010, **1187**(1), 294–315 [cit. 2019-03-02]. ISSN 00778923. Dostupné z: doi:10.1111/j.1749-6632.2009.05420.x

GENTILE, Douglas A, Hyekyung CHOO, Albert LIAU, Timothy SIM, Dongdong LI, Daniel FUNG a Angeline KHOO. Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics* [online]. 2011, **127**(2), e319-29 [cit. 2019-03-19]. ISSN 1098-4275. Dostupné z: doi:10.1542/peds.2010-1353

GILLERNOVÁ, Ilona a Lenka KREJČOVÁ. *Sociální dovednosti ve škole*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3472-9.

GILLIAM, Ryan. *World of Warcraft no longer requires a game purchase, just a subscription*. In: *Polygon* [online]. 2018 [cit. 2019-05-01]. Dostupné z: <https://www.polygon.com/2018/7/17/17583338/world-of-warcraft-legion-battle-chest-subscription-only>

GOODIN, Tanya. *Off: digitální detox pro lepší život*. Přeložil Ivana NUHLÍČKOVÁ. Praha: Euromedia, 2018. Esence. ISBN 978-80-7549-645-4.

GONZÁLEZ-BUESO, Vega, Juan SANTAMARÍA, Daniel FERNÁNDEZ, Laura MERINO, Elena MONTERO a Joan RIBAS. Association between Internet Gaming

Disorder or Pathological Video-Game Use and Comorbid Psychopathology: A Comprehensive Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2018, **15**(4), 668 [cit. 2019-04-14]. ISSN 1660-4601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph15040668

GRANT, Jon E. Family history and psychiatric comorbidity in persons with kleptomania. *Comprehensive Psychiatry* [online]. 2003, **44**(6), 437–441 [cit. 2019-04-07]. ISSN 0010440X. Dostupné z: doi:10.1016/S0010-440X(03)00150-0

GRANT, Jon E., Marc N. POTENZA, Aviv WEINSTEIN a David A. GORELICK. Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse* [online]. 2010, **36**(5), 233–241 [cit. 2019-04-05]. ISSN 0095-2990. Dostupné z: doi:10.3109/00952990.2010.491884

GRANT, Jon E., Liana R.N. SCHREIBER a Brian L. ODLAUG. Phenomenology and Treatment of Behavioural Addictions. *The Canadian Journal of Psychiatry* [online]. 2013, **58**(5), 252–259 [cit. 2019-04-18]. ISSN 0706-7437. Dostupné z: doi:10.1177/070674371305800502

GRIFFITHS, Mark D. A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use* [online]. 2005, **10**(4), 191–197 [cit. 2019-04-05]. ISSN 1465-9891. Dostupné z: doi:10.1080/14659890500114359

GRIFFITHS, Mark D. The Role of Context in Online Gaming Excess and Addiction: Some Case Study Evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction* [online]. 2010, **8**(1), 119–125 [cit. 2019-05-06]. ISSN 1557-1874. Dostupné z: doi:10.1007/s11469-009-9229-x

GRIFFITHS, Mark D. Internet Addiction Disorder and Internet Gaming Disorder are Not the Same. *Journal of Addiction Research & Therapy* [online]. 2014, **05**(04) [cit. 2019-05-25]. ISSN 21556105. Dostupné z: doi:10.4172/2155-6105.1000e124

GRIFFITHS, Mark D. The Myth of ‘Addictive Personality’. *Global Journal of Addiction & Rehabilitation Medicine* [online]. 2017, **3**(2) [cit. 2019-02-02]. ISSN 25732447. Dostupné z: doi:10.19080/GJARM.2017.03.555610

GRIFFITHS, Mark D. a Alex MEREDITH. Videogame Addiction and its Treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy* [online]. 2009, **39**(4), 247–253 [cit. 2019-04-18].

GRIFFITHS, Mark D., Antonius J. VAN ROOIJ, Daniel KARDEFELT-WINTHER, Vladan STARCEVIC, Orsolya KIRÁLY, Ståle PALLESEN, Kai MÜLLER, Michael DREIER, Michelle CARRAS, Nicole PRAUSE, Daniel L. KING, Elias ABOUJAOUDE, Daria J. KUSS, Halley M. PONTES, Olatz LOPEZ FERNANDEZ, Katalin NAGYGYORGY, Sophia ACHAB, Joël BILLIEUX, Thorsten QUANDT, Xavier CARBONELL, Christopher J. FERGUSON, Rani A. HOFF, Jeffrey DEREVENSKY, Maria C. HAAGSMA, Paul DELFABBRO, Mark COULSON, Zaheer HUSSAIN a Zsolt DEMETROVICS. Working towards an international consensus on criteria for assessing internet gaming disorder: a critical commentary on Petry et al. (2014). *Addiction* [online]. 2016, **111**(1), 167–175 [cit. 2019-04-01]. ISSN 09652140. Dostupné z: doi:10.1111/add.13057

HAWI, Nazir S., Maya SAMAHA a Mark D. GRIFFITHS. Internet gaming disorder in Lebanon: Relationships with age, sleep habits, and academic achievement. *Journal of Behavioral Addictions* [online]. 2018, **7**(1), 70–78 [cit. 2019-05-07]. ISSN 2062-5871. Dostupné z: doi:10.1556/2006.7.2018.16

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

HU, Elwin, Vasileios STAVROPOULOS, Alastair ANDERSON, Matthew SCERRI a James COLLARD, 2019. Internet gaming disorder: Feeling the flow of social games. *Addictive Behaviors Reports* [online]. 2019, **9**(1), 100-140 [cit. 2019-04-08]. ISSN 23528532. Dostupné z: doi:10.1016/j.abrep.2018.10.004

HUGHES, John R. Minnesota Tobacco Withdrawal Scale. *Behavior and Health*. In: The University of Vermont [online] 2019. [cit. 2019-06-09]. Dostupné z: <http://www.med.uvm.edu/behaviorandhealth/research/minnesota-tobacco-withdrawal-scale>

HUIZINGA, Johan. *Homo ludens: o původu kultury ve hře*. Přeložil Jaroslav VÁCHA. Praha: Dauphin, 2000. Studie (Dauphin). ISBN 80-7272-020-1.

HYUN, Gi Jung, Doug Hyun HAN, Young Sik LEE, Kyoung Doo KANG, Seo Koo YOO, Un-Sun CHUNG a Perry F. RENSHAW. Risk factors associated with online game

addiction: A hierarchical model. *Computers in Human Behavior* [online]. 2015, **48**, 706–713 [cit. 2019-04-23]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2015.02.008

JEONG, Eui Jun a Doo Hwan KIM. Social Activities, Self-Efficacy, Game Attitudes, and Game Addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* [online]. 2011, **14**(4), 213–221 [cit. 2019-04-21]. ISSN 2152-2715. Dostupné z: doi:10.1089/cyber.2009.0289

JUNG, Carl Gustav, BARZ, Helmut, ed. *Archetypy a nevědomí*. Přeložil Eva BOSÁKOVÁ, přeložil Kristina ČERNÁ, přeložil Jan ČERNÝ. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1997. ISBN 80-85880-11-3.

KALINA, Kamil. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-86734-05-6.

KALMAN, Michal, Erik SIGMUND, Dagmar SIGMUNDOVÁ, Zdeněk HAMŘÍK, Luděk BENEŠ, Dana BENEŠOVÁ a Ladislav CSÉMY. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)"*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011. ISBN 978-80-244-2983-0.

KAPTSIS, Dean, Daniel L. KING, Paul H. DELFABBRO a Michael GRADISAR. Trajectories of abstinence-induced Internet gaming withdrawal symptoms: A prospective pilot study. *Addictive Behaviors Reports* [online]. 2016a, **4**(1), 24–30 [cit. 2019-05-03]. ISSN 23528532. Dostupné z: doi:10.1016/j.abrep.2016.06.002

KAPTSIS, Dean, Daniel L. KING, Paul H. DELFABBRO a Michael GRADISAR. Withdrawal symptoms in internet gaming disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review* [online]. 2016b, **43**, 58–66 [cit. 2018-12-28]. ISSN 02727358. Dostupné z: doi:10.1016/j.cpr.2015.11.006

KARDEFELT-WINTHER, Daniel. A critical account of DSM-5 criteria for internet gaming disorder. *Addiction Research & Theory* [online]. 2015, **23**(2), 93–98 [cit. 2019-03-07]. ISSN 1606-6359. Dostupné z: doi:10.3109/16066359.2014.935350

KELLY, Thomas H., Glenn ROBBINS, Catherine A. MARTIN, Mark T.

FILLMORE, Scott D. LANE, Nancy G. HARRINGTON a Craig R. RUSH. Individual differences in drug abuse vulnerability: d-Amphetamine and sensation-seeking status. *Psychopharmacology* [online]. 2006, **189**(1), 17–25 [cit. 2019-03-12]. ISSN 0033-3158. Dostupné z: doi:10.1007/s00213-006-0487-z

KING, Daniel L. a Paul H. DELFABBRO. The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review* [online]. 2014, **34**(4), 298–308 [cit. 2019-03-31]. ISSN 02727358. Dostupné z: doi:10.1016/j.cpr.2014.03.006

KING, Daniel L., Madeleine C. E. HERD a Paul H. DELFABBRO. Tolerance in Internet gaming disorder: A need for increasing gaming time or something else? *Journal of Behavioral Addictions* [online]. 2017, **6**(4), 525–533 [cit. 2019-04-12]. ISSN 2062-5871. Dostupné z: doi:10.1556/2006.6.2017.072

KING, Daniel L., Dean KAPTISIS, Paul H. DELFABBRO a Michael GRADISAR. Craving for internet games? Withdrawal symptoms from an 84-h abstinence from Massively Multiplayer Online gaming. *Computers in Human Behavior* [online]. 2016, **62**, 488–494 [cit. 2018-11-25]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2016.04.020

KO, Chih-Hung. Internet Gaming Disorder. *Current Addiction Reports* [online]. 2014, **1**(3), 177–185 [cit. 2019-04-25]. ISSN 2196-2952. Dostupné z: doi:10.1007/s40429-014-0030-y

KOHÚTOVÁ, Katarína a Angela ALMAŠIOVÁ. Voľný čas ako prediktor užívania legálnych návykových látok u žiakov základných a stredných škôl. *Psychology and Pathopsychology of Child* [online]. 2018, **52**(2), 151–163 [vid. 2019-05-28]. ISSN 2585-9056. Dostupné z: doi:10.2478/papd-2018-0014

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie: [směry - metody - výzkum]*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-179-7.

KRITIKY. *Tv program: Jumanji*. In: kritiky.cz [online]. 2018 [cit. 2019-01-15]. Dostupné z: <https://www.kritiky.cz/tv-program/2018/nova-13-12-2018/>

KROSSBAKKEN, Elfrid, Torbjørn TORSHEIM, Rune Aune MENTZONI, Daniel L. KING, Bjørn BJORVATN, Ingjerd Meen LORVIK a Ståle PALLESEN. The effectiveness of a parental guide for prevention of problematic video gaming in children: A public health randomized controlled intervention study. *Journal of Behavioral Addictions*

[online]. 2018, 7(1), 52–61 [cit. 2019-04-14]. ISSN 2062-5871. Dostupné z: doi:10.1556/2006.6.2017.087

KUČERA, Miloš a Miroslav KLUSÁK. *Dětské hry - games*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 9788024617589.

KUSS, Daria J. a Mark D. GRIFFITHS. Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions* [online]. 2012a, 1(1), 3–22 [cit. 2019-05-18]. ISSN 2062-5871. Dostupné z: doi:10.1556/JBA.1.2012.1.1

KUSS, Daria J., Jorik LOUWS a Reinout W. WIERS. Online Gaming Addiction? Motives Predict Addictive Play Behavior in Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* [online]. 2012, 15(9), 480–485 [cit. 2019-04-08]. ISSN 2152-2715. Dostupné z: doi:10.1089/cyber.2012.0034

KUSS, Daria J., Halley M. PONTES a Mark D. GRIFFITHS. Neurobiological Correlates in Internet Gaming Disorder: A Systematic Literature Review. *Frontiers in Psychiatry* [online]. 2018, 9 [cit. 2019-03-25]. ISSN 1664-0640. Dostupné z: doi:10.3389/fpsy.2018.00166

KUSS, Daria J. a Mark D. GRIFFITHS, 2012b. Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction* [online]. 10(2), 278–296 [cit. 2019-04-18]. ISSN 1557-1874. Dostupné z: doi:10.1007/s11469-011-9318-5

LEBOEUF, Sarah. *What is „Fortnite“?: A look at the video game that has become a phenomenon*. In: NBCnews [online]. 2018 [cit. 2019-04-02] Dostupné z: <https://www.nbcnews.com/tech/tech-news/what-fortnite-look-video-game-has-become-phenomenon-n887706>

LEMMENS, Jeroen S., Patti M. VALKENBURG a Jochen PETER. Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior* [online]. 2011, 27(1), 144–152 [cit. 2019-04-23]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2010.07.015

LIN, Min-Pei, Huei-Chen KO a Jo Yung-Wei WU. Prevalence and Psychosocial Risk Factors Associated with Internet Addiction in a Nationally Representative Sample of

College Students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* [online]. 2011, **14**(12), 741–746 [cit. 2019-03-08]. ISSN 2152-2715. Dostupné z: doi:10.1089/cyber.2010.0574

LOPEZ-FERNANDEZ, Olatz, Luisa HONRUBIA-SERRANO, Thom BAGULEY a Mark D. GRIFFITHS. Pathological video game playing in Spanish and British adolescents: Towards the exploration of Internet Gaming Disorder symptomatology. *Computers in Human Behavior* [online]. 2014, **41**, 304–312 [cit. 2019-03-20]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2014.10.011

MÄNNIKKÖ, Niko, Heidi RUOTSALAINEN, Jouko MIETTUNEN, Halley M. PONTES a Maria KÄÄRIÄINEN. Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology* [online]. 2017 [cit. 2019-04-15]. ISSN 1359-1053. Dostupné z: doi:10.1177/1359105317740414

MASKEL, Paul. *Videogames in Europe: Consumer Study Czech Republic* [online]. 2012. [cit. 2019-05-03]. Dostupné z: https://www.isfe.eu/wp-content/uploads/2018/11/euro_summary_-_isfe_consumer_study.pdf

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

MIOVSKÝ, Michal, Lenka SKÁCELOVÁ, Jana ZAPLETALOVÁ, et al. *Prevence rizikového chování ve školství*. Druhé, přepracované a doplněné vydání. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze, 2015. ISBN 978-80-7422-391-4.

MÜHLPACHR, Pavel. *Sociopatologie pro sociální pracovníky*. Brno: MSD, 2008. ISBN 978-80-7392-069-2.

MÜLLER, K. W., M. JANIKIAN, M. DREIER, K. WÖLFLING, M. E. BEUTEL, C. TZAVARA, C. RICHARDSON a A. TSITSIKA. Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child & Adolescent Psychiatry* [online]. 2015, **24**(5), 565–574 [cit. 2019-03-05]. ISSN 1018-8827. Dostupné z: doi:10.1007/s00787-014-0611-2

NAKAMURA, Jeanne a Mihaly CSIKSZENTMIHALYI. *The concept of flow*. New York, NY, US: Oxford University Press, 2002. ISBN 0-19-513533-4.

NASKAR, Subrata, Robin VICTOR, Kamal NATH a Chiradeep SENGUPTA. “One level more:” A narrative review on internet gaming disorder. *Industrial Psychiatry Journal* [online]. 2016, **25**(2), 145 [cit. 2019-03-25]. ISSN 0972-6748. Dostupné z: doi:10.4103/ipj.ipj_67_16

NEŠPOR, Karel, O. MATANELLI, G. PEKÁRKOVÁ a P. GREGOR. *Jak rozdělit postupy, které mírní bažení (craving)*. *Praktický Lekar*. 2011, roč. 91, č. 12, s. 703–706. ISSN 00326739.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.

NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. *Zdravotní rizika počítačových her a videoher*. 2007. Česká a slovenská psychiatrie. 2007, 103 (5), s. 246-250 ISSN 12120383.

NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. *Bažení (craving): společný rys mnoha závislostí a způsoby jeho zvládnutí* [online]. Praha: Sportpropag pro Sdružení FIT IN - Rodiče proti drogám, 1999. Dostupné z: www.kcentrumnoe.cz/cze/getfile.php?FileID=146

OBERST, Ursula, Elisa WEGMANN, Benjamin STODT, Matthias BRAND a Andrés CHAMARRO. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence* [online]. 2017, **55**, 51–60 [cit. 2019-05-01]. ISSN 01401971. Dostupné z: doi:10.1016/j.adolescence.2016.12.008

OLSEN, Christopher M. Natural rewards, neuroplasticity, and non-drug addictions. *Neuropharmacology* [online]. 2011, **61**(7), 1109–1122 [cit. 2019-04-05]. ISSN 00283908. Dostupné z: doi:10.1016/j.neuropharm.2011.03.010

PÁPAY, Orsolya, Róbert URBÁN, Mark D. GRIFFITHS, Katalin NAGYGYÖRGY, Judit FARKAS, Gyöngyi KÖKÖNYEI, Katalin FELVINCZI, Attila OLÁH, Zsuzsanna ELEKES a Zsolt DEMETROVICS. Psychometric Properties of the Problematic Online Gaming Questionnaire Short-Form and Prevalence of Problematic Online Gaming in a National Sample of Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* [online]. 2013, **16**(5), 340–348 [cit. 2019-03-30]. ISSN 2152-2715. Dostupné z: doi:10.1089/cyber.2012.0484

PARK, Soo Kyung, Jae Yop KIM a Choon Bum CHO. Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents.

Adolescence [online]. 2008, **43**(172), 895–909 [cit. 2019-03-17]. ISSN 0001-8449. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19149152>

PETRY, Nancy M., Florian REHBEIN, Douglas A. GENTILE, Jeroen S. LEMMENS, Hans-Jürgen RUMPF, Thomas MÖSSLE, Gallus BISCHOF, Ran TAO, Daniel S. S. FUNG, Guilherme BORGES, Marc AURIACOMBE, Angels GONZÁLEZ IBÁÑEZ, Philip TAM a Charles P. O'BRIEN. An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction* [online]. 2014, **109**(9), 1399–1406 [cit. 2019-03-30]. ISSN 09652140. Dostupné z: [doi:10.1111/add.12457](https://doi.org/10.1111/add.12457)

PLANTE, Courtney N, Douglas A GENTILE, Christopher L GROVES, Adam MODLIN a Jorge BLANCO-HERRERA. Video games as coping mechanisms in the etiology of video game addiction. *Psychology of Popular Media Culture* [online]. MacEwan University: Educational Publishing Foundation, 2018 [cit. 2019-04-02]. ISSN 2160-4142. Dostupné z: [doi:10.1037/ppm0000186](https://doi.org/10.1037/ppm0000186)

PONTES, Halley M. a Mark D. GRIFFITHS. Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior* [online]. 2015, **45**, 137–143 [cit. 2019-03-17]. ISSN 07475632. Dostupné z: [doi:10.1016/j.chb.2014.12.006](https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006)

PONTES, Halley M., Orsolya KIRÁLY, Zsolt DEMETROVICS a Mark D. GRIFFITHS. The Conceptualisation and Measurement of DSM-5 Internet Gaming Disorder: The Development of the IGD-20 Test. *PLoS ONE* [online]. 2014, **9**(10), e110137 [cit. 2019-03-14]. ISSN 1932-6203. Dostupné z: [doi:10.1371/journal.pone.0110137](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110137)

POTENZA, Marc Nicholas, Lorrin Michael KORAN a Stefano PALLANTI. The relationship between impulse-control disorders and obsessive–compulsive disorder: A current understanding and future research directions. *Psychiatry Research* [online]. 2009, **170**(1), 22–31 [cit. 2019-04-06]. ISSN 01651781. Dostupné z: [doi:10.1016/j.psychres.2008.06.036](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.06.036)

PRZYBYLSKI, Andrew K., Kou MURAYAMA, Cody R. DEHAAN a Valerie GLADWELL. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior* [online]. 2013, **29**(4), 1841–1848 [cit. 2019-01-05]. ISSN 07475632. Dostupné z: [doi:10.1016/j.chb.2013.02.014](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014)

PRZYBYLSKI, Andrew K., C. Scott RIGBY a Richard M. RYAN. A Motivational Model of Video Game Engagement. *Review of General Psychology* [online]. 2010, **14**(2), 154–166 [cit. 2019-04-24]. ISSN 1089-2680. Dostupné z: doi:10.1037/a0019440

REAM, Geoffrey L., Luther C. ELLIOTT a Eloise DUNLAP. Patterns of and Motivations for Concurrent Use of Video Games and Substances. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2011, **8**(10), 3999–4012 [cit. 2019-04-08]. ISSN 1660-4601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph8103999

REHBEIN, Florian, Grad PSYCH, Matthias KLEIMANN, Grad MEDIASCI a Thomas MÖSSLE. Prevalence and Risk Factors of Video Game Dependency in Adolescence: Results of a German Nationwide Survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* [online]. 2010, **13**(3), 269–277 [cit. 2019-05-04]. ISSN 2152-2715. Dostupné z: doi:10.1089/cyber.2009.0227

ROSENBERG, Kenneth Paul a Laura Curtiss FEDER. An Introduction to Behavioral Addictions. In: *Behavioral Addictions* [online]. Elsevier, 2014, s. 1–17. ISBN 9780124077249. Dostupné z: doi:10.1016/B978-0-12-407724-9.00001-X

SANG, Yoonmo, Sora PARK a Hogeun SEO. Mobile Game Regulation in South Korea: A Case Study of the Shutdown Law. In: *Mobile gaming in Asia* [online]. 2017, s. 55–72. Dostupné z: doi:10.1007/978-94-024-0826-3_4

SHOTTON, Margaret A. The costs and benefits of ‘computer addiction’. *Behaviour & Information Technology* [online]. 1991, **10**(3), 219–230 [cit. 2019-01-06]. ISSN 0144-929X. Dostupné z: doi:10.1080/01449299108924284

SKOUPÁ, Adéla. Třináct hodin v kuse u počítače, nevyspání a zhoršení známek. Čtvrtinu závislých dětí tvoří hráči videoher, stát se na ně zaměří. *Hospodářské noviny* [online]. Praha: ©1996-2019 Economia, a.s., 2018 [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://archiv.ihned.cz/c1-66183510-trinact-hodin-v-kuse-u-pocitace-nevyspani-a-zhorseni-zamek-ctvrtinu-zavislych-deti-tvori-hraci-videoher-stat-se-na-ne-zameri>

ŠKOVIERA, Albín. *Resocializační pedagogika - kontexty a trendy*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2018. ISBN 978-80-7560-139-1.

SLUTSKE, Wendy S. Common Genetic Vulnerability for Pathological Gambling and Alcohol Dependence in Men. *Archives of General Psychiatry* [online]. 2000, **57**(7),

666–673 [cit. 2019-05-08]. ISSN 0003990X. Dostupné z: doi:10.1001/archpsyc.57.7.666

SOPER, W. Barlow a Mark J. MILLER. Junk-time junkies: An emerging addiction among students. *School Counselor*. 1983, **31**(1), 40-43. ISSN 0036-6536.

STAFF, Stateside. The mastermind behind “Jumanji” gives his take on the updated film version. In: *Michigan radio* [online]. 2018 [cit. 2018-12-21]. Dostupné z: <https://www.michiganradio.org/post/mastermind-behind-jumanji-gives-his-take-updated-film-version>

STRAUSS, Anselm L. a Juliet M. CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Přeložil Stanislav JEŽEK. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN, sv. 2. ISBN 80-85834-60-X.

SUBRAMANIAM, Mythily, Boon Yiang CHUA, Edimansyah ABDIN, Shirlene PANG, Pratika SATGHARE, Janhavi A. VAINGANKAR, Swapna VERMA, Say How ONG, Louisa PICCO a Siow Ann CHONG. Prevalence and Correlates of Internet Gaming Problem among Internet Users: Results from an Internet Survey. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore* [online]. 2016, **45**(5), 174–83 [cit. 2019-03-06]. ISSN 0304-4602. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27383716>

SUCHÁ, Jaroslava, Martin DOLEJŠ, Helena PIPOVÁ, Eva MAIEROVÁ a Panajotis CAKIRPALOGLU. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2018. ISBN 978-80-244-5424-5.

ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

TEJEIRO, Ricardo, Pedro J. ESPADA, Maria T. GONZALVEZ, Paul CHRISTIANSEN a Jorge Luis GOMEZ-VALLECILLO. Gaming Disorder is not limited to the internet: A comparative study between offline and online gamers. *TPM - Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology* [online]. 2016, **23**(2), 235–245. ISSN 19726325. Dostupné z: doi:10.4473/TPM23.2.7

TORRES-RODRÍGUEZ, Alexandra, Mark D. GRIFFITHS a Xavier CARBONELL. The Treatment of Internet Gaming Disorder: a Brief Overview of the PIPATIC Program. *International Journal of Mental Health and Addiction* [online]. 2018, **16**(4), 1000–1015 [cit. 2019-04-16]. ISSN 1557-1874. Dostupné z: doi:10.1007/s11469-017-9825-0

TUREL, O., A. ROMASHKIN a K. M. MORRISON. A model linking video gaming, sleep quality, sweet drinks consumption and obesity among children and youth. *Clinical Obesity* [online]. 2017, 7(4), 191–198 [cit. 2019-04-02]. ISSN 17588103. Dostupné z: doi:10.1111/cob.12191

UHLS, Yalda T. *Mediální mámy a digitální tátové: rady, které na internetu nenajdete*. Přeložil Pavla LE ROCH. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1317-8.

VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a slovenská psychiatrie*. 2014, 110(3), 144–150. ISSN 12120383.

VAN ROOIJ, Antonius a Nicole PRAUSE. A critical review of “Internet addiction” criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions* [online]. 2014, 3(4), 203–213 [cit. 2019-02-24]. ISSN 2062-5871. Dostupné z: doi:10.1556/JBA.3.2014.4.1

VONDRÁČKOVÁ, Petra a Roman GABRHELÍK. Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions* [online]. 2016, 5(4), 568–579 [cit. 2019-04-02]. ISSN 2062-5871. Dostupné z: doi:10.1556/2006.5.2016.085

WANG, Chong-Wen, Cecilia L W CHAN, Kwok-Kei MAK, Sai-Yin HO, Paul W C WONG a Rainbow T H HO, 2014. Prevalence and Correlates of Video and Internet Gaming Addiction among Hong Kong Adolescents: A Pilot Study. *The Scientific World Journal* [online]. 2014, 1–9 [cit. 2019-03-28]. ISSN 2356-6140. Dostupné z: doi:10.1155/2014/874648

WANG, Hao a Sun CHUEN-TSAI. Game reward systems: Gaming experiences and social meanings. In: *DiGRA 2011 Conference: Think Design Play* [online]. 2012. Dostupné z: <http://www.digra.org/wp-content/uploads/digital-library/11310.20247.pdf>

WARTBERG, Lutz, Levente KRISTON a Rainer THOMASIUŠ. The Prevalence and Psychosocial Correlates of Internet Gaming Disorder. *Deutsches Arzteblatt international* [online]. 2017, 114(25), 419–424 [cit. 2019-04-24]. ISSN 1866-0452. Dostupné z: doi:10.3238/arztebl.2017.0419

WATT, Megan. World of Warcraft facts put in perspective. In: *geek* [online]. 2010 [cit. 2019-04-30]. Dostupné z: <https://www.geek.com/games/world-of-warcraft-facts-put-in-perspective-1106111/>

WEINSTEIN, Aviv, Abigail LIVNY a Abraham WEIZMAN. New developments in brain research of internet and gaming disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* [online]. 2017, **75**, 314–330 [cit. 2019-04-04]. ISSN 01497634. Dostupné z: doi:10.1016/j.neubiorev.2017.01.040

WEST, Robert. *Modely závislosti*. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, Úřad vlády České republiky, 2016. ISBN 978-80-7440-157-2.

WHO: World Health Organization. ICD-11 - Mortality and Morbidity Statistics. *ICD-11 - Mortality and Morbidity Statistics* [online]. 2018. Dostupné z: <https://icd.who.int/en/>

WOLF, Ronni a Danny WOLF. Playstation thumb. *International Journal of Dermatology* [online]. 2014, **53**(5), 617–618 [cit. 2019-05-01]. ISSN 00119059. Dostupné z: doi:10.1111/ijd.12368

WOOD, Richard T.A., Mark D. GRIFFITHS a Adrian PARKE. Experiences of Time Loss among Videogame Players: An Empirical Study. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2007, **10**(1), 38–44 [cit. 2019-04-09]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: doi:10.1089/cpb.2006.9994

WÖLFLING, Klaus. Construction of a Standardized Clinical Interview to Assess Internet addiction: First Findings Regarding the Usefulness of AICA-C. *Journal of Addiction Research & Therapy* [online]. 2012. [cit. 2019-03-08]. ISSN 21556105. Dostupné z: doi:10.4172/2155-6105.S6-003

YAN, Zheng, Liang HU, Hao CHEN a Fan LU. Computer Vision Syndrome: A widely spreading but largely unknown epidemic among computer users. *Computers in Human Behavior* [online]. 2008, **24**(5), 2026–2042 [cit. 2019-05-05]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2007.09.004

YEE, Nick. Motivations for Play in Online Games. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2006, **9**(6), 772–775 [cit. 2019-04-19]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: doi:10.1089/cpb.2006.9.772

YEN, Ju-Yu, Tai-Ling LIU, Peng-Wei WANG, Cheng-Sheng CHEN, Cheng-Fang YEN a Chih-Hung KO. Association between Internet gaming disorder and adult attention deficit and hyperactivity disorder and their correlates: Impulsivity and hostility. *Addictive*

Behaviors [online]. 2017, **64**, 308–313 [cit. 2019-04-09]. ISSN 03064603. Dostupné z: doi:10.1016/j.addbeh.2016.04.024

YEN, Ju-Yu, Cheng-Fang YEN, Cheng-Chung CHEN, Sue-Huei CHEN a Chih-Hung KO. Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2007, **10**(3), 323–329 [cit. 2019-04-24]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: doi:10.1089/cpb.2006.9948

YOUNG, Kimberly S. *Caught in the Net. How to recognize signs of Internet Addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1998. ISBN 978-0-471-19159-9.

YOUNG, Kimberly S. Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2007, **10**(5), 671–679 [cit. 2019-04-12]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: doi:10.1089/cpb.2007.9971

YOUNG, Kimberly S. Internet addiction: evaluation and treatment. *BMJ* [online]. 1999, **319**(Suppl S4), 9910351 [cit. 2019-01-07]. ISSN 1756-1833. Dostupné z: doi:10.1136/sbmj.9910351

ZIMBARDO, Philip G. a Nikita D. COULOMBE. *Odpojený muž: jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Přeložil Libuše ČÍŽKOVÁ, přeložil Kateřina KLABANOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-247-5797-1.

ZIMMERMAN, Kim Ann a Jesse EMSPAK. Internet History Timeline: ARPANET to the World Wide Web. In: *Live Science* [online]. 2017. Dostupné z: <https://www.livescience.com/20727-internet-history.html>

PŘÍLOHY

Příloha 1: Dělení hráčů do skupin dle závažnosti hraní dle Suchá et al. (2018, s. 66)	109
Příloha 2: Úvodní záznamový arch	110
Příloha 3: Záznamový arch pro abstinční období.....	112
Příloha 4: Ukázka rozhovoru a procesu otevřeného kódování.....	114
Příloha 5: Otázky rozhovoru	115
Příloha 6: Dotazník IGDS9-SF (Pontes et al., 2015) v českém překladu dle Suchá et al. (2018).....	116

Příloha 1: Dělení hráčů do skupin dle závažnosti hraní dle Suchá et al. (2018, s. 66)

Bezproblémové hraní	Rizikové/problematické hraní (problem video game play – PVGP)	Patologické hraní/závislost (internet gaming disorder – IGD)
<ul style="list-style-type: none"> • hraní jako jedna ze součástí volnočasových aktivit – hraní je vedle ostatních zájmů pouze jedním ze způsobů trávení volného času; • hraní jako jeden z možných způsobů užívání si a objevování nových technologií (virtuální realita); • hraní za účelem rozptýlení se, zábavy; • schopnost dělení času mezi hraní a běžný život; hry nezasahují do společně tráveného času s ostatními, tedy jedinec nepreferuje hry před jinými aktivitami s ostatními lidmi, rodinou, přáteli, spolužáky, kolegy (setkání s rodinou při jídle, živé setkávání s přáteli, pravidelný spánek, dovolená a prázdniny bez hraní, plnění domácích úkolů); • získávání informací/vzdělávání se prostřednictvím her; jedinec hraje vzdělávací a naučné hry, a tím získává nové vědomosti; • motivací pro hraní je vyzkoušení něčeho nového; • trénování kognitivních (poznávacích) schopností hraním např. logických her, her na postřeh, na rozvoj prostorové orientace; 	<ul style="list-style-type: none"> • hraní je hlavní volnočasovou aktivitou; • hraní za účelem uvolnění – jedinec užívá hraní jako hlavní zvládací strategii pro uvolnění napětí; • jedinec začíná přemýšlet nad tím, že by jeho hraní bylo dobré regulovat a že by si měl nastavit hranice; • hraní již narušuje některé složky života, ale běžné fungování a plnění nejdůležitějších úkolů zůstává zachováno; • pravidelné užívání hraní k uvolnění; • nadměrný čas trávený hraním; • zvyšující se frekvence a čas trávený hraním; • vyhýbavé chování – když jedinec v běžném životě zažívá konflikty nebo nepříjemné pocity, uteče do světa her; • zanedbávání školy, práce, přátel (jedinec zanedbává např. své školní povinnosti tak, že se nepřipravuje do školy nebo do školy vůbec nejde, aby mohl trávit čas hraním – tyto stavy mohou být umocněny v případě, kdy vyjde nová hra); • přenesení přátelských vztahů do hráčského prostředí; • jedinec je natolik pohlcen hraním, že nepocituje bolest, únavu, hlad, žízeň či zapomene na vyměšování (např. hraje celý den v kuse bez toho, aby odešel na toaletu, najedl se, napil, tyto pocity si uvědomí až po několika hodinách, kdy skončí hra); • člověk upřednostňuje své virtuální přátele a sdílí s nimi osobní a intimní věci; • jedinec ignoruje své problémy, stres, komunikuje více online než offline. 	<ul style="list-style-type: none"> • ztráta kontroly (jedinec chce přestat hrát, ale nemůže) – na začátku má hráč kontrolu, později ztrácí kontrolu nad intenzitou hraní a ztrácí schopnost ukončit hru; • neodolatelná touha hrát – hráč/hráčka má silné nutkání hrát, kterému nemůže odolat; • splyvání světa her a reálného života – adolescenti ve své fantazii neodlišují virtuální svět od světa reálného, své schopnosti od schopnosti postavy; • rozvoj tolerance (čím víc jedinec hraje, tím více potřebuje hrát, aby mu hraní přineslo potěšení, a tím se zvyšuje čas, který jedinec věnuje hraní) – potřebuje tedy více podnětů k dosažení stejného účinku/požitku z hraní; • abstinenční příznaky – projevují se např. neklidem, podrážděností, úzkostí, smutkem, špatnou náladou, rozladěností, vznětlivostí, popudlivostí, permanentním přemýšlením nad hrami či poruchami spánku; somatický stav (nevolnost, třes); • pokračování v hraní i přes zjevné škodlivé následky – negativní následky hraní nabírají na intenzitě (ztráta pracovního místa, významné/radikální zhoršení školního výkonu); • růst napětí v rodině, přesto jedinec v hraní pokračuje se stejnou intenzitou; vzdání se práce, studia, osobního života – hraní her je centrálním obsahem života a další oblasti života se hraní podřizují; • vyšší finanční výdaje za hraní a nedostatečné finanční příjmy; • výskyt rizikového chování ve formě lhaní, podvádění, krádeží; • vysoký počet hodin strávených hraním her.

Děkují, že jste se rozhodli zapojit do této studie, která zjišťuje Vaši reakci na neužívání herních platformem.

K záznamu Vaší reakce máte k dispozici záznamové archy v pěti vyhotoveních (úvodní záznamový arch a záznamové archy č. 1-4). Tyto záznamové archy jsou strukturovány volně a slouží primárně jako poznámkový aparát – tzn. nebojte se do nich zaznamenat jakékoli své prožitky, myšlenky, emoce apod. Na základě Vašich poznámek v záznamových archích následně ve sledovaný termín provedeme rozhovor, ve kterém budete mít možnost své odpovědi rozvést či doplnit.

Veškeré informace, které v rámci výzkumu poskytnete, budou považovány za důvěrné a bude zachována vaše anonymita.

Pravidla výzkumu:

Během výzkumu byste měli vynechat jakoukoli herní aktivitu na jakémkoli typu herní/digitální platformy (osobní počítač, konzole, mobilní telefon aj.). A to ve Vámi určený termín od pátku 12:00 do pondělí 12:00. V tomto termínu byste měli setrávat ve Vašem běžném prostředí nebo jeho okolí (tj. nevyjíždět na vícedenní cesty apod.). Omezení se vztahuje pouze na hry, tzn., že veškerá vaše audiovizuální zařízení můžete běžně používat ke sledování videí, práci, komunikaci atd.

Příloha 2: Úvodní záznamový arch

Vyplňte prosím následující položky:

Věk:

Pohlaví:

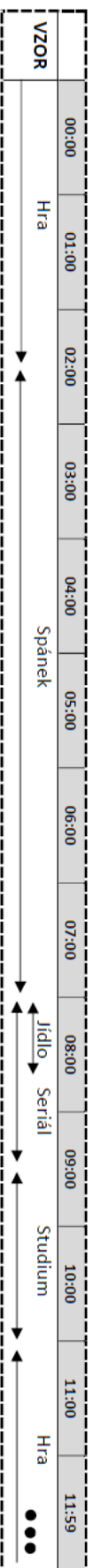
Nejvyšší dosažené vzdělání a obor:

Doba hráčské kariéry:

Průměrný počet odehraných hodin denně:

Nejčastěji hraná hra/typ hry:

Úvodní záznamový arch
 Do rozvrhu prosím doplňte, jak běžně trávíte čas během uvedených dní. Vypíšte zejména nejvýraznější aktivity (např. stravovací návyky, spánek, čas na práci, studium, hraní, používání internetu, sledování videí, vycházky, jiné volnočasové aktivity apod.).



PÁ	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	11:59
	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	23:59

SO	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	11:59
	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	23:59

NE	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	11:59
	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	23:59

PO	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	11:59
	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	23:59

PÁTEK

Záznamový arch č. 1

Ohodnoťte prosím, jak jste se cítili během uplynulého dne. Do pole 16-20 doplňte jiné pocity které jste během dne pocítovali (můžete využít přiložený seznam pocitů) a jejich intenzitu vyznačte na škále obdobně jako u předchozích položek.

U pocitů s intenzitou alespoň 1 zkuste popsat, v jaké situaci jste se takto cítili, nebo co Vám daný pocit navodilo:

0 = vůbec ne; 1 = nepatrně; 2 = středně; 3 = celkem dost; 4 = velmi

1. Zlost	0 1 2 3 4
2. Úzkost, nervozita	0 1 2 3 4
3. Špatná nálada, smutek	0 1 2 3 4
4. Touha hrát	0 1 2 3 4
5. Obtížné soustředění	0 1 2 3 4
6. Nuda	0 1 2 3 4
7. Nespavost, obtížné usínání, buzení v noci	0 1 2 3 4
8. Neschopnost odpočívat	0 1 2 3 4
9. Netrpělivost	0 1 2 3 4
10. Neobvyklé sny, noční můry	0 1 2 3 4
11. Neschopnost se zabavit	0 1 2 3 4
12. Rozrušenost	0 1 2 3 4
13. Nespokojenost	0 1 2 3 4
14. Podrážděnost	0 1 2 3 4
15. Náladovost	0 1 2 3 4
16.	0 1 2 3 4
17.	0 1 2 3 4
18.	0 1 2 3 4
19.	0 1 2 3 4
20.	0 1 2 3 4

Př. Nespavost	0 1 2 3 4
---------------	-----------

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

Př. Nemohl jsem usnout, neustále jsem musel myslet na hru	
---	--

PÁTEK

Záznamový arch č. 1

Do rozvrhu uveďte Vaše nejvýraznější aktivity během uplynulého dne (pokud aktivita přesahuje do následujícího dne, použijte další záznamový arch):

	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	11:59
PÁ													
	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	23:59
PÁ													

Prostor pro Vaše poznámky:

Příloha 4: Ukázka rozhovoru a procesu otevřeného kódování

Myslíš, že to období pro tebe mělo nějaký negativa?

Asi vyloženě negativa ne, nebo jako nebyl jsem z toho prostě nasranej, mě to přišlo fajn to zkusit, a zkusil jsem to, a nic mě to nevzalo, takže pohoda. Bez negativ. Já už jsem to jako zkusil, ale to bylo vždycky tak, že mě k tomu už něco donutilo. Vždycky k tomu máš nějaký důvod, třeba že bylo zkouškový, tak jsem si řekl nebudu pařit přes zkouškový že jo. No a udělal jsem zkoušku a hned jsem pařil zase, že jo.

Ty si do archu napsal, že ten následující den po neděli pro tebe bude jednodušší, protože víš že už budeš moct pařit...

Přesně, a navíc jsem pak jel s kámošem na výlet. A po cestě jsem četl. Jako já i normálně hodně čtu, ale teď jsem četl víc a bavilo mě to. Tohle bych z toho v podstatě mohl shledat jako pozitivum, že jsem vlastně vstřebal víc těch informací z té knížky, a celkově jsem měl pocit, že se víc rozvíjím, no. V pondělí jsem pařil až od deseti večer, protože jsem byl na tom výletě. V úterý už jsem pak pařil konstantně, prostě už taková klasika. Nechybělo mi to vyloženě jako tak... V tom LOLku to není že něco ztratíš že jo, tam prostě když nehraješ tak se nic neděje. Ale v těch divokých kmenech jo, a tam jsem to porušil, jsem závislej (smích).

A jaký to bylo, když už si mohl hrát?

(zamyšlení) bylo to spíš fajn, jako že jsem vrátil zpátky do toho svého zajetího. Ale jako nebyl to nějaký totální wau, protože těch pár dní není fakt hodně, člověk i normálně jede někam na trip nebo musí věnovat dost času škole a nemůže si prostě v ten moment zapářit, takže se to dá. Jako určitě tomu přitížilo že tady nebyla ta výplň, ale furt prostě člověk věděl to není do nekonečna. Že to není tejdén, nejsou to dva, jsou to prostě tři dny no.

Takže kdyby sis určil, že už nebudeš nikdy hrát, bylo by to těžší?

To určitě, stoprocentně.

V tom dotazníku IgD si uváděl, že se cítíš podrážděně a úzkostně, když omeziš to hraní. V těch arších to ale nemáš. V čem je to jiný?

Tak jiný to je v tom, že ty hry jsou online, a v ten moment, kdy ty hraješ, tak se soustředíš na tu hru, a teď někdo přijde, začne se tě na něco ptát a ty musíš rozdvoujit svoji pozornost, a nemůžeš se naplno věnovat tomu, co v ten moment chceš. Tu hru hraješ, postupem se dostáváš do nějaký části, seš do toho nějak zapálenej, a když ti to někdo třeba přeruší jo, třeba máma, když tě volá na oběd, tak seš nasravanej že jo, protože ty to nemůžeš přerušit. Prostě máš potřebu to dohrát, protože ty, když to nedohraješ, tak ta hra jako taková tě za to sama trestá, a ty tresty jsou pro tebe dlouhý. Nebo prostě ten trest ti za to nestojí, seš radší, když to dohraješ, no.

Jakej je tam trest?

Hele, když takhle leavneš jednou, když to nedohraješ, tak většinou nic. Ale když je to opakovaně, tak můžeš získat různé bany, třeba ve formě že na dalších pět her máš prodlouženou tu hledací dobu zápasu, takže ty seš nejdřív v cue 20minut, a ty z toho nemůžeš jakoby vykliknout. Jakmile klikneš někam jinam, v tom okně ty hry, tak se to vypne, a když to zapneš znova tak běží zase těch 20 minut. Takže ty nemůžeš kliknout na svůj profil, nemůžeš tam prostě prohlížet nic, takže čekáš těch 20 minut, a teprve pak spadneš do cue, kde čekáš ten klasický čas na zápas normálně. A to je pětkrát po sobě, což je prostě strašně moc. Vem si že ta hra samotná trvá třeba 40 min, s načítáním se vším, a teď když k tomu přidáš ještě 20 ke každý tak ti to zabere hodně času. Takže člověk je kvůli tomu nasranej, stopro. Jako snažím se tomu vyvarovat, protože ti to zkazí tu další hru. (odmlka) no a abych se vrátil k té

KA Koutny Adam
Přišlo mi fajn to zkusit

KA Koutny Adam
Předchozí pokusy o omezení hraní

KA Koutny Adam
Náhradní aktivita

KA Koutny Adam
Lepší soustředění a pocit rozvoje

KA Koutny Adam
Porušení abstinence, srovnání faktoru strachu u her

KA Koutny Adam
Relaps

KA Koutny Adam
Vědomí dočasnosti jako zvládací strategie

KA Koutny Adam
Kdybych nemohl nikdy hrát bylo by to těžší

KA Koutny Adam
Vyjádření k pocitům v Dsm-5

KA Koutny Adam
Penalizace za opuštění hry

KA Koutny Adam
Negativní pocity po přerušení hry

Příloha 5: Otázky rozhovoru

- 1) Jaká byla tvá motivace zapojit se do studie?
- 2) Jak těžké pro tebe bylo omezit hraní?
- 3) Jaké pro tebe bylo období před neužíváním? Jak jsi se cítil/a?
- 4) Myslel/a jsi na to, že nebudeš moci hrát?
- 5) Měl/a jsi nějaké obavy nebo očekávání?
- 6) Můžeš zhruba uvést jaké to bylo, když jsi cítil/a (např.) *touhu hrát*³¹?
- 7) V jakých situacích jsi to cítil/a?
- 8) Cítil/a jsi to i v jiných situacích?
- 9) Jaké strategie jsi měl/a, abys období neužívání překonal/a?
- 10) Jak jsi se cítil/a před koncem období neužívání?
- 11) Jaké to pro tebe bylo, když omezení padlo a ty jsi zase mohl/a hrát?
- 12) Jaké negativní aspekty pro tebe období neužívání mělo?
- 13) Jaké pozitivní aspekty pro tebe období neužívání mělo?
- 14) Změnila tato zkušenost nějak tvůj přístup ke hře? Jak?
- 15) Máš nějaké doporučení pro lidi, kteří by si něčím podobným chtěli projít?

³¹ Zaměňováno dle výsledků v záznamovém archu.

Příloha 6: Dotazník IGDS9-SF (Pontes et al., 2015) v českém překladu dle Suchá et al. (2018)

Internet Gaming Disorder Scale-Short-Form (IGDS9-SF) (Suchá et al., 2018⁺)

Tento dotazník obsahuje 9 otázek. Otázky jsou zaměřeny na hrani počítačových her a tvůj vztah k nim v posledních 12 měsících (za poslední rok). Přeči si pozorně každou z nich. Odpovídej upřímně. Tvoje odpovědi jsou považovány za důvěrné.

Nakonec zkontroluj, zda jsi odpověděl/a na všechny otázky. Pro bližší informace či doplnění se obrať na odpovědného pracovníka.

Hraním rozumíme všechny herní aktivity, které jsou zobrazovány přes počítač, notebook, herní konzole nebo jakékoli další zařízení (mobilní telefon, tablet atd.) a hrané online i offline.

	Nikdy	Málokdy	Někdy	Často	Velmi často
1. Cítíš se zaujatý/a hraním počítačových her? (např. Myslíš na svoje předchozí hrani nebo se těšíš na další? Máš pocit, že se hrani her stalo hlavní náplní tvého běžného života?)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Když se snažíš hrani her omezit nebo s ním přestat, cítíš se podrážděnější, nervóznější, sklесlejší nebo smutnější?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Potřebuješ k dosažení pocitu spokojenosti a radosti hrát čím dál častěji?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Selháváš opakovaně, když se snažíš své hrani omezit nebo s ním přestat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ztratil/a jsi kvůli hrani zájem o dřívější koníčky a další aktivity, které ti dělaly radost?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Pokračuješ v hrani i přesto, že ti to způsobuje problémy mezi tebou a lidmi ve tvém okolí?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Lhal/a jsi některému členu rodiny nebo někomu dalšímu ohledně množství času, které jsi strávil/a hraním?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Hraješ, abys dočasně utekl/a nebo ulevil/a špatné náladě (např. napětí, neklidu, bezmoci, pocitům viny)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ohrozil/a jsi nebo jsi přišel/přišla o důležitý vztah, práci, studijní či pracovní příležitost kvůli hrani počítačových her?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>