

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**Riziko závislosti na online hrách  
u studentů středních a vysokých škol**

**The risk of addiction on online gaming among high school and university students**



**Bakalářská diplomová práce**

Autor: Tomáš Spáčil

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.

Olomouc

**2016**

**Poděkování:**

Zde bych chtěl poděkovat především Mgr. Miroslavu Charvátovi, Ph.D. za odborné vedení a poskytnutí cenných rad. Dále bych rád poděkoval každému, kdo mě v mém studiu jakkoliv podporoval.

**Prohlášení:**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: „*Riziko závislosti na online hrách u studentů středních a vysokých škol*“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího bakalářské práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis

# Obsah

Úvod.....	5
Teoretická část .....	6
1    Závislost.....	6
1.1    Definice závislosti.....	6
1.2    Charakteristika syndromu závislosti .....	6
1.3    Diagnostická kritéria .....	7
1.4    Typy závislostí .....	8
2    Závislost na hraní online her.....	10
2.1    Neurobiologie závislosti na online hrách.....	12
3    Vztahová vazba.....	14
3.1    Charakterizace jednotlivých typů vztahové vazby.....	14
3.1.1    Jistý typ vztahové vazby (secure attachment) .....	14
3.1.2    Nadměrně zaujatý (úzkostný) typ vztahové vazby (preoccupied attachment) ..	15
3.1.3    Distancovaně vyhýbavý typ vztahové vazby (dismissing avoidant attachment)	15
3.1.4    Bázně vyhledávací typ vztahové vazby (fearful avoidant attachment) .....	16
3.2    Vztahová vazba v kontextu závislosti .....	17
4    Flow fenomén .....	19
4.1    Role Flow fenoménu při hraní online her .....	19
5    Léčba závislosti na online hrách .....	21
5.1    Biologická léčba.....	21
5.2    Psychologická léčba .....	22
6    Výzkumy zabývající se problematikou závislosti na online hrách.....	24
Praktická část .....	26
7    Metodologický rámec .....	26
7.1    Výzkumné cíle a otázky .....	26

7.2	Hypotézy .....	26
7.3	Výzkumné metody .....	27
7.4	Charakteristika výzkumné populace a výzkumného souboru .....	29
7.5	Metoda sběru dat .....	30
7.6	Zpracování a analýza dat.....	31
7.7	Možné etické problémy a jejich řešení.....	32
8	Výsledky .....	33
8.1	Faktorová analýza .....	38
9	Diskuze .....	49
10	Závěry .....	51
	Souhrn.....	52
	Zdroje.....	54

## Úvod

Fenomén hraní online her je dnes již poměrně běžně rozšířený. S rozvojem internetu pomalu, ale jistě ustupuje běžné hraní her oproti online hrám. To potvrzuje i projekt „Česko v datech“, který uvádí, že 90% současných hráčů, hraje hry s připojením na internet, kde dochází k vzájemné interakci s ostatními hráči (Lhotáková, 2016). Není tudíž až tak velkým překvapením, že tato forma trávení volného času, která je poměrně nová, zajímavá a snadno dostupná, může být zdrojem problémů.

Jedním z důvodů, proč jsem se rozhodl pro toto téma ke zpracování své diplomové práce, je má fascinace světem virtuálních technologií, který je dle mého názoru v současné době na raketovém vzestupu. Avšak jako hlavní důvod považuji především osobní zkušenost s hraním online her a to právě v období studia na střední a vysoké škole. Sám tedy vím, jak se lze do hry ponořit a vydržet hrát i několik hodin v kuse. Ať už s přáteli nebo sám. A právě tato zkušenost mě přivedla k různým otázkám ohledně závislosti na online hrách a k touze se tomuto tématu hlouběji věnovat.

Cílem této práce je především zmapovat míru možné závislosti z hlediska různých faktorů u české komunity hráčů se zaměřením na studenty středních a vysokých škol a porovnat je s výsledky jiných výzkumů. Dalším cílem je pak získání materiálu pro vytvoření samostatného dotazníku, který měří závislost na online hrách a zpřesnění norem u dotazníku zaměřeného na vztahovou vazbu.

Práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části jsou popsány základní pojmy související se závislostí. Je představena závislost na online hrách se zaměřením na diagnostiku. Dále jsou pak vysvětleny pojmy vztahová vazba, flow fenomén a jejich role u závislosti na online hrách. Poslední kapitoly jsou pak věnovány léčbě a vybraným výzkumům věnujících se tomuto tématu. Praktická část popisuje použité metody měření, výběru vzorku, použitých statistických metod při zpracování dat a zjištěné výsledky. Možným přínosem této práce z teoretického hlediska je náhled na závislost na online hrách ne pouze z psychologického, ale i biologického hlediska a poukázání na možné faktory, které ho mohou ovlivňovat. Z hlediska výzkumné části je to zmapování ryze české populace studentů středních a vysokých škol napříč různými herními žánry a příprava dat pro budoucí výzkum zaměřený na vytvoření dotazníku, který měří závislost na online hrách a zpřesnění norem u dotazníku vztahové vazby.

# Teoretická část

## 1 Závislost

### 1.1 Definice závislosti

Jak to již v psychologických vědách u definic bývá, můžeme v odborné literatuře najít nepřehledné množství formulací a kritérií. Vzhledem k tomu, kolik typů závislostí je, i zde lze najít nepřehledné množství definic. 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí definuje syndrom závislosti jako: „*Soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, který se vyvíjí po opakovaném užití substance, a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušené ovládní při jejím užívání, přetrvávající užívání této drogy i přes škodlivé následky, prioritní užívání drogy před ostatními aktivitami a závazky, zvýšená tolerance pro drogu a někdy somatický odvykací stav. Syndrom závislosti může být pro specifickou psychoaktivní substanci (např. tabák, alkohol nebo diazepam), pro skupinu látek (např. opioidy) nebo pro širší rozpětí farmakologicky rozličných psychoaktivních substancí.*“ (WHO, 2008)

Problémem definice závislosti v 10. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí je, že závislosti nezpůsobené užíváním psychoaktivních látek jsou zde poměrně chabě zakotvené. Zatím nejbližší tomuto ukotvení je 5. revize Diagnostického a statistického manuálu (DSM – V), která byla vydaná v květnu roku 2013 Americkou psychiatrickou asociací. DSM – V již zahrnuje problematiku patologického hráčství (Gambling disorder) a závislost na online hrách (Internet gaming disorder). Závislost na online hrách je však zatím bez kódového označení kvůli dalšímu výzkumu. V zatím připravované 11. revizi Mezinárodní klasifikaci nemocí budou mít behaviorální závislosti samostatnou kategorii (Vacek & Vondráčková, 2014).

### 1.2 Charakteristika syndromu závislosti

V souvislosti se syndromem závislosti je potřeba objasnit základní terminologii, která rozlišuje úzus a abúzus. Pod slovem **úzus** se skrývá běžné nebo jednorázové užití psychoaktivní látky či potenciálně možného závislostního chování (v našem případě to může být občasná hra online hry za účelem relaxu). Na druhou stranu **abúzus** představuje škodlivé užívání, kde již dochází k významnému poškození jedince v rovině biologické,

psychické nebo sociální (interpersonální) (Kalina, 2008). Poškozených a negativních účinků je neuvěřitelně pestré množství. Ze **somatických** příkladů jmenujme např. poruchy jater a ledvin, gastrointestinálního traktu, periferních nervů apod. V důsledku abúzu se můžeme setkat s negativními **psychickými** důsledky např. depresivní symptomatika, akutní psychotické stavy, deliriozní stavy apod. (Orel, 2012).

Syndrom závislosti (F1x.2) postihuje člověka v celé rovině bio – psycho – sociální. Na vzniku závislostního chování má právě proto vliv nepřeborné množství podmětů, interakcí a prostředí (Orel, 2012). Jak poznamenává Kalina (2015) závislostní chování vysvětlováno ze své etiopatogeneze velmi úzce propojuje psychologickou a biologickou složku. **Psychologická** složka vysvětluje syndrom závislosti jakožto vyústění škodlivého užívání (abúzu). Po užití psychoaktivní látky dochází ke změně zpětné vazby v podobě změny reality. Při závislosti zaměněná realita postupně „přebíjí“ realitu premorbidní a nastává fixace celé záležitosti a posílení osobnostních obran. Závislost bývá progredující, chronifikuje se. Postupem času získává svoji vlastní dynamiku a zákonitost. V **biologickém** pojetí závislosti se věda především zaměřuje na neurovědy, ve kterých jsou v posledních letech zaznamenány neocenitelné pokroky.

### 1.3 Diagnostická kritéria

Ještě před vyjmenováním samotných diagnostických kritérií je potřeba objasnit termín **Craving**. Craving (z angl. dožadování, touha, toužení, dychtění). Jak již prostý překlad naznačuje, jedná se o silnou touhu požit psychoaktivní látku či provozovat nějakou činnost (hrát online hru). Avšak pravý význam cravingu spočívá v tom, že se nejedná pouze o jakousi „chut“, ale také jsou zde další projevy závislostního chování jako snížené sebeovládání při nedostatku žádané látky či činnosti, neschopnost přestat s užíváním i přes signifikantní negativní účinky atd. Craving má i svoje místo v otázce odvykacího stavu. Velmi se podílí na jeho intenzitě (dychtění po látce či činnosti, která by zmírnila odvykací potíže. A právě pro tyto důvody má Craving své nezastoupitelné místo v diagnostických kritériích syndromu závislosti (Raboch & Zvolský, 2009).

V dnešní době je diagnostických kritérií pro syndrom závislosti hned několik. Většinou se liší v počtu sledovaných prvků a počtu prvků nutných ke splnění diagnózy. Například Griffiths (1996) představuje šest prvků, které splňuje každý závislý člověk bez ohledu na typ závislosti.

**Význačnost** – Aktivita se stává jednou z nejdůležitějších činností a dominuje i v myšlení závislého člověka. Je přítomen craving.

**Euforie** – Subjektivní zkušenost v důsledku vykonávání aktivity.

**Tolerance** – Postupně se zvyšuje tolerance vůči aktivitě.

**Abstinenční příznaky** – Nepříjemné pocity, objevující se při neopakování či náhlému úbytku určité aktivity. Mohou zde patřit jak psychické tak fyzické projevy jako je třes, náladovost, podrážděnost apod.

**Konflikt** – Konflikty se rozdělují na interpersonální (závislá osoba má konflikty s ostatními okolo něj) a intrapsychický konflikt. Pokud závislý zvolí opakovaně krátkodobé uvolnění, má závislostní aktivita tendenci se přeměnit v copingovou strategii.

**Relaps** – Člověk má tendenci navrátit se k závislostní aktivitě i po dlouhodobé abstinenci.

Jak prezentuje Raboch & Zvolský (2009, 209). Dle MKN – 10 je možno diagnostikovat syndrom závislosti pokud dochází k užívání návykové látky alespoň nepřetržitě jeden měsíc nebo opakovaně v kratších obdobích se vyskytují tři nebo více následujících z následujících projevů:

- „silná touha, nebo pocit puzení užívat látku (»craving«, bažení)“
- „potíže při kontrole užívání látky“
- „patofyziologické projevy, provázející odvykací stav, typické pro užívání látky“
- „průkaz tolerance k účinku látky, provázené často zvyšováním dávek“
- „postupné zanedbávání či opuštění jiných potěšení, zálib nebo zájmů“
- „pokračování v užívání látky přes jasný důkaz škodlivých následků“

## 1.4 Typy závislostí

V současné době můžeme rozdělit závislosti dle několika vlastností. Například Griffiths (2003) jako jednu z možností zmiňuje, že závislosti můžeme dělit dle interakce na **pasivní**, jako příklad uvádí sledování televize a **aktivní**, kde dochází k interakci. V kontextu této práce se jedná o interakci mezi člověkem a virtuální realitou při hraní hry.

Kalina (2008) jako další dělení představuje závislost **psychickou a fyzickou**. Význam **psychické** závislosti spočívá v syndromu závislosti, jehož centrálním ústředím je psychický craving. V důsledku psychického cravingu má závislý člověk narušenou kontrolu



užívání a pokračuje i přes jasné negativní důsledky. Jedná se o poruchy motivačního a behaviorálního charakteru. S **fyzickou** závislostí je spjata vzrůstající tolerance a průkazný odvykací stav po odejmutí či snížení množství užívané látky. Příznaků fyzického (patofyziologického) cravingu je nespočet. Například nausea, třes, pocení, hypertenze, gastrointestinální potíže apod. (Martínková, 2007).

Ještě v nedávné minulosti klasická závislost, jak si ji většina lidí představuje (na drogách, alkoholu, cigaretách atp.), byla hlavním terčem pozornosti adiktologické společnosti. Dnes se již rozděluje závislosti dle předmětu na **látkovou a nelátkovou** (jakožto synonyma se používají: behaviorální závislosti, závislosti na procesech, nedrogové závislosti, závislosti bez substancí). Jedna z prvních zmínek o **behaviorální závislosti** padla již před více než šedesáti lety, kdy Meerloo (1954) popsal závislost na televizi. K dnešnímu dni je popsáno nespočetné množství chování, na kterém může vznikat závislost. Mezi ty kurioznější patří například závislost na opalování (Nolan et al., 2009; Heckman et al., 2014). Avšak v rámci práce se zaměříme na závislostní chování spojené s hraním online her (Vacek, 2014).

## 2 Závislost na hraní online her

Jedna z prvních zmínek závislosti na hraní videoher patří autorům Soper & Miller (1983), kteří ve svém článku popisují případ studenta, který přišel s prosbou o pomoc týkající se jeho závislosti. K překvapení se nejednalo o drogovou závislost, se kterou počítali, ale o patologické hraní videoher. Autoři přirovnávají symptomy závislosti na videohrách k ostatním závislostem (látkovým). Řadí mezi ně: kompulzivní chování, snížený zájem o jiné aktivity, stýkání se především s dalšími hráči, zanedbávání školních povinností a zhoršení prospěchu. Vzhledem k tomu, že se internet z vědecké obce rozšířil na veřejnost až v roce 1994, nemohlo se v té době jednat o závislost na online hře, avšak je to historický milník zkoumání této problematiky (Procházka, 2010).

Kimberly Young (1998) představila první empirickou studii zaměřenou na škodlivé užívání internetu. Vzhledem k rostoucí popularizaci internetu bylo cílem studie definovat rozdíl mezi závislým a běžným internetovým uživatelem. Byl vytvořen osmi položkový dotazník, pokud respondent odpověděl pětkrát a více „ano“, byl klasifikován jako závislý (cut-off skóre bylo přejato z kritérií pro klasifikaci patologického gamblingu). Důležitým zjištěním v kontextu této práce je, že 33% z 596 validních responsí uvádělo nejčastější důvod používání internetu ke hraní Multi – User Dungeons (známá pod zkratkou MUDs), což bylo pouze o 9% méně responsí, než obdržely chattovací místnosti, které byli v žebříčku používání na prvním místě. Pod zkratkou MUDs se skrývá počítačová role – play hra (hra na hrdiny) na textovém základu, která umožňuje hráčům se připojit do virtuálního světa přes internet skrz, který připojení hráči mezi sebou komunikují. (Liestol, Morrison & Rasmussen, 2003).

V dnešní době se závislost na internetu čím dál více stává regulérně uznávanou závislostí. V 10. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí je však stále zařazena mezi návykové a impulzivní poruchy, tudíž není brána jako závislost v pravém slova smyslu (Vacek, 2011). Patologické hraní online her bylo dlouho v pozadí problematického užívání internetu. I dnes je tato závislost brána jako podmnožina Internetové závislosti. Block (2008) navrhl klasifikaci internetové závislosti do tří subtypů rozdělených dle typu aktivity: nadměrné hraní online her, závislost na kybersexu, závislost na e-mailech / textových zprávách a online komunikaci. Zároveň předkládá čtyři projevy, které uvedené subtypy internetové závislosti sdílejí:

- **Nadměrné užívání**, často spojené se ztrátou pojmu o čase nebo zanedbávání primárních potřeb.
- **Abstinenční příznaky**, včetně vzteku, tenze a/nebo deprese, když není možné se připojit k internetu.
- **Tolerance**, která se vyznačuje potřebou po lepším počítačovém hardwaru a softwaru nebo potřeba trávení více času na internetu.
- **Negativní zpětná vazba**, vyznačující se především hádkami, lhaním, sociální izolací, nízkou životní úspěšností a únavou.

Konečně v roce 2013 vydala Americká psychiatrická asociace 5. revizi Diagnostického statistického manuálu (DSM – V). DSM - V závislost na online hrách (Internet gaming disorder) definuje jako „*perzistentní a opakované užití internetu k hraní her, často s ostatními hráči, vedoucí ke klinicky signifikantnímu zhoršení nebo strastem, což indikuje splnění pěti (nebo více) kritérií ve dvanácti měsících*“. Následně uvádí diagnostická kritéria k určení závislosti na online hrách. Mezi něřadíme: nadměrná část pozornosti je věnována hraní, abstinenční symptomy, toleranci (například trávení více času hraním), nedostatek kontroly, ztrátu ostatních zájmů, změnu nálad a ztrátu vztahu, práce či obdobně důležitých životních aspektů.

Díky DSM – V, se diagnostika závislosti na hraní online her se značně posunula. Avšak ještě před vydáním DSM – V Griffiths (2010) na dvou svých příkladech poznamenává, že i přes pokrok a uznávaná diagnostická kritéria, stále záleží na kontextu hraní. Ve svém článku uvádí dvě případové studie pod pseudonymy „Dave“ a „Jeremy“. Dave byl jedenadvacetiletý, nezadaný, nezaměstnaný hráč MMORPG hry World of Warcraft. Od doby co vyšel z university s titulem bakalář v oboru chemie, Dave trávil denně 10 – 14 hodin hraním. Poté, co si přečetl autorovy studie o závislosti na online hrách, ho sám kontaktoval. Přestože splňoval (výše zmíněná) autorova diagnostická kritéria (Griffiths, 1996) se Dave necítil být závislý, naopak tvrdil, že hraní online her má pozitivní vliv na jeho život. Jako hráč totiž poznal „nespočet“ nových kamarádů, což mělo pozitivní vliv na jeho sebedůvěru. V průběhu deseti měsíců, co si s autorem dopisoval, si Dave našel práci na plný úvazek a přítelkyni (také hráčku hry World of Warcraft). Najednou se jeho hraní omezilo pouze na několik hodin týdně, protože jak sám řekl: „*Prostě jsem na hraní neměl čas*“. Z této případové studie vyplývá, že Daveovo nadměrné hraní vycházelo ze situace, ve které se nacházel. Sám Dave přiznal, že hrál nepřiměřeně, ale hodnotí tuto zkušenost jako pozitivní.

Jeremy byl 38 – letý finanční účetní. Byl 13 let ženatý a měl dvě děti. Autora kontaktoval z důvodu prosby o pomoc kvůli jeho „*silné závislosti na hraní her*“. Jeremy v e-mailové korespondenci uvádí, že za poslední rok a půl se jeho čas strávený nad hraním hry *Everquest* (později *Everquest2*) zvětšil ze zhruba 4 hodin denně na 14 hodin denně. Z výpovědi vyplývá, že nadměrné hraní působilo jakožto únik z reality a vyhýbání se problémům. Jeremy se podle svých slov snažil hraní omezit, avšak kvůli „*neodolatelnému nutkání*“ byly jeho pokusy bezúspěšné. Jeremy tvrdil, že přestat s hraním bylo pro něj horší než přestat s kouřením. Když se nemohl připojit ke hře, objevovaly se u něj abstinenční příznaky jako například: extrémní náladovost, úzkost, deprese, podrážděnost aj. Kvůli své nespolehlivosti a pracovní neefektivnosti byl Jeremy vyhozen z práce a v důsledku nezaměstnanosti ho opustila manželka. To mělo za následek téměř nepřetržité hraní hry. Naštěstí po několika návštěvách klinického psychologa to vypadalo, že se přeci jen jeho život bude zlepšovat a rozplete se tento začarovaný kruh.

Obě tyto kazuistiky mají velký společný znak. Nadměrné hraní online her. Jak z nich ale vyplývá, nelze vyvozovat závěry, aniž bychom znali životní kontext hráče. I přesto, že Dave hrál 14 hodin denně, nelze ho považovat za závislého. Sám prohlašuje, že nadměrné hraní her pro něj mělo spíše pozitivní efekt, s čímž lze podle následného vývoje jeho života souhlasit. Na závěr je však potřeba zmínit, že u syndromu závislosti jsou časté racionalizace. Člověk se cítí být v pořádku, ale ztrácí nadhled nad situací. Časté jsou věty typu: „*Můžu přestat, kdykoliv budu chtít*“, „*Mám to pod kontrolou*“. Důležité je proto rozeznat, jestli je nadhled nad situací zachován (Orel, 2012).

## 2.1 Neurobiologie závislosti na online hrách

Biologie a neurobiologie má v syndromu závislosti své nezastupitelné místo i přesto, že v současné době se na závislost nahlíží převážně v komplexním pojetí. Právě neurobiologický model se za posledních 15 let díky velkému postupu (zejména rozvojem zobrazovacích metod mozku) stal již téměř paradigmatem a prosadil se jakožto hlavní medicínský směr na poli závislosti. V 50. letech 20. století byl objeven takzvaný **system odměny**. Již v 70. letech bylo zjištěno, že užívání drog vede k vzestupu dopaminu ve striatu. I přes stáří tohoto zjištění je dopaminová teorie závislosti stále v centru pozornosti (Dvořáček in Kalina, 2008).

**Systém odměny** patří k nejdůležitějším mechanismům autoregulace. Díky němu má člověk hnací motor k uspokojení potřeb nutných k životu a k reprodukci. Potrava, sex, ale i komplikované děje jako například láska, sociální a společenské vztahy, jsou přirozené zdroje odměny pro člověka, které přináší libost, slast, potěšení a další kladné pocity. To je právě příčinou závislosti. Drogy a různé podněty nejsou přirozenými zdroji odměny a vyznačují se tím, že působí rychleji a intenzivněji. Ve zkratce: lidské tělo dopamin chce a chce ho co nejvíce, proto jsou drogy snadnou cestou k uspokojení, ale i k závislosti. Přestože v **systému odměny** hraje roli více mediátorů jako například acetylcholin, GABA (kyselina gama – aminomáselná), serotonin atd. Dopamin prozatím stojí na pomyslné špičce. A právě dopaminergní mezolimbická – mezokortikální dráha, která propojuje ventrální tegmentální oblast, nukleus accumbens a prefrontální kůru je základní anatomickou osou systému odměny. Nucleus accumbens je silně propojeno s limbickými strukturami, díky komplexním iniciativním mechanismům a podmínkám spojených s odměnou, se zde zvyšuje uvolnění dopaminu, což koreluje s libými pocity (Kalina et al, 2015).

Z výše zmíněného by se mohlo zdát, že systém odměny souvisí pouze s látkovou závislostí. Nicméně opak je pravdou. Při studii, kterou provedli Koeppe, Gunn, Lawrence, Cunningham, Dagher, Jones & ... Grasby (1998) se díky zobrazovacím metodám potvrdilo zvýšené množství dopaminu při hraní her. Ko, Liu, Hsiao, Yen, Yang, Lin, & ... Chen, (2009) provedli výzkum se zaměřením na rozdíl aktivace mozkových oblastí mezi závislými hráči a hráči, kteří nevykazovali známky závislosti při promítání obrázku ze hry World of Warcraft (vzorek byl vybrán z hráčů této hry). U závislých hráčů byla signifikantně více zjištěna aktivace v oblastech: bilaterální orbitofrontální kůra, pravé hlavy nukleus caudatus, bilaterální nukleus accumbens, bilaterální anteriorní cingulární kůra, mediální část prefrontální kůry, pravé dorsolaterální části prefrontální kůry, levé svrchní frontální kůry, levé vrchní a střední temporální kůry, spánkového laloku a insule, pravého angulárního gyru a svrchní temporální kůry. Právě toto zjištění vnáší k tématu závislosti na online hrách nový rozměr. Aktivační centra totiž velice silně korespondují s cravingem při drogové závislosti (Wilson, Sayette & Fiez, 2004) a cravingu objevující se u alkoholiků (Myrick, Anton, Li, Henderson, Drobos, Voronin & George, 2004) Výsledkem těchto studií je to, že závislost na online hrách má z neurobiologického hlediska k závislosti na substancích velmi blízko.

### 3 Vztahová vazba

Jedna z potřeb lidské existence jsou sociální vazby, které samy o sobě formují osobnost již hned po narození. A právě potřeba připoutání (z ang. attachment) je v posledních desetiletích stále více zdůrazňováno při studiu psychických a behaviorálních poruch a jejich terapii. Attachmentem je myšlena potřeba dítěte, být v těsné blízkosti dospělé osobě. Touto osobou bývá nejčastěji (a nejlépe by to měla být) matka, avšak může se jednat i o jinou blízkou dospělou osobu. Koncept této vrozené sociální potřeby uvedl psychoanalytik J. Bowlby a empiricky ji zkoumala M. Ainsworthová (Vymětal, 2010). Brennan, Clark&Shaver (1998) pomocí faktorových studií rozdělili vztahovou vazbu na dvě základní dimenze. Těmito dimenzemi jsou **vztahová úzkostnost** (attachment anxiety), která reprezentuje strach z opuštění a odmítnutí a **vztahová vyhýbavost** (attachment avoidance). **Vztahovou vyhýbavostí** je myšlen nepříjemný pocit prožívaný v intimních situacích a v situacích, při níž je člověk závislý na druhém. I přes tyto dvě dimenze jsou zde lidé, kteří skórují nížko jak v úzkosti, tak ve vyhýbavosti, ti symbolizují důvěru, loajalitu, podporu, blízkost a reprezentují typ vazby, kterou označujeme jako „bezpečná vztahová vazba“.

#### 3.1 Charakterizace jednotlivých typů vztahové vazby

Jak v dětství, tak i v dospělosti, můžeme rozpoznat několik typů vztahové vazby, které mají různou intenzitu dvou výše zmíněných dimenzí. Je to: Jistý typ vztahové vazby, Nadměrně zaujatý (úzkostný) typ vztahové vazby, Distančovaně vyhýbavý typ vztahové vazby a Bázlivě vyhýbavý typ vztahové vazby. Toto rozdělení vzešlo z pozorování reakce dětí na odloučení od matky (Lečbých, 2013).

##### 3.1.1 Jistý typ vztahové vazby (secure attachment)

Děti s jistým typem citové vazby prožívají viditelné známky nepříjemnosti po separaci s blízkou osobou, ta však po jejím návratu rychle zmizí. Tuto osobu vítají s otevřenou náručí a s jasným projevem radosti ze shledání. V příjemném prostředí je s těmito jedinci možná otevřená komunikace o hlubších tématech, emocích, vlastních názorech atd. Dle Vavrdu (2005), Macka & Lacinové (2006) je možné rozvinout jistý typ

citové vazby až v pozdějších fázích života, přestože vyrůstání probíhalo na bázi nejistého attachmentu. Ovšem klíčovou podmínkou pro pozdější rozvinutí jisté vztahové vazby je významný vztah v období dospívání nebo dospělosti (in Lečbych & Pospíšilíková, 2012).

Vymětal (2010) dodává, že jistá vztahová vazba se v populaci vyskytuje nejvíce (okolo 60%), dále zmiňuje, že matky těchto dětí je mají na prvním místě a uspokojují jejich základní fyzické a psychické potřeby. Z těchto dětí by měli vyrůstat stabilní odolní jedinci.

### **3.1.2 Nadměrně zaujatý (úzkostný) typ vztahové vazby (preoccupied attachment)**

Jak již název napovídá, děti s tímto typem vazby se vyznačují vyšší mírou anxiety a závislosti na osobě, se kterou naváží významný vztah. Při separaci s touto osobou vykazují známky neklidu a bezmoci, avšak po opětovném shledání se může objevovat zlost a ambivalence mezi vyžadováním opětovného kontaktu a odporem k osobě. Proto se někdy tento typ vazby nazývá jako ambivalentní (Lečbych & Pospíšilíková, 2012). Ambivalentní typ citové vazby se může objevovat především u dětí, jejichž matky byly zaměřeny více samy na sebe a jejich péče obsahuje dva protipóly, velké zaujetí – nezájem. Často se u matek rovněž nachází emoční labilita. Základní jednotkou vztahu k okolí, ale i k sobě u takového dítěte je pak nedůvěra, která se postupně rozvíjí. V dospívání a dospělosti mají tito jedinci sklon k nedůvěře vůči sobě i ostatním. Jsou více ohroženi anxiety a snadněji trpí pocity viny. V období školní docházky jsou tito žáci více ohroženi šikanou. Charakteristickým rysem pro milostný život je obava ze separace s osobou v blízkém vztahu. S tím právě koresponduje například špatné snášení rozchodů (Vymětal, 2010).

### **3.1.3 Distancovaně vyhýbavý typ vztahové vazby (dismissing avoidant attachment)**

Pro děti s distancovaně vyhýbavým typem vazby je typický chladný a nevzrušený vztah k matce. Po separaci se neobjevuje bezmoc, neštěstí a další viditelně negativně nabitě emoce, tak jak to bývá u jistého typu vztahové vazby, ale spíše nezaujatost a ignorace. To samé chování se opakuje i po návratu matky zpět k dítěti, které dokonce

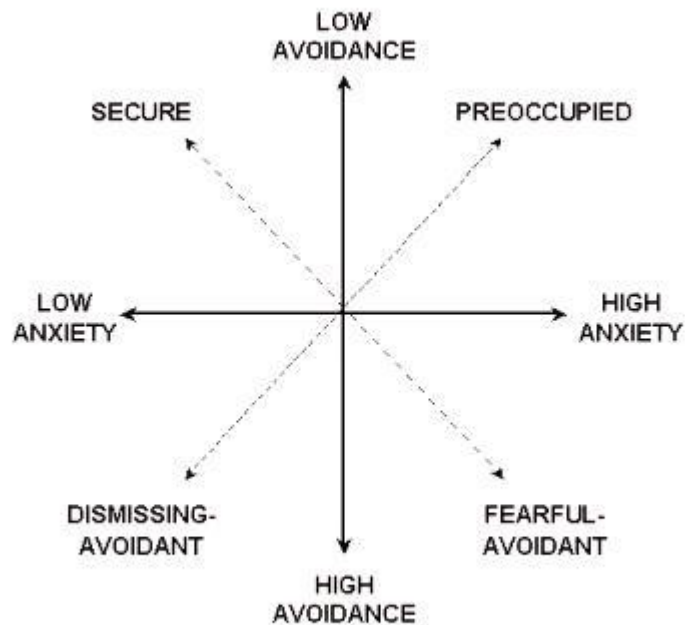
častěji reaguje na příchod cizí osoby než na příchod matky. V pozdějších výzkumech se zkoumala adenokortikální odpověď na odchod významné osoby a bylo zjištěno, že stejně jak u dětí s jistým attachmentem, tak i u dětí s distancovaně vyhýbavým typem citové vazby se zvyšuje hladina stresového hormonu kortizolu, avšak bez vnějších známek stresu v projevu dítěte (Spangler & Schieche, 1998; Hertsgaard, L., Gunnar, M., Erickson, M. F., & Nachmias, M. 1995). Předpokládá se tedy, že u dítěte dochází k potlačování emocí, což v dospělém životě může mít za následek distancovanost od blízkých vztahů, orientaci na sílu a nezávislost, emoční chlad aj., což právě v klinickém obrazu člověka vystupuje jako vyhýbání se afektům a vztahům obsahující emoční náboj (Lečbych & Pospíšilíková, 2012). Příčinou vzniku toho typu attachmentu bývá matka (jakožto nejbližší vztahově významná osoba), která se ke svému dítěti staví emočně chladně až odmítavě. U dítěte nejsou dostatečně uspokojovány jeho potřeby nebo jsou uspokojeny s časovou prodlevou nebo hněvem, který vychází z matky (Vymětal, 2010).

### **3.1.4 Bázlivě vyhýbavý typ vztahové vazby (fearful avoidant attachment)**

Zatím poslední typ vztahové vazby charakterizovaly Mainová a Solomonová (1990). Při observaci chování na odchod a příchod matky (tuto situaci nazývají jako „*Ainsworth Strange Situation*“) si povšimly u některých dětí zvláštních reakcí. Tyto děti reagovaly velmi nepředvídatelně a velmi rychle se u nich měnily projevy z vstřícných, laskavých až k vyhýbavým. Společně s rychlými změnami projevů se objevovalo zvláštní chování v podobě pohybového zárazu, chůze v kruhu, stereotypií atd. Vymětal (2010) dodává, že bázlivě vyhýbavý typ vztahové vazby je nejvíce ohrožující. U těchto jedinců vzniká deprivace z dlouhodobě a hluboce neuspokojené potřeby attachmentu a z toho důvodu jejich sebepojetí jak v dětském věku, tak i později v dospělosti chaotické a roztržité. Důvodem vzniku této citové vazby bývá jakožto následek chování matky, která je neempatická a své dítě zanedbává, a proto není náhodou, že významné zastoupení bázlivě vyhýbavého typu vazby lze rozpoznat u týraných dětí a dětí s matkou, u které je přítomna duševní porucha a/nebo abúzus návykových látek.



Obr. 1 Ilustrační znázornění typů vztahové vazby (Fraley, 2010).



### 3.2 Vztahová vazba v kontextu závislosti

V předchozích řádcích jsem se zaměřoval spíše na vnímání světa a sociální projevy jedinců s různým typem vztahové vazby. Není však náhodou, že různé typy attachmentu se vyskytují významně více u závislých osob. Jako dobrou zprávu považuji zjištění dosavadních výzkumů, že jistý typ attachmentu, který je nejvíce rozšířen mezi populací, negativně koreluje se závislostí na internetu a působí jakožto preventivní faktor i u závislosti na substancích (Schindler et al., 2005; Thorberg & Lyvers, 2006; Bahadori & Hashemi, 2012).

To, že jistý typ vztahové vazby je mezi závislými lidmi nejméně rozšířený, je bezpečně prokázáno. Otázkou však zůstává, které typy attachmentu jsou k online závislosti nejnáchylnější. V tomto současné výzkumy zatím našly pouze částečně společnou řeč. Morsünbül (2014) (N=350, dotazník „*Relationship Scales Questionnaire*“) uvádí, že se závislostí na internetu signifikantně koreloval. Nadměrně zaujatý (úzkostný) typ vztahové vazby a Distancovaně vyhýbavý typ vztahové vazby. Z výzkumu Bahadori & Hashemi (2012) (N=400, dotazník „*Adult Attachment Questionnaire*“) vyplývá, že závislost na

internetu také nejvíce koreluje s Nadměrně zaujatým typem, ale také s vyhýbavými typy attachmentu. Şenormancı, Şenormancı, Güçlü & Konkan (2014) ve své studii srovnávali skupinu 30 – ti na internetu závislých lidí (závislost byla zjišťována dotazníkem „*Internet Addiction Test*“) oproti kontrolní skupině, která čítala stejný počet lidí. Pro zjištění typu citové vazby byl použit dvoudimenzionální (úzkost x vyhýbavost) dotazník „*Experiences in Close Relationships – r*“. Participantů, kteří patřili do skupiny závislých lidí, měli signifikantně zvýšený úzkostný typ attachmentu.

Jak je možné vidět na uvedených studiích, shodnout se na korelacích mezi typem vztahové vazby a internetovou závislostí je poměrně náročný problém. Především si myslím, že největší roli zde hraje typ použité metody (z tohoto důvodu uvádím použité dotazníky). Poté samozřejmě velikost vzorku a domnívám se, že svou roli může sehrát i kulturní prostředí.

## 4 Flow fenomén

Čtení knihy, sport, v našem případě hraní online her, to je jen pár příkladů činností, do kterých je možné se ponořit, oddat se jim a kompletně ztratit pojem o čase. I když si myslím, že tento jev zažil téměř každý, popsal ho teprve nedávno psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi. Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1990) definují Flow fenomén (česky se překládá jako „stav plynutí“) jakožto stav plné koncentrace na činnost. Dochází ke ztrátě sebeuvědomění a k distorzi subjektivního plynutí času.

Autor popisu Flow fenoménu dále uvádí, že prožívání tohoto stavu by mělo vést k potěšení a radosti z činnosti. Po sérii zkoumání, především u umělců, muzikantů a sportovců Csikszentmihalyi (1993) popsal osm elementů, které sytí stavflow.

- **Aktivita jakožto výzva, která vyžaduje schopnosti** – Aktivita, které vyžadují investování psychické energie a nemohly by být zvládnuty bez určitých dovedností.
- **Slučování akce a vědomí** – Lidé jsou tak zaujati aktivitou, že se stane spontánní a téměř automatická. Tento stav odezní při separaci s aktivitou.
- **Jasně cíle a zpětná vazba** – Cíl je jasně definovaný. Člověk jasně ví, jak se mu daří.
- **Koncentrace na aktivitu** – Irelevantní stimuly mizí z vědomí, starosti jsou dočasně potlačeny.
- **Paradox pocitu kontroly** – Člověk cítí kontrolu nad akcí a prostředím.
- **Ztráta rozpačitosti** – Člověk ztrácí pocit separace od světa a pociťuje sdružení s prostředím.
- **Transformace času** – Čas subjektivně mění rychlost od běžného prožívání.
- **Autotelická zkušenost** – Klíčový element pro optimální prožití zkušenosti. Aktivita je pro nás vnitřně odměňující.

### 4.1 Role Flow fenoménu při hraní online her

Domnívám se, že téměř každý pravidelný hráč online her by mohl potvrdit zkušenost úplného ponoření do hry. Avšak v posledních letech, kdy online hry prochází nebývalým rozkvětem a hraje je čím dál více lidí, dochází i k značným extrémům. Jak informuje server novinky.cz (2007) tak především v asijských zemích (Čína, Tchaj-Wan,

Jižní Korea) se značně zvyšuje počet úmrtí spojené s nepřetržitým hraním online her. Bohužel ještě možná hrůznější (avšak ne ojedinělý) případ se stal v Americe, kdy matka hrála celosvětově známou MMORPG hru WorldofWarcraft a přitom nechala svou tříletou dceru zemřít kvůli podvýživě a dehydrataci. (Mácha, 2011).

Přestože Csikszentmihalyi (1993) uvádí, že prožívání Flow fenoménu nelze měřit, jsou již dnes na světě dotazníky s vysokou reliabilitou i validitou. Současné studie jasně ukazují, že jsou pozitivní korelace mezi závislostí na hraní online her a prožívaným stavem Flow. Hráči, kteří zažívají tuto zkušenost, tráví signifikantně více času u hraní hry než ostatní a mají větší predispozici k rozvinutí závislosti. Proto si myslím, že v kontextu nadměrného hraní her je dobré prožitky Flow sledovat a připojit jej jakožto samostatný faktor do dotazníků zkoumajících možnou závislost na online hrách (Wu, Scott & Yang, 2013; Chiawen, Aiken & Huang, 2012; Chin-Sheng & Wen-Bin, 2006; Ting-Jui & Chih-Chen, 2003).

## 5 Léčba závislosti na online hrách

Jak již celou práci avizují, přesná diagnostická kritéria pro rozlišení závislosti na online hrách v České republice prozatím postrádáme. Přesto se domnívám, že by psycholog z rozhovoru a analýzy denní činnosti klienta měl rozpoznat možnou závislost. V případě prokázání závislosti přichází na řadu její léčba.

### 5.1 Biologická léčba

Biologickou léčbou je myšleno užití psychofarmak k odstranění závislosti. Je nutné podotknout šířku indikace těchto léčiv, a proto se zkoumá užití různých psychofarmak.

**Antidepresiva:** Jak již název těchto léků napovídá, primárně jsou určeny pro pacienty s depresivní symptomatikou, avšak jsou dnes indikovány při celé plejádě duševních, ale i fyzických (při chronických bolestech se stále mohou nasadit antidepresiva první generace) problémů. Antidepresiv je celá řada typů, ovšem nejznámější a nejvíce užívaná jsou antidepresiva, které působí jakožto selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu (SSRI). Jako největší problém antidepresiv vidím v motivaci člověka k léčbě, jelikož tyto psychofarmaka začínají působit až po 2 – 4 týdnech užívání (Orel, 2012).

V současné době je již známo, že existují přímé korelace mezi depresemi a závislostí na online hrách/internetu (Lee et al., 2008; Schou, Andreassen, Billieux, Griffiths, Kuss, Demetrovics, Mazzoni & Pallesen, 2016; Yen, Chou, Liu, Yang & Hu, 2014). Studie naznačují, že užití escitalopramu (antidepresivum typu SSRI) výrazně snižuje strávený čas online a zlepšuje se globální funkčnost závislého člověka (Dell'Osso, Hadley, Allen, Baker, Chaplin & Hollander, 2008). Han et al. (2010) ve své studii zkoumal účinky bupropionu (antidepresivum typu NDRI – inhibitor zpětného vychytávání noradrenalinu a dopaminu). Po šesti týdnech byl prokázán signifikantní úbytek cravingu a na funkční magnetické rezonanci bylo vidět snížení činnosti dorzolaterální části prefrontální kůry.

**Jiné možnosti farmakologické léčby:** Di Nicola, Tedeschi, Mazza, Martinotti, Harnic, Catalano &...Janiri (2010) uvádí, že až u 70% lidí závislých na internetu se v průběhu života objevily známky bipolární afektivní poruchy. Proto naznačují, že jednou s možných způsobů farmakoterapie by mohlo být užívání **thymoprofylaktik** (stabilizátorů

nálady) především lamotriginu. **Antipsychotika**, která se nejčastěji užívají při psychotických poruchách, jako je schizofrenie atd., ukazují, že mohou být i účinnými léky při obsedantně kompulzivní poruše (Choi, 2009). Vzhledem k tomu, že závislost na online hrách sebou nese symptomy podobné právě obsedantně kompulzivní poruše, předpokládá se, že léčba antipsychotiky by mohla zabírat. Tuto hypotézu podporuje i Atmaca(2007) předloženou kazuistikou člověka závislého na internetu. Po 4 měsících užívání kombinace quetiapinu (antipsychotikum) a citalopramu (antidepresivum typu SSRI) došlo u pacienta k signifikantnímu zlepšení. Do dalších možností léčby by mohla vstupovat **psychostimulancia**. Tato psychofarmaka se nejčastěji užívají u poruch pozornosti a poruchy ADHD (porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou). Han, Lee, Na, Ahn, Chung, Daniels & ... Renshaw (2009) provedli studii, kdy 62 pacientům, u kterých byla přítomna závislost na online hrách a porucha ADHD, podávali methylfenidát. Pacienti po osmi týdnech léčby vykazovali signifikantní zlepšení jak v oblasti pozornosti, tak i v míře závislosti.

## 5.2 Psychologická léčba

K léčbě psychických a behaviorálních poruch by se nemělo přistupovat pouze biologickou léčbou, ale měla by být zahájena i psychoterapie. V současné době psychoterapeutické léčbě v oblasti závislosti na internetu/online hrách dominuje kognitivně behaviorální terapie. Toto zjištění vzešlo z meta-analýzy výzkumných studií zabývajících se léčbou této závislosti (Winkler, Dörsing, Rief, Shen & Glombiewski, 2013).

Základní užití kognitivně behaviorální terapie se vyznačuje intervencí, která usiluje o **změnu chování** a **změnu myšlení**. Nutno podotknout, že ještě před touto intervencí by měl psycholog provést funkční analýzu závislosti a zmapovat, jak funguje a narušuje život pacienta. Klienti často dostávají za úkol vést si deník, ve kterém se uvádí datum, čas strávený závislostním chováním a události, které tomuto chování předcházely, a které následovaly. Po ukončení procesu analýzy přichází postupná **změna chování**. Uplatňuje se změna již zaběhlých vzorců závislostního chování u klienta. Při tomto procesu se využívá plánování a stanovování rozvrhu používání internetu a taky změna již zaběhlé doby, kdy je internet užíván. To znamená, že pokud je klient zvyklý trávit čas na internetu převážně o víkendu, tak by se mělo naplánovat jeho používání ve všedních dnech. Dále se doporučuje rozdělit si čas strávený na internetu na častější užívání avšak kratší dobu. Je to

z toho důvodu, aby se klient vyhnul cravingu a abstinenčním příznakům (Young, 2011). **Změna myšlení** se pak skládá z procesu, kde se terapeut snaží nahradit rozpoznané maladaptivní myšlenky myšlenkami adaptivními (Vondráčková, 2014).

## 6 Výzkumy zabývající se problematikou závislosti na online hrách

V posledních několika letech se objevilo velké množství výzkumů, které se problematikou závislosti na online hrách zabývá. Tento fenomén přikládám tomu, že v poslední době se s rozvojem technologií online hraní velice rozmohlo a je snadno dostupné. Snad největším střediskem těchto výzkumů jsou především asijské státy, kde je hraní online her velice populární a je už bráno jako typ sportu.

Hyun, Han, Lee, Kang, Yoo, Chung & Renshaw (2015) ve své studii sledovali možné rizikové faktory, které mohou vést k závislosti na online hrách. Regresní analýzou byly vybrány tyto faktory: individuální (pohlaví, věk), kognitivní (IQ, perseverační chyba), psychopatologie (ADHD, deprese, úzkost a impulzivita) a sociální interakce (rodinné prostředí, sociální úzkost a sebevědomí). Vzorek čítal 263 pacientů (mužů bylo 97%) se závislostí na online hrách a 153 zdravých lidí (mužů bylo 77%), jakožto skupina pro porovnání a cílem bylo zjistit možnosti predikce závislosti. Z výsledků vyplývá, že všechny faktory, kromě faktoru kognitivního přináší signifikantní možnost predikce. Nejvíce se se závislostí na online hrách asocioval faktor psychopatologie (a to především deprese a ADHD), dále pak sociální prostředí a sociální interakce. Výsledná přesnost predikce za pomoci užití výše zmíněných faktorů byla 85,8 % u všech participantů a 78,6% u pacientů závislých na online hrách.

Kaptsis, King, Delfabbro & Gradisar(2016) provedli systematický přehled studií zabývajících se abstinčními příznaky u závislosti na online hrách. Celkový počet studií byl 34, z toho bylo 10 kvalitativních studií, 17 výzkumů se zaměřovalo na psychometrické záležitosti použitých metod a 7 studií bylo zaměřeno na léčbu této závislosti. Výsledky těchto studií se shodují na tom, že abstinční příznaky jsou nejvíce afektivního rázu. Nejčastější příznaky jsou: úzkost, náladovost, podrážděnost, deprese, nervozita a výrazné bažení po hře (craving). Je však nutné podotknout, že po provedení tohoto přehledu studií autoři došli k závěru, že abstinční příznaky u závislosti na online hrách jsou v dnešní době stále spíše neprobádanou půdou a tím pádem doporučují, aby této problematice byl přikládán větší důraz.

I přesto, že ve výzkumech spojené s online hraním dominují především asijské státy, cítím povinnost uvést i výzkum, který se odehrál v české režii. Blinka & Mikuška



(2014) se ve svém výzkumu zabývali rolí sociální motivace a sociability hráčů v závislosti na online hrách. Výzkumu se účastnilo 667 hráčů MMORPG her (z toho bylo 84% mužů) z České republiky a Slovenska. Výsledky ukazují, že je pozitivní korelace mezi závislostí na online hrách a časem strávených ve hře. Zajímavé je však to, že se závislostí pozitivně koreluje sociální motivace, ale negativní korelace se nachází mezi závislostí a sociálním sebevědomím, přičemž sociální motivace a sociální sebevědomí spolu navzájem souvisí. Posledním důležitým zjištěním je, že věk není prediktor možné závislosti.

## Praktická část

Zdrojem pro praktickou část je kvantitativní výzkum, prováděný formou dotazníkového šetření, který proběhl na populaci hráčů online her a zároveň studentů středních a vysokých škol. V následujících řádcích jsou popsány jednotlivé kroky empirické části – Výzkumné otázky a cíle, tvorba hypotéz, metoda výběru vzorku, metoda měření dat, analýza dat atd. V příloze diplomové práce je pro úplnost uveden kvalitativní rozhovor s aktivním hráčem online her a zároveň studentem vysoké školy.

## 7 Metodologický rámec

### 7.1 Výzkumné cíle a otázky

Na základě teoretické části práce a použitých testových metod, byly vytyčeny následující cíle:

- Provést deskripci výzkumného souboru online hráčů z hlediska herních zvyklostí.
- Provést orientační zhodnocení psychometrických vlastností české doplněné verze dotazníku Online gaming Addiction Test.
- Zjistit vztahy mezi možnou závislostí a typem vztahové vazby u výzkumného souboru online hráčů.

### 7.2 Hypotézy

Na základě vytyčených cílů výzkumu této diplomové práce a osobních zkušenostech s hraním online her byly stanoveny následující hypotézy:

*H1: Se zvyšujícím se skóre ve faktoru Flow se zvyšuje udávaný čas hraní hry vkuse po zapnutí.*

*H2: Hráči online her mají statisticky významně zvýšený skór ve škále Avoidance dotazníku Experiences in close relationships oproti běžné populaci.*

*H3: Hráči online her mají statisticky významně zvýšený skór ve škále Anxious v dotazníku Experiences in close relationships oproti běžné populaci*

*H4: Výška hrubého skóru v dotazníku Online Gaming Addiction Test statisticky signifikantně souvisí s mírou Avoidance v dotazníku Experiences in close relationships.*

*H5: Výška hrubého skóru v dotazníku Online Gaming Addiction Test statisticky signifikantně souvisí s mírou Anxiety v dotazníku Experiences in close relationships.*

### **7.3 Výzkumné metody**

Ve výzkumné části byly použity celkem tři dotazníky. První z nich byl Internet Addiction Test, který byl vytvořen především inspirací v gamblingu. Autorkou tohoto testu je americká psycholožka Kimberly Young (1998). Původní Internet Addiction Test obsahuje 20 položek, na které se odpovídá pětibodovou Likertovou škálou rarely – occasionally – frequently – often – always. Meta analýza studií, kde byl použit Internet Addiction Test za účelem zjištění reliability ukázala celkový Cronbachův koeficient alfa 0,889 (Frangos, Frangos & Sotiropoulos, 2012). V tomto výzkumu byl Cronbachův koeficient alfa 0,84, což považuji za uspokojivé. Celé znění originálního dotazníku je možné nálezt na internetových stránkách Centra pro závislosti na internetu (<http://netaddiction.com/internet-addiction-test/>), které založila sama Youngová již v roce 1995. Pro účel tohoto výzkumu bylo všech dvacet položek nezávisle na sobě přeloženo dvěma překladateli, kteří mají přiznané mezinárodně uznávané zkoušky garantující minimální znalost anglického jazyka na úrovni C1. Poté byly otázky modifikovány do prostředí online her. K 20 položkovému dotazníku byly dále přidány otázky zaměřující se na Flow fenomén. Tyto otázky byly opět přeloženy z dotazníku, který vytvořili Fang, Zhang & Chan (2013) za účelem měřit Flow fenomén při hraní her. Výsledkem je námi poskládaný pěti faktorový dotazník, který byl nazván Online Gaming Addiction Test. V dotazníku se nachází 27 položek roztržiených do pěti faktorů. Faktory byly nazvány: Loss of control (ztráta kontroly), Flow, Social consequences (sociální důsledky), Craving, Negative consequences (negativní důsledky). Na položky se odpovídá pomocí pětibodové Likertovy škály nikdy – zřídka – občas – často - velmi často. Právě díky překladu a výše zmíněným úpravám je platnost testu omezena.

Druhým dotazníkem v použité baterii byla česká verze dotazníku Experiences in Close Relationships (ECR). Originální verzi vytvořili Brennan, Clark & Shaver (1998) jako výsledek analýzy různých sebepozusovacích metod. Dotazník ECR měří dvě dimenze vztahové vazby a to vztahovou úzkostnost (attachment anxiety) a vztahovou vyhýbavost (attachment avoidance). Dnes je již dotazník standardizován i v České republice a obsahuje celkem 36 položek, na které se odpovídá pomocí sedmibodové stupnice Likertova typu Rozhodně nesouhlasím – Nesouhlasím - Spíše nesouhlasím – Nevím – Spíše souhlasím - Souhlasím - Rozhodně souhlasím. Tuto standardizaci provedli Lečbých & Pospíšilíková (2012), přičemž naměřený Cronbachův koeficient byl 0,842 u subškály vztahové úzkostnosti a u subškály vztahové vyhýbavosti bylo Cronbachovo alfa 0,838. Je nutné však podotknout, že po sestavení a začátku šíření testové baterie Seitl, Charvát & Lečbých (in press) provedli Explorační a konfirmační faktorovou analýzu celé české verze dotazníku ECR. Díky těmto metodám byla navržena zkrácená 31 položková verze ECR – CZ, která vykazuje vyšší psychometrické kvality a její reliabilita se pohybuje v rozmezí 0,84 – 0,87.

Třetím a zároveň posledním užitým nástrojem byl dotazník SURPS (SUBSTANCE USE RISK PROFILE SCALE). Tato testová metoda, kterou vytvořili Woicik, Stewart, Pihl & Conrod (2009) představuje jedinečný ucelený dotazník měřící čtyři osobnostní rysy. Jsou to: negativní myšlení (Hopelessness), přecitlivělost (Anxiety Sensitivity), impulzivita (Impulsivity) a vyhledávání vzrušení (Sensation Seeking). Tyto faktory vzešly z teoretického podkladu založeného na myšlence, že uživatel návykových látek může dosáhnout pozitivního či negativního posílení. Pozitivním posílením jsou myšleny požitkářské a hédonistické účinky, kdežto negativní posílení představuje odstranění negativních fyzických, duševních a sociálních problémů a stavů. Dolejš, Miovský & Řehan (2012) převedli SURPS do českého prostředí a vytvořili normy pro českou populaci chlapců a dívek ve věku 11 – 16 let. Výsledkem je tedy 23 položkový dotazník se čtyř bodovou odpověďovou škálou: rozhodně nesouhlasím – nesouhlasím – souhlasím – rozhodně souhlasím.

Konečná testová baterie obsahuje celkem 99 položek.

- položky 1 – 12 se týkají demografických údajů
- položky 13 – 39 obsahují otázky z dotazníku Gaming Addiction Test
- položky 40 – 75 obsahují otázky z dotazníku ECR
- položky 76 – 98 obsahují otázky z dotazníku SURPS

- položka 99 byla možnost vyplnění kontaktního údaje (e – mailu) z důvodu dobrovolné účasti na budoucím výzkumu.

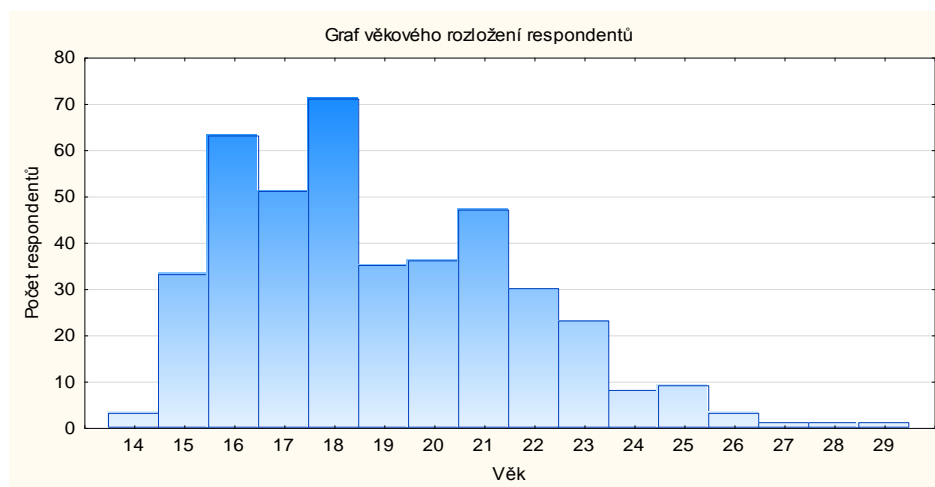
Většina položek byla zaklikávacích s jednou možnou volbou. Pouze položky č. 2, 6, 11, 99 byly volně vypisovací a položka č. 12 byla formou více možných odpovědí (multiple choice).

## 7.4 Charakteristika výzkumné populace a výzkumného souboru

Výběr výzkumné populace je jednou z klíčových součástí každého výzkumu. Vzhledem k tématu této práce je tento výzkum zacílen na českou hráčskou komunitu studentů středních a vysokých škol, bez ohledu na preferovaný herní žánr. Tím se náš výběr zužuje na aktuálně studující hráče online her ve věku 14 – 26 let (ve výzkumu se objevili tři respondenti ve věku 27 – 29 let. Vzhledem k tomu, že jakožto aktuální studium uvedli vysokou školu, z výzkumu nebyli vyřazeni, jelikož se mohlo jednat o studenty doktorských studijních programů). Jelikož byl výzkum prováděn na specifické skupině lidí, použil jsem při sběru dat metodu účelového výběru. Ta byla doplněna metodou sněhové koule (snowball sampling).

Jak to ve výzkumech zaměřených na online hry bývá (viz kapitola o vybraných výzkumech z problematiky online her), tak i v tomto případě většinu respondentů tvoří muži. Z celkového počtu 415 participantů je 355 (85,54 %) mužů a 60 (14,46 %) žen.

**Graf 1 Věkové rozložení respondentů**

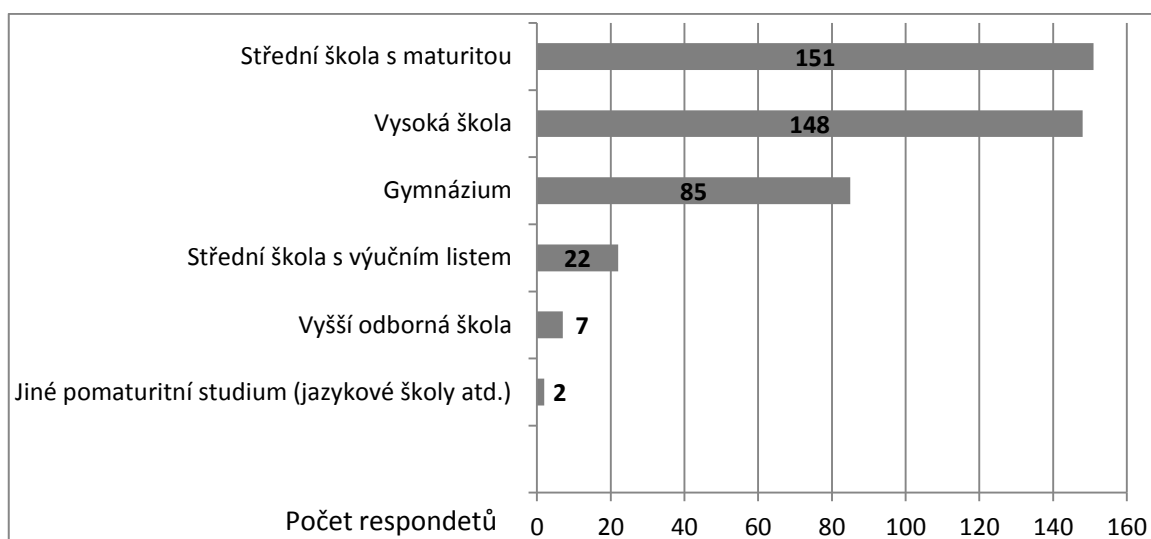


Věkové rozpětí souboru bylo od 14 do 29 let, přičemž průměrný věk byl 18,87 let (SD = 2,787). Medián věku byl 18 let.

Co se týče partnerských vztahů tak 270 (65,06%) respondentů je nezadaných a 128 (30,84%) účastníků uvedlo, že je zadaných. 15 (3,61%) respondentů má již s partnerem/partnerkou společné bydlení. Možnost ženatý/vdaná uvedl pouze jeden participant a jeden účastník výzkumu byl již rozvedený/rozvedená. Možnost vdovec/vdova neuvedl žádný respondent.

Jak ukazuje níže uvedený graf, nejvíce respondentů (36,39%) v době vyplňování testové baterie studovalo střední školu zakončenou maturitní zkouškou. Těsně za nimi byli studenti vysokých škol. Tu v době vyplňování studovalo 35,66% participantů. Třetí nejčastější typ respondentů byli gymnazisté (20,48%). Spíše minoritní aktuálně studované typy škol byly: střední škola ukončená výučním listem (5,30%), vyšší odborná škola (1,69%) a pouze dva respondenti uvedli, že studují jiný typ pomaturitního studia (jazykové školy atd.).

**Graf 2 Rozložení aktuálně studovaného typu školy**



## 7.5 Metoda sběru dat

Vzhledem k tomu, že naše populace jsou hráči online her, kteří tráví velké množství času na internetu, rozhodl jsem se pro sběr dat elektronickou formou. Potom, co byla vytvořena testová baterie, využil jsem služeb serveru [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz). Tato webová stránka napomáhá realizaci online výzkumu. Po zadání znění položek a vzhledu testové

baterie byla tomuto výzkumu přidána jedinečná webová adresa, která odkazovala přímo na baterii. Po kliknutí na odkaz <https://online-hrani.vyplnto.cz/> byli hráči přesměrováni nejprve k průvodnímu dopisu:

*Dobrý den,*

*jmenuji se Tomáš Spáčil a jsem studentem Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Podílím se na výzkumu realizovaném na katedře Psychologie. Tématem výzkumu je hraní onlinových her u středoškoláků a vysokoškoláků. Konkrétně vliv hraní online her na vztahy mezi lidmi a naopak. Tudiž součástí tohoto dotazníku jsou i otázky ohledně vztahů s vašimi blízkými. Vaše výsledky budou zcela anonymní a nebude možné je nějak zneužít vůči vaší osobě.*

Tento průvodní dopis považuji za velmi důležitý, protože díky němu dotazník uvádí autor a tím pádem je eliminována možná mystifikace, ke které by mohlo dojít prostřednictvím výběru sněhové koule. Po dokončení testové baterie byl participant automaticky přesměrován na stránku s poděkováním a s uvedeným odkazem na facebookovou událost (<https://www.facebook.com/events/508714419305784/>), kterou jsem vytvořil za účelem šíření výzkumu a k zodpovězení případných otázek, připomínek či kvůli možnosti vzniku diskuze mezi respondenty.

Jak již předchozí řádky napovídají, hlavní šíření dotazníku probíhalo prostřednictvím sociální sítě Facebook. K tomu sloužily především veřejné skupiny věnované různým online hrám. Nejčastěji se jednalo o hry Minecraft, League of Legends, Counter Strike: Global Offensive, Dota 2, World of Warcraft, World of Tanks aj. Členové těchto skupin byli osloveni příspěvkem, který obsahoval: mírně modifikovanou formu výše zmíněného průvodního dopisu, webovou adresu testové baterie a odkaz na mnou vytvořenou facebookovou skupinu. Vzhledem k tomu, že se po „prostoru“ facebooku pohybuje velké množství falešných a neaktivních účtů, tak pravý počet oslovených hráčů online her nelze zjistit.

## **7.6 Zpracování a analýza dat**

Dotazník byl publikován od 30. 11. 2015 do 22. 2. 2016. Po uplynutí této doby byl sběr dat přerušeno. Celkem testovou baterii vyplnilo 436 lidí, což vzhledem k její délce, která může být velmi demotivující, považuji za uspokojivé číslo. Server [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz)

umožňuje stáhnout data již importované do programu Microsoft Excel. Po stáhnutí výsledků přišlo na řadu očištění dat od nevalidních respondentů. Odstraněny byly především response s obsahovými chybami a jasnými nevalidními odpověďmi (příkladem může být odpověď 20000 hodin zodpovězená na položku č. 6 „*Kolik hodin týdně zhruba hrajete online hry?*“). Výsledkem provedené čistky bylo 415 responsí připravených ke zpracování.

Následná analýza dat probandů probíhala v programu Microsoft Excel a další statistické výpočty v české verzi programu STATISTICA 12.

## **7.7 Možné etické problémy a jejich řešení**

Vzhledem k tomu, že se testová baterie sdílela za pomoci sociálních sítí, bylo vyplnění zcela dobrovolné a nikdo nebyl k vyplnění nucen. Participantům se před samotným vyplňováním objevil výše zmíněný průvodní dopis, ve kterém byl objasněn záměr výkumu a zmíněno zachování anonymity respondenta.

Anonymita byla zajištěna dvěma způsoby. Vzhledem k povaze nastavení využitého serveru [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz) nebylo možné sledovat IP adresu respondenta, podle které by jej bylo technicky možné dohledat. Druhý způsob ošetření tohoto možného problému, byl ten, že participanti vyplňovali v první části dotazníku pouze hrubé demografické údaje. Z těchto údajů je nebylo možné jakkoliv identifikovat.

Jediný, z mého pohledu problém, který nebylo možno ošetřit, byly vulgární komentáře napsané pod příspěvek, od některých členů facebookových skupin, ve kterých byl dotazník sdílen.

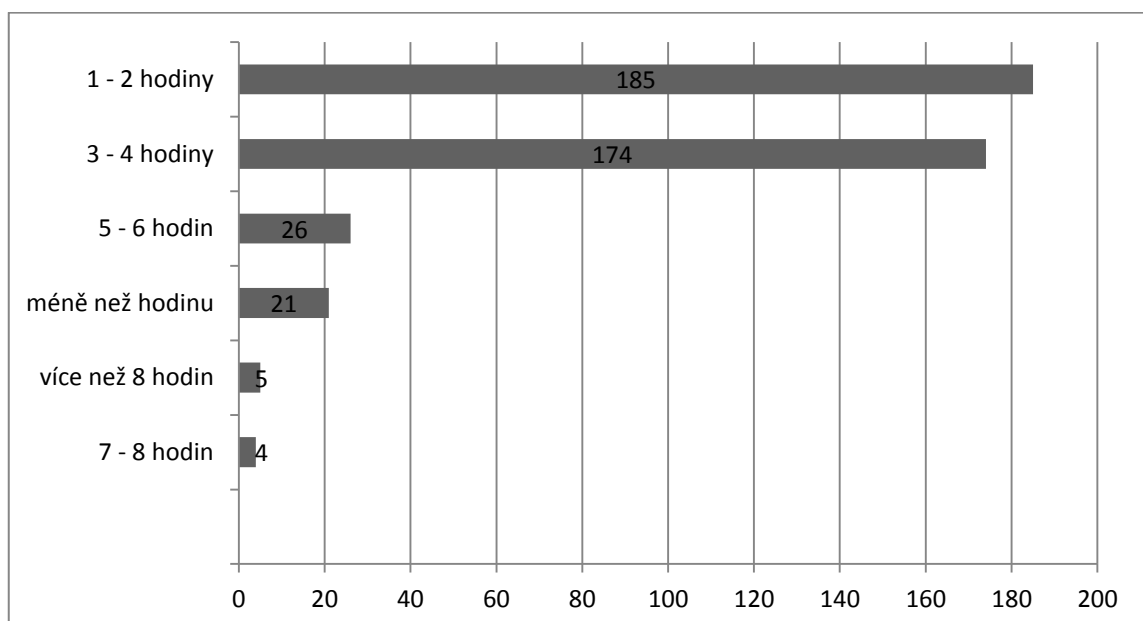


## 8 Výsledky

### Cíl 1. Deskripce výzkumné populace a výzkumného souboru z hlediska herních zvyklostí

V první části výzkumu jsem zjišťoval, jaké jsou souvislosti mezi vzorkem a časem hraní online her z různých pohledů. 89,64 % respondentů v našem souboru uvádí, že hrají online hry déle jak tři roky, tudíž se vzorek vesměs skládá z dlouhodobých hráčů. Průměrná doba hraní za týden je 21 hodin a medián uvedených hodnot je 20 hodin. Níže uvedený graf představuje odpovědi hráčů na otázku „*Jak dlouho hrajete hru průměrně v kuse, poté co ji zapnete?*“. Z grafu vyplývá, že téměř polovina hráčů (49,64 %) přestane hrát do dvou hodin od zapnutí hry. Dalších 41, 93 % hraje v průměru 3 – 4 hodiny. 26 (6,27 %) respondentů uvedlo, že po zapnutí vydrží u hry 5 – 6 hodin. Pouze 4 (0,96 %) respondenti odpověděli, že vydrží hrát vkuse 7 – 8 hodin a 5 (1,20 %) participantů uvedlo, že průměrně v kuse hrají více než 8 hodin. Poslední otázkou s kontextem času, bylo dlouhodobé hraní o víkendech. Na tuto otázku 232 (55,90 %) respondentů odpovědělo, že občas tráví 8 a více hodin hraním online her o víkendu. 77 lidí (18,55 %) uvedlo, že dlouhodobé hraní o víkendu praktikují pravidelně a naopak 115 účastníků (27,71 %) se dlouhodobému hraní o víkendu nevěnuje.

**Graf 3 Jak dlouho hrajete hru průměrně v kuse, poté co ji zapnete?**



V následující části dotazníku byla položka zabývající se preferovanými typy herního zařízení. Z výpovědí vyplývá, že hraní online her v našem vzorku jasně dominuje počítač jako typ nejčastěji užívané herní platformy. Tuto možnost označilo 393 (94,70 %). Pomyslné druhé místo obsazují herní konzole. Konzoli jakožto preferovanou herní platformu označilo 15 (3,61 %) respondentů. Další možností byly handheld konzole (Playstation portable, Nintendo DS atd.). Ty k hraní online her preferují pouze dva respondenti (0,48 %). Poslední možností bylo hraní online her přes mobilní telefon. Toho využívá pět participantů (1,20 %).

Další položkou dotazníku byl preferovaný typ her v kontextu financí. Nejčastější odpovědí byla možnost hraní her free to play (stáhnutelná zadarmo), pouze s možností mikrotransakcí. Tento typ her upřednostňuje 257 hráčů (61,93 %). Druhým v pořadí se 143 responsemi (34,46 %) je typ her, které se musí zakoupit, ale není zde potřeba platit měsíční poplatky. Zbýlých 15 hráčů (3,61 %) uvádí, že hrají poslední typ her, které je nutno zakoupit a zároveň platit měsíční poplatky. Myslím si, že ještě před zhruba pěti až osmi lety by byl poměr odpovědí zcela jiný, vzhledem k tomu, že free to play hry nebyly ani zdaleka tak rozšířené jak je tomu dnes a jednou z nejhranějších her bylo MMORPG World of Warcraft, kde bylo nutné platit měsíční poplatky, aby člověk mohl hrát na oficiálních serverech.

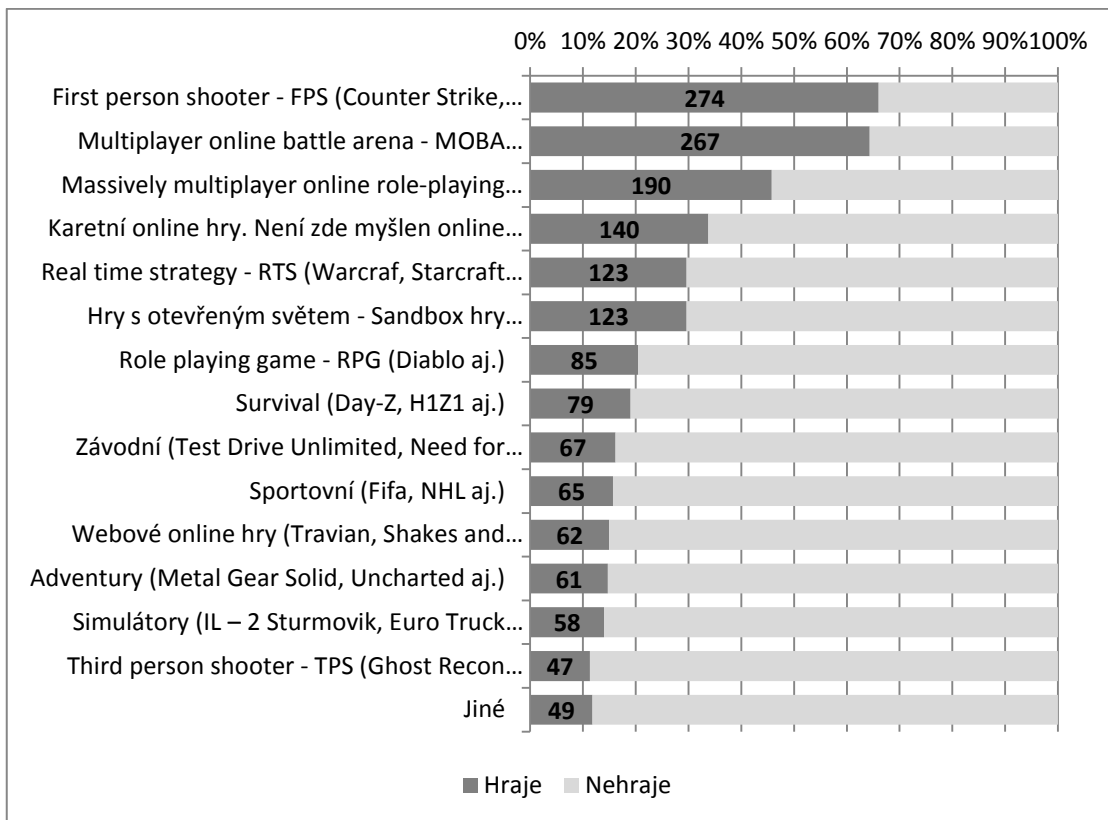
Ještě před začátkem testových metod byla položka, která se dotazovala respondentů, jaké herní žánry hrají. Na tuto otázku bylo možné podat více odpovědí (multiple choice). Problémové bylo rozdělení herních žánrů. Vzhledem k tomu, že svět online her jde obrovskou rychlostí dopředu, nebylo tedy možné použít dělení z odborné literatury, která v tomto ohledu může být zastaralá. Proto jsem herní žánry rozdělil na základě sledování herních trendů a vlastních zkušeností s online hrami. Rozdělení vypadalo následovně:

- First person shooter - FPS (Counter Strike, Call of Duty aj.)
- Multiplayer online battle arena - MOBA (Dota, League of Legends aj.)
- Massively multiplayer online role-playing game - MMORPG (World of Warcraft, Lineage aj.)
- Karetní online hry. (Hearthstone, Magic the gathering aj.)
- Hry s otevřeným světem - Sandbox hry (Minecraft, Space Engineers aj.)
- Real time strategy - RTS (Warcraft, Starcraft aj.)

- Role playing game - RPG (Diablo aj.)
- Survival (Day-Z, H1Z1 aj.)
- Role playing game - RPG (Grand Theft Auto, Diablo aj.)
- Závodní (Test Drive Unlimited, Need for Speed aj.)
- Sportovní (Fifa, NHL aj.)
- Webové online hry (Travian, Shakes and Fidget atd.)
- Adventury (Metal Gear Solid, Uncharted aj.)
- Simulátory (IL – 2 Sturmovik, Euro Truck Simulator aj.)
- Third person shooter - TPS (Ghost Recon Phantoms, Warframe aj.)
- Jiné

Hráči vždy viděli herní žánr, jeho zkratku a do závorky jsem udal v současnosti nejznámější zástupce tohoto žánru. U možnosti „Karetní online hry“ byla ještě přidaná poznámka, že zde není myšlen online Poker, který se už spíše řadí jakožto internetový gambling. Z tabulky lze vyčíst, že nejvíce hrané žánry jsou First person shooter (FPS), Multiplayer online battle arena (MOBA), Massively multiplayer online role - playing game (MMORPG). Poměrně překvapivě Third person shooter (TPS) hry skončily na posledním místě s nejmenším počtem hráčů. Avšak věřím, že zrovna tuto kategorii po vydání dlouho očekávané online hry Tom Clancy's The Division bude čekat velký nával nových hráčů.

**Graf 4 Rozdělení herních žánrů dle počtu výpovědí hráčů**



## **Cíl 2. Provést orientační zhodnocení psychometrických vlastností české doplněné dotazníku Online gaming Addiction Test**

Druhým cílem praktické části bylo udělat orientační přehled psychometrických vlastností dotazníku Online Gaming Addiction Test. Níže uvedená tabulka uvádí reliabilitu vnitřní konzistence dotazníku Online Gaming Addiction Test. Lze z ní vyčíst nízkou korelaci položka - celek u položek 5, 7, 8, 11, 15, 23, 24, 27. Cronbachův koeficient alfa celého dotazníku je však uspokojivých 0,84. Následující výzkum se bude zabývat i konzistencí jednotlivých škál dotazníku a dalšími potřebnými náležitostmi.

**Tabulka 1 Reliabilita dotazníku Gaming Addiction Test**

Proměné	Prům. po odstr.	Rozptyl po ods.	SmOdch po ods.	Prv-Celk Korel.	Alfa po odstr.
ga_LC_1	66,53	149,86	12,24	0,32	0,84
ga_LC_2	66,74	144,66	12,03	0,52	0,83
ga_LC_3	66,29	146,52	12,10	0,39	0,83
ga_LC_4	66,45	145,43	12,06	0,38	0,83
ga_F_5	65,81	150,96	12,29	0,26	0,84
ga_LC_6	67,40	151,11	12,29	0,31	0,84
ga_S_7	67,69	150,72	12,28	0,27	0,84
ga_S_8	66,36	152,96	12,37	0,20	0,84
ga_S_9	66,93	147,25	12,13	0,40	0,83
ga_F_10	65,65	151,74	12,32	0,29	0,84
ga_S_11	67,50	153,81	12,40	0,18	0,84
ga_S_12	66,87	147,17	12,13	0,39	0,83
ga_S_13	67,56	150,55	12,27	0,31	0,84
ga_S_14	66,93	146,41	12,10	0,46	0,83
ga_F_15	65,53	152,95	12,37	0,24	0,84
ga_C_16	66,60	143,76	11,99	0,43	0,83
ga_C_17	66,66	144,83	12,03	0,54	0,83
ga_C_18	67,27	142,88	11,95	0,52	0,83
ga_C_19	66,78	144,58	12,02	0,56	0,83
ga_F_20	66,58	144,49	12,02	0,48	0,83
ga_C_21	67,74	148,62	12,19	0,49	0,83
ga_ND_22	67,74	148,44	12,18	0,45	0,83
ga_ND_23	67,27	152,01	12,33	0,24	0,84
ga_F_24	67,40	153,24	12,38	0,26	0,84
ga_ND_25	66,97	145,10	12,05	0,47	0,83
ga_ND_26	66,94	146,66	12,11	0,39	0,83
ga_F_27	65,45	154,96	12,45	0,16	0,84

Pozn.: Ga\_LC – ztráta kontroly, GA\_S – sociální důsledky, GA\_C – craving, Ga\_F – Flow

## **8.1 Faktorová analýza**

V rámci této diplomové práce byla provedena explorační faktorová analýza, která měla za úkol zjistit jednotlivé faktorové náboje položek v dotazníku Online Gaming Addiction Test. V následujícím výzkumu se bude porovnávat pětifaktorové a navržené dvoufaktorové řešení a za pomoci konfirmační analýzy budou vyřazeny některé položky.

Dvoufaktorové řešení navrhl speciální program FACTOR (Lorenzo-Seva, Ferrando, 2006). Z obou dvou tabulek lze vidět, že položky mají tendenci se shlukovat do jednotlivých faktorů. Dalšími kroky bude vyřazování položek, které dotazníku neprospívají, konfirmační analýza a retest zkráceného dotazníku opět na populaci hráčů online her s dalšími již standardizovanými dotazníky pro zjištění dalších možných korelací.

**Tabulka 2 Faktorová analýza položek dotazníku Gaming Addiction Test (rotace Varimax normalizovaný) – 5 faktorové řešení**

Proměná	Factor (1)	Factor (2)	Factor (3)	Factor (4)	Factor (5)
ga_LC_1	0,26	0,06	<b>0,69</b>	-0,01	0,08
ga_LC_2	<b>0,64</b>	0,08	0,29	0,18	0,06
ga_LC_3	<b>0,61</b>	0,05	0,29	0,05	-0,03
ga_LC_4	0,12	0,05	<b>0,73</b>	0,23	0,02
ga_F_5	-0,01	<b>0,64</b>	0,02	0,04	0,28
ga_LC_6	0,15	-0,09	<b>0,61</b>	0,10	0,29
ga_S_7	0,08	-0,04	-0,01	<b>0,46</b>	-0,02
ga_S_8	0,09	<b>0,50</b>	-0,28	0,12	0,13
ga_S_9	0,23	0,06	-0,06	0,39	0,38
ga_F_10	0,09	<b>0,67</b>	0,06	0,08	-0,04
ga_S_11	-0,05	0,05	0,12	0,05	<b>0,77</b>
ga_S_12	<b>0,41</b>	0,00	0,05	0,29	0,09
ga_S_13	0,20	-0,08	0,15	0,10	<b>0,74</b>
ga_S_14	0,28	0,08	-0,07	<b>0,56</b>	0,03
ga_F_15	0,01	<b>0,60</b>	-0,02	0,17	-0,12
ga_C_16	0,09	0,33	0,06	<b>0,47</b>	0,10
ga_C_17	0,09	0,20	0,13	<b>0,69</b>	0,07
ga_C_18	0,12	0,18	0,10	<b>0,68</b>	0,03
ga_C_19	0,13	0,31	0,09	<b>0,65</b>	0,06
ga_F_20	0,26	0,19	0,29	<b>0,47</b>	-0,19
ga_C_21	0,20	-0,15	0,10	<b>0,69</b>	0,20
ga_ND_22	<b>0,66</b>	-0,03	0,01	0,17	0,22
ga_ND_23	<b>0,44</b>	-0,08	0,05	0,12	-0,10
ga_F_24	0,37	0,37	-0,29	0,09	-0,05
ga_ND_25	<b>0,74</b>	0,03	0,09	0,11	0,16
ga_ND_26	<b>0,50</b>	0,11	0,03	0,20	0,03
ga_F_27	-0,14	<b>0,62</b>	0,18	0,08	-0,16
Expl.Var	2,99	2,40	1,93	3,31	1,70
Prp.Totl	0,11	0,09	0,07	0,12	0,0

Pozn.: Ga\_LC – ztráta kontroly, GA\_S – sociální důsledky, GA\_C – craving, Ga\_F – Flow

**Tabulka 3 Faktorová analýza položek dotazníku Gaming Addiction Test (rotace Varimax normalizovaný) – 2 faktorové řešení**

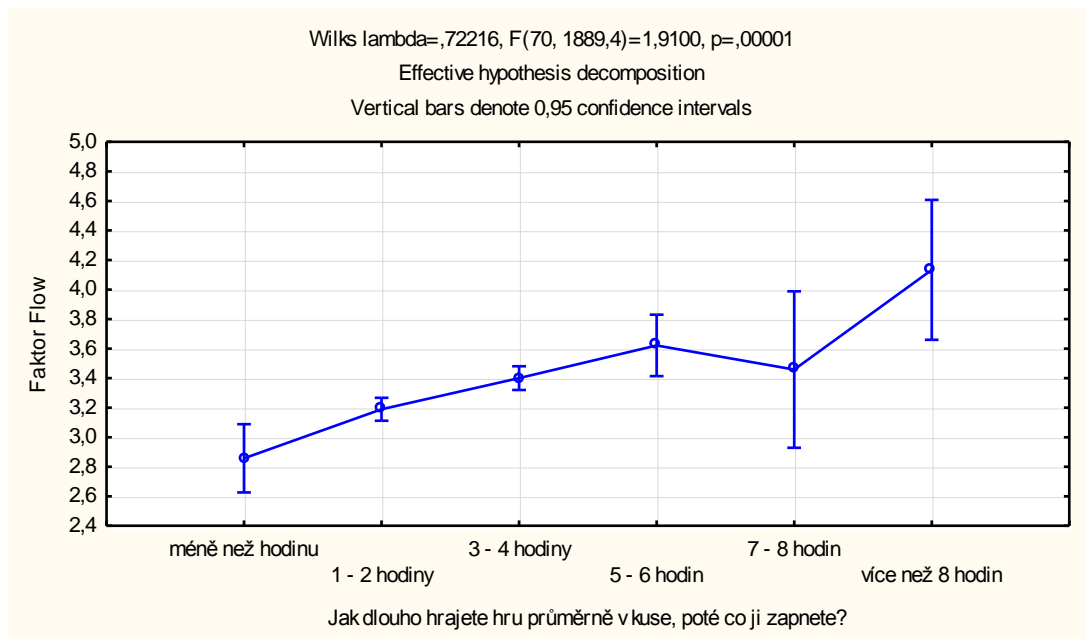
Proměná	Factor(1)	Factor(2)
ga_LC_1	0,437	-0,019
ga_LC_2	0,611	0,135
ga_LC_3	0,496	0,059
ga_LC_4	0,447	0,084
ga_F_5	0,015	0,419
ga_LC_6	0,469	-0,081
ga_S_7	0,226	0,207
ga_S_8	-0,032	0,404
ga_S_9	0,373	0,226
ga_F_10	0,005	0,494
ga_S_11	0,238	0,002
ga_S_12	0,411	0,158
ga_S_13	0,441	-0,053
ga_S_14	0,369	0,360
ga_F_15	-0,054	0,514
ga_C_16	0,245	0,466
ga_C_17	0,379	0,506
ga_C_18	0,371	0,486
ga_C_19	0,357	0,574
ga_F_20	0,383	0,372
ga_C_21	0,522	0,241
ga_ND_22	0,567	0,079
ga_ND_23	0,310	0,038
ga_F_24	0,094	0,332
ga_ND_25	0,605	0,081
ga_ND_26	0,389	0,198
ga_F_27	-0,115	0,445
Expl.Var	3,827	2,732
Prp.Totl	0,142	0,101

Pozn.: Ga\_LC – ztráta kontroly, GA\_S – sociální důsledky, GA\_C – craving, Ga\_F - Flow



*H1: Se zvyšujícím se skóre ve faktoru Flow se zvyšuje udávaný čas hraní hry vkuse po zapnutí.*

**Graf 5 Porovnání souvislosti mezi skórem ve flow faktoru a udaného nepřetržitého hraní online hry po jejím zapnutí**



Stanovená hypotéza se zabývá vztahem mezi skóry faktoru Flow a udávané odpovědi na otázku zjišťující, jak dlouho hráči hrají online hru nepřetržitě po jejím zapnutí. Z grafu vyplývá, že počet udávaných hodin hraní vkuse se zvyšuje, se zároveň zvyšujícím se skórem u faktoru Flow. Tudíž můžeme přijmout alternativní hypotézu.

**Tabulka 4** Statistická souvislosti mezi hrubými skóry dotazníků *Online Gaming Addiction Test* a ECR.

Proměnná	Avoidance 36	Anxiety 36	Avoidance 31	Anxiety 31
GA_LC	0,15	0,19	0,16	0,18
GA_F	0,09	0,02	0,08	0,02
GA_S	0,22	0,16	0,23	0,16
GA_C	0,13	0,21	0,14	0,21
GA_ND	0,19	0,26	0,20	0,25
GA_sumaHS	0,22	0,24	0,23	0,23

Pozn.: Ga\_LC – ztráta kontroly, GA\_S – sociální důsledky, GA\_C – craving, Ga\_F – Flow

Z výše uvedené tabulky lze vidět, že faktory dotazníku Online Gaming Addiction Test statisticky signifikantně korelují s hrubými skóry subškál Avoidance a Anxiety dotazníku ECR. Pouze u faktoru Flow nebyla zjištěna statisticky signifikantní korelace. Přestože česká verze programu STATISICA 12 udává, že korelace v ostatních případech jsou statisticky signifikantní, lze z tabulky vyčíst, že hodnoty nepřesahují korelaci 0,26, což považuji za nedostatečné, jelikož klinická významnost se nachází pouze v řádu jednotek procent. Ke statistickému porovnání byly použity normy jak pro původní 36 položkový dotazník, tak i pro 31 položkovou verzi, kterou vytvořili Seitl, Charvát & Lečbých (in press).

**Tabulka 5** Statistická souvislosti mezi hrubými skóry dotazníků *Online Gaming Addiction Test* a **SURPS**.

Proměnná	Negativní			Vyhledávání
	myšlení	Přecitlivělost	Impulsivita	vzrušení
GA_LC	0,22	0,14	0,18	-0,02
GA_F	-0,05	-0,02	0,08	0,05
GA_S	0,22	0,14	0,20	-0,09
GA_C	0,22	0,14	0,17	-0,08
GA_ND	0,31	0,15	0,19	-0,04
GA_sumaHS	0,26	0,16	0,23	-0,05

Pozn.: Ga\_LC – ztráta kontroly, GA\_S – sociální důsledky, GA\_C – craving, Ga\_F – Flow

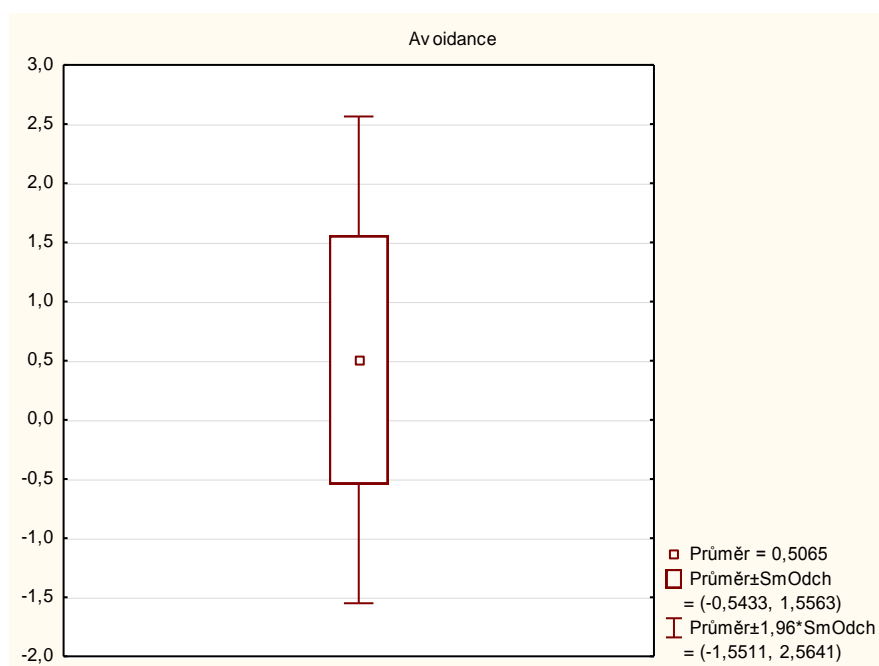
Korelace mezi hrubými skóry dotazníků *Online Gaming Addiction Test* a *SURPS* jsou více méně obdobné, jako tomu bylo v předchozím případě. U faktoru *Flow* opět nebyla zjištěna signifikantní souvislost s žádným z faktorů dotazníku *SURPS*. Rovněž u faktoru *Vyhledávání vzrušení* nebyla zjištěna statisticky signifikantní korelace s žádným z faktorů dotazníku *Online Gaming Addiction Test*. Mezi zbylými faktory byly zjištěny statisticky signifikantní korelace, avšak klinická významnost dosahuje pouze jednotek procent.

### **Cíl 3. Zjistit vztahy mezi možnou závislostí závislostí a typem vztahové vazby u výzkumného souboru online hráčů**

Posledním cílem této práce bylo zjistit vztahy mezi možnou závislostí a typem vztahové vazby u výzkumného souboru online hráčů. Tento cíl sytí následující hypotézy.

*H2: Hráči online her mají zvýšený skór ve škále Avoidance dotazníku Experiences in close relationships oproti běžné populaci.*

**Graf 6 Rozptyl z - skóru škály Avoidance u hráčů online her**



**Tabulka 6 T – Test Avoidance**

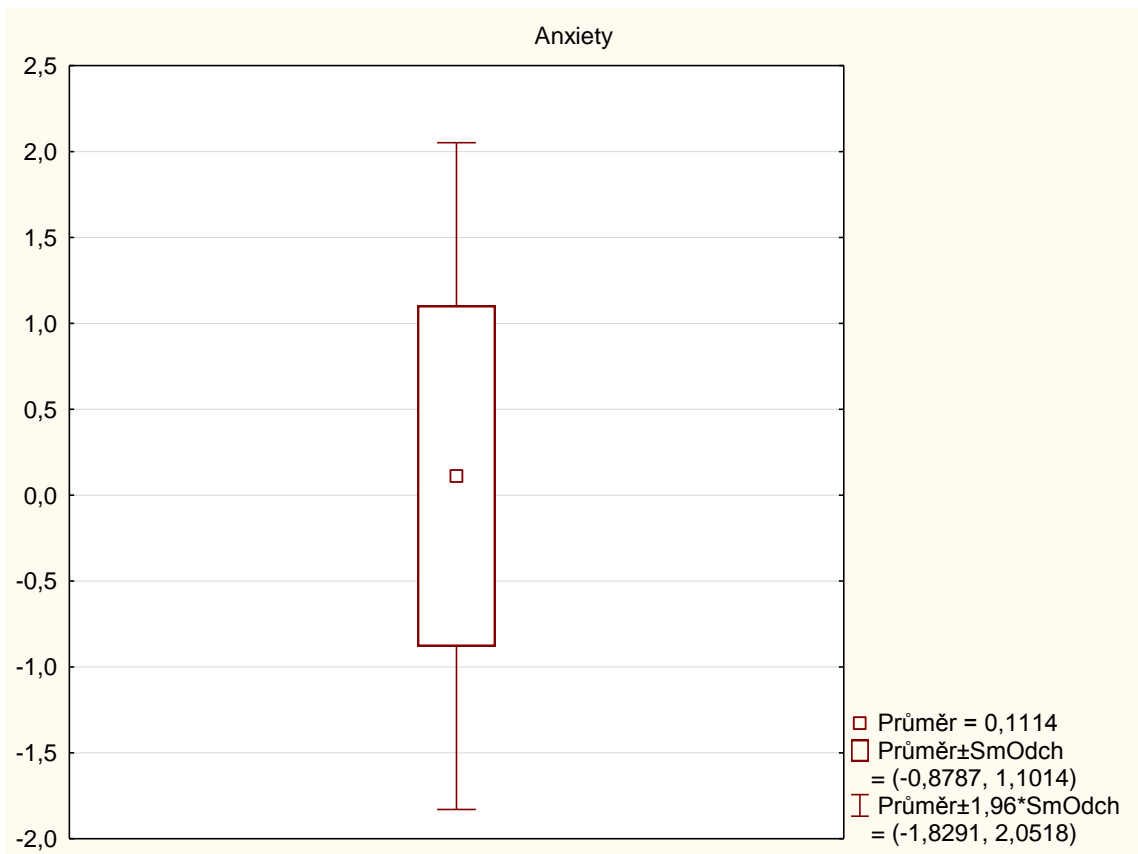
	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční t konstanta	t	SV	p
z-skór								
Avoidance								
31	0,507	1,05	415	0,052	0	9,83	414	0,000

Při analýze z – skóru škály Avoidance bylo zjištěno, že hráči online her mají signifikantně zvýšenou škálu Vyhýbavosti. To vyplývá i z grafu, ze kterého lze vyčíst, že se tato vybraná populace v psychometricky kvalitnější verzi dotazníku ECR liší od norem o půl směrodatné odchylky, což bylo vyhodnoceno jako statisticky signifikantní. Proto přijímáme v platnost alternativní hypotézu.

Co se týká klinické významnosti u Avoidnace, tak Cohenovo  $d = 0,49$ , což značí střední klinickou významnost tohoto rozdílu.

*H3: Hráči online her mají zvýšený skór ve škále Anxiety dotazníku Experiences in close relationships oproti běžné populaci.*

**Graf 7 Rozptyl z - skóru škály Anxiety u hráčů online her**



**Tabulka 7 T – Test Anxiety.**

	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční t konstanta	t	SV	p
z-skor								
Anxiety								
31	0,111	0,99	415	0,049	0	2,291	414	0,022

Dalším sledovaným jevem bylo, jestli se náš vzorek hráčů online her liší v míře úzkosti oproti běžné populaci. Statistická analýza prokázala signifikantní výsledek ve škále Anxiety. Z tohoto důvodu můžeme přijmout v platnost alternativní hypotézu.

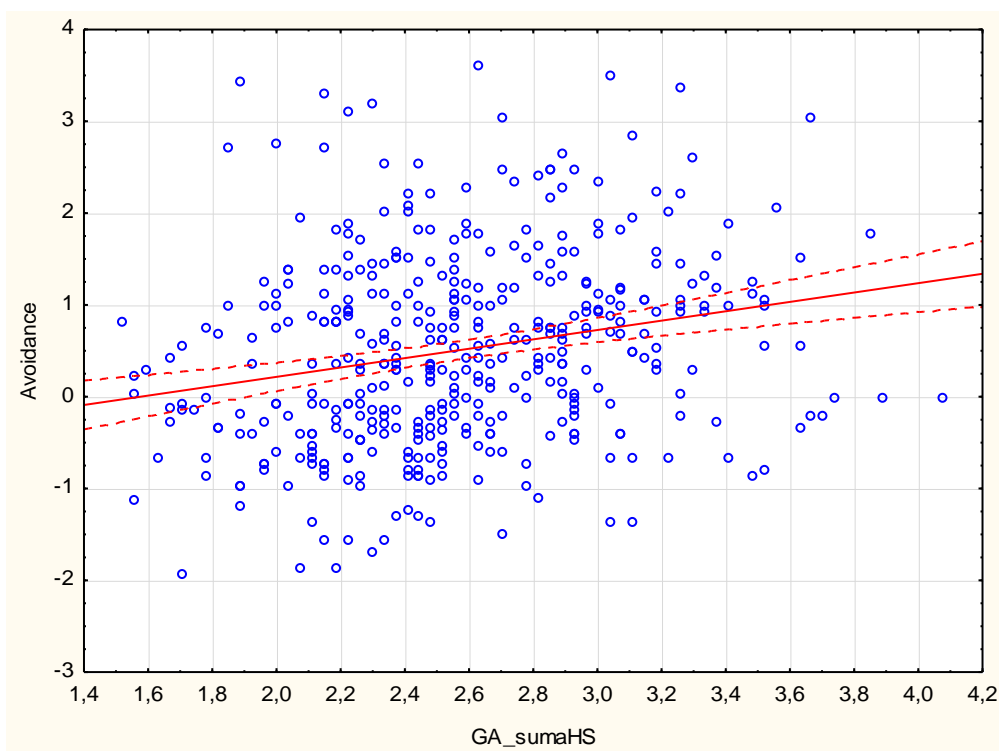
Nicméně, co se týká klinické významnosti u Anxiety, tak Cohenovo  $d = 0,11$ , což značí, že tento rozdíl nemá klinickou či praktickou významnost.

*H4: Výška hrubého skóru v dotazníku Online Gaming Addiction Test statisticky signifikantně souvisí s mírou Avoidance v dotazníku Experiences in close relationships.*

**Tabulka 8 Korelace hrubého skóru dotazníku Online Gaming Addiction test a škály Avoidance**

Proměnná	Avoidance
GA_sumaHS	0,23

**Graf 8 Vztah mezi hrubým skórem v dotazníku Online Gaming Addiction a škálou Avoidance**



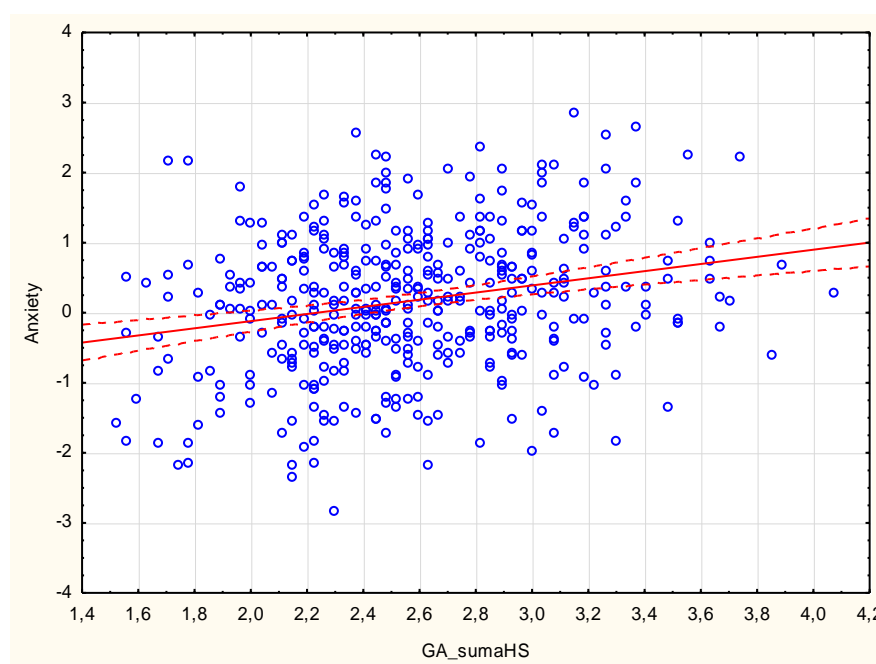
Jak vidíme, tak korelace mezi celkovým hrubým skórem a škálou Avoidance je 0,23. Ovšem z bodového grafu vyplývá, že je nastolen trend zvyšování se míry Avoidance pokud se zvyšuje hrubý skór dotazníku Online Gaming Addiction Test. Proto přijímáme alternativní hypotézu, avšak je nutné zmínit, že koeficient determinace je pouze  $r^2 = 0,05$  a to znamená, že je vysvětleno pouze 5% rozptylu.

*H5: Výška hrubého skóru v dotazníku Online Gaming Addiction Test statisticky signifikantně souvisí s mírou Anxiety v dotazníku Experiences in close relationships.*

**Tabulka 9** Korelace hrubého skóru dotazníku Online Gaming Addiction test a škály Anxiety

Proměnná	Anxiety
GA_sumaHS	0,23

**Graf 9** Vztah mezi hrubým skórem v dotazníku Online Gaming Addiction a škálou Anxiety



Vztah mezi škálou Anxiety a hrubým skórem dotazníku Online Gaming Addiction test byl opět vyhodnocen jakožto statisticky signifikantní, avšak tak jako v předchozím případě nám koeficient determinace  $r^2 = 0,05$  vysvětlí pouze 5% rozptylu. Z uvedeného grafu vyplývá, že je nastolen trend zvyšování se míry Avoidance pokud se zvyšuje hrubý

skór dotazníku Online Gaming Addiction Test. Z těchto důvodů přijímám alternativní hypotézu.



## 9 Diskuze

Ústředním prvkem celé studie bylo riziko závislosti na online hrách u studentů středních a vysokých škol. Výzkumná část byla založena na kvantitativním dotazníkovém online šetření. Toho se zúčastnilo celkem 436 respondentů, avšak po očištění dat od nevalidních odpovědí zbylo 415 responsí. Věkové rozpětí bylo 14 – 29 let přičemž medián věku byl 18 let. Ve vzorku mělo drtivou převahou mužské pohlaví. Mužů bylo 85,54% a 14,46% bylo žen. Toto rozložení pohlaví koresponduje i s ostatními výzkumy, zaměřující se na online hry, kde muži obvykle tvoří 70 – 90% celého výzkumného souboru (Blinka & Mikuška, 2014; Hyunet al., 2015; Wu et al., 2013). Byl jsem poměrně překvapen, když jsem zjistil, že pouze 5,30% respondentů studuje střední školu zakončenou výučním listem. Co se týče herního času, ve vzorku se nachází drtivá většina dlouhodobých hráčů. 89,64% respondentů uvádí, že online hry hrají déle než 3 roky, avšak to vzhledem k současné rozšířenosti není až tak velké překvapení. Téměř polovina (49,64%) hráčů hru vypne do dvou hodin od začátku hraní. To budou s největší pravděpodobností hráči, kteří hraní online her berou jako formu zábavy a relaxu. Jako problémová skupina se již může jevit 8,43 % hráčů, kteří uvádí, že po zapnutí hry hrají nepřetržitě více než 5 hodin. Nejhranějšími herními žánry v našem vzorku jsou First person shooter (FPS), Multiplayer online battle arena (MOBA), Massively multiplayer online role - playing game (MMORPG). To potvrzuje moji zkušenost s tím, že MMORPG hry již nejsou tak rozšířené jak tomu bývalo dříve.

Ve výzkumné části byla použita testová baterie skládající se z demografických otázek a dotazníků Online Gaming Addiction Test, Experiences in Close Relationships (ECR) a SUBSTANCE USE RISK PROFILE SCALE (SURPS). Právě tyto metody s sebou nesou jisté limity výzkumu. Vzhledem k tomu, že v České republice prozatím neexistuje validizovaný dotazník měřící závislost na online hrách, byl za tímto účelem přeložen a modifikován do prostředí online her dotazník, který vytvořila Youngová (1998). Do tohoto dotazníku byl přidán nový faktor Flow přeložený z dotazníku měřící flow fenomén u hráčů online her (Fang, Zhang & Chan, 2013). Skrz překlad, modifikaci a přidání položek je platnost testu omezena. Avšak příprava dat pro vytvoření samostatné metody měřící závislost na online hrách je jeden z dílčích cílů této diplomové práce. Dalšími limitujícími faktory jsou nedostatečné normy u dotazníků ECR a SURPS, které

nepokrývají celé věkové rozpětí našeho souboru. Data z tohoto výzkumu budou sloužit právě ke zlepšení norem těchto dotazníků.

Jak již názvy užitých dotazníků napovídají, byl sledován také Flow fenomén a typ vztahové vazby. Ve výkumné části bylo dokázáno, že prožitek Flow fenoménu přímo souvisí s délkou nepřetržitého dlouhodobého hraní. To koresponduje i s výsledky různých výzkumů například: Chiawen et al. (2012); Chin – Sheng & Wen – Bin (2006); Ting – Jui & Chih – Chen, 2003).

Při sledování typu vztahové vazby a souvislostí s velikostí hrubého skóru v dotazníku Online Gaming Addiction Test byl zjištěn signifikantní u obou škál Avoidance i Anxious. To koresponduje s výsledky jiných studií, které signifikantní souvislost mezi závislostí a různými typy citové vazby také prokazují (Morsünbül, 2014; Bahadori & Hashemi, 2012; Şenormancı, Şenormancı et al., 2014). Je nutné však dodat, že i přesto, že byly výše zmíněné korelace statisticky signifikantní, nedosahovaly vysokých hodnot.

Další ze zkoumaných věcí byl vztah mezi dotazníkem Online Gaming Addiction Test a ostatními použitými metodami. Z korelačních matic vyplývá, že jednotlivé faktory mezi sebou mají statisticky signifikantní korelace. Jediný faktor Flow nekoreluje s žádnou další metodou. Dále nebyly nalezeny korelace mezi faktory dotazníku Online Gaming Addiction Test a faktorem Vyhledávání vzrušení v dotazníku SURPS. I přesto, že ostatní korelace byly označeny jako statisticky signifikantní, nemyslím si, že dosahují uspokojivé výše.

V následujících výzumech by bylo dobré se zaměřit na Online Gaming Addiction Test z hlediska psychometrických ukazatelů. Za použití statistických metod vytvořit metodu, která by měla standardizaci České republiky a měřila by míru závislosti na online hrách.

## 10 Závěry

Mezi hlavní předměty tohoto kvantitativního výzkumu bylo nalézt vztahy mezi použitými testovými metodami, zjistit souvislosti mezi typem vztahové vazby a možnou závislostí na online hrách a v neposlední řadě zjistit roli Flow fenoménu při hraní online her.

Dotazníkového šetření se účastnili především nezadaní muži, studenti středních škol zakončené maturitní zkouškou a vysokoškoláci. Přičemž uvedený typ studia vykazuje nízkou negativní korelaci hrubým skórem v dotazníku Online Gaming Addiction Test. Věkové rozpětí ve vzorku se pohybovalo od 14 do 29 let. Jednalo se většinou o dlouhodobé hráče, kteří měli s online hrami zkušenost delší než tři roky.

Orientační náhled na psychometrické vlastnosti dotazníku Online Gaming Addiction Test ukázal, že Cronbachův koeficient alfa je 0,84. Předběžná faktorová analýza ukazuje, že se jednotlivé položky sdružují do faktorů. Bylo navrženo dvoufaktorové a pětifaktorové řešení. Další psychometrické vlastnosti budou zjišťovány v dalším výzkumu.

Při hledání souvislostí mezi jednotlivými testovými metodami byly zjištěny signifikantní korelace mezi některými faktory dotazníku Online Gaming Addiction Test a ostatními použitými metodami. I přes prokázanou statistickou signifikanci korelace nenabývaly uspokojivých výšek. Koeficient determinace se pohybuje pouze v řádech jednotek procent.

Hráči online měli statisticky signifikantně vyšší skór ve škálách Avoidance a Anxiety v dotazníku ECR oproti normám. Dále je možné vyčíst náznak rostoucího trendu u těchto škál se zvyšujícím se hrubým skórem v dotazníku Online Gaming Addiction Test.

Z výzkumu vyplývá, že se zvyšujícím se nepřetržitým hraním, souvisí hrubý skór faktoru Flow fenoménu.

## Souhrn

Bakalářská práce se zabývá možnou závislostí na online hrách u středoškolských a vysokoškolských studentů a možnými rizikovými faktory, které mohou mít na vznik závislosti vliv a zjišťovala orientační psychometrické vlastnosti vytvořeného dotazníku.

Z hlediska kategorizace se závislost na online hrách řadí mezi aktivní, behaviorální psychické závislosti. Mezi nejčastější abstinenční příznaky patří deprese, úzkost, nervozita, náladovost, podrážděnost, ale mohou se objevovat i abstinenční příznaky fyzického rázu nebo různé somatické obtíže spojené se závislostí.

Diagnostika závislosti na online hrách je velmi nelehká, vzhledem k tomu, že stále nejsou přesná diagnostická kritéria. MKN – 10 ji řadí do kategorie impulzivních poruch. V 5. revizi Diagnostického statistického manuálu se teprve objevuje zmínka o závislosti na online hrách, avšak pouze jakožto experimentální diagnóza.

Z neurobiologického hlediska je pro závislost klíčový systém odměny, ve kterém hraje roli mnoho neuromediátorů a především dopaminergní mezolimbická – mezokortikální dráha. Při zkoumání aktivace mozkových center se u jedinců závislých na online hrách aktivovala obdobná centra, jak tomu bylo u alkoholiků a centra korespondovala i s cravingem při drogové závislosti.

Dalším prediktorem pro možnou závislost na online hrách může být typ vztahové vazby. Ten rozlišujeme na Jistý typ vztahové vazby, (secure attachment) Nadměrně zaujatý (úzkostný) typ vztahové vazby (preoccupied attachment), Distancovaně vyhýbavý typ vztahové vazby (dismissing avoidant attachment), Bázlivě vyhýbavý typ vztahové vazby (fearful avoidant attachment). Ze současných výzkumů vyplývá, že Jistý typ citové vazby negativně koreluje se závislostí na online hrách. Ostatní typy vazeb byly zaznamenány mezi lidmi závislých na online hrách.

Flow fenomén také patří mezi rizikové faktory vzniku závislosti. Souvisí s kladným prožitkem z vykonávané činnosti. Při prožitku flow fenoménu člověk ztrácí přehled o čase a dochází tak k nadměrnému hraní online hry.

Při léčbě závislosti na online hrách se užívá komplexní přístup. Z psychofarmak jsou používána Antidepresiva typu SSRI. Uvažuje se i o indikaci mírných dávek

antipsychotik, thymoprofilaktik a psychostimulancií. Z psychologických prostředků se používají metody Kognitivně behaviorální terapie.

Výzkumnou část sytí online dotazníkové šetření, při kterém byly použity celkem tři testové metody měřící závislost na online hrách, flow fenomén a typ vztahové vazby. Respondenti byli kontaktováni prostřednictvím sociální sítě Facebook. Celkem bylo získáno 436 vyplněných dotazníků, avšak po očištění dat zbylo 415 platných. Ke zpracování dat byl použit program Microsoft Excel a česká verze programu STATISTICA 12.

Ve výkumu značně převažovali nezadaní muži a dlouhodobí hráči online her. Většina participantů uvedla jako aktuální typ studia střední školu zakončenou maturitní zkouškou nebo vysokou školu.

Většina faktorů Online Gaming Addiction Testu vykazovala statisticky signifikantní korelace s faktory ostatních metod. Ovšem je nutno podotknout, že i přes signifikanci se koeficient determinace pohybuje v řádech jednotek procent.

Byla přijmata hypotéza o vztahu mezi Flow fenoménem a nepřetržitým hraním. Se zvyšujícím se skóre ve faktoru Flow se zvyšuje i udávaná míra nepřetržitého hraní.

U hráčů s vyšším skóre v Online Gaming Addiction Testu bylo zjištěno signifikantní zvýšení ve škálách Avoidance nebo Anxious. Avšak po výpočtu Cohenova d bylo zjištěno, že signifikantní výsledek u škály Anxiety nemá žádnou klinickou či praktickou významnost.

## Zdroje

1. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. (2013). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
2. Atmaca, M. (2007). A case of problematic internet use successfully treated with an SSRI-antipsychotic combination. *Progress In Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 31(4), 961-962. doi:10.1016/j.pnpbp.2007.01.003
3. Bahadori, K. J., & Hashemi, N. T. (2012). The relationships of attachment styles, coping strategies, and mental health to Internet addiction.
4. Blinka, L., & Mikuška, J. (2014). The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Cyberpsychology*, 8(2), 1-10. doi:10.5817/CP2014-2-6
5. Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307. doi: DOI 10.1176/appi.ajp.2007.07101556
6. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Selfreport measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford.
7. Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self: A psychology for the third millennium*. New York, NY: Harper Collins.
8. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row
9. Di Nicola, M., Tedeschi, D., Mazza, M., Martinotti, G., Harnic, D., Catalano, V., & ... Janiri, L. (2010). Research report: Behavioural addictions in bipolar disorder patients: Role of impulsivity and personality dimensions. *Journal Of Affective Disorders*, 12582-88. doi:10.1016/j.jad.2009.12.016
10. Dolejš M., Miovský, M., & Řehan, V. (2012) *Testová příručka ke škále osobnostních rysů představujících riziko z hlediska užívání návykových látek (SURPS- SUBSTANCE USE RISK PROFILE SCALE)*. Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga.
11. Fang, X., Zhang, J., & Chan, S. S. (2013). Development of an Instrument for Studying Flow in Computer Game Play. *International Journal Of Human-Computer Interaction*, 29(7), 456-470. doi:10.1080/10447318.2012.715991

12. Fraley, R. C. (2010). *A Brief Overview of Adult Attachment Theory and Research*. Získáno z <https://internal.psychology.illinois.edu/~rcfraley/attachment.htm> dne 9.3. 2016.
13. Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Sotiropoulos, I. (2012). A Meta-analysis of the Reliability of Young's Internet Addiction Test. *Proceedings Of The World Congress On Engineering 2012 Volume I*, 368.
14. Griffiths, M. D. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody? *Journal of Workplace Learning*, 8(3), 19 – 25.
15. Griffiths, M. D. (2010). Role of Context in Online Gaming Excess and Addiction: Some Case Study.
16. Griffiths, Mark (2003). Internet gambling: Issues, concerns, and recommendations. *CyberPsychology and Behavior*, 6 (6), 557-568.
17. Han, D. H., Lee, Y. S., Na, C., Ahn, J. Y., Chung, U. S., Daniels, M. A., & ... Renshaw, P. F. (2009). The effect of methylphenidate on Internet video game play in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 50251-256. doi:10.1016/j.comppsy.2008.08.011
18. Heckman, C. J., Cohen-Filipic, J., Darlow, S., Kloss, J. D., Manne, S. L., & Munshi, T. (2014). Psychiatric and Addictive Symptoms of Young Adult Female Indoor Tanners. *American Journal Of Health Promotion*, 28(3), 168-174.
19. Hertsgaard, L., Gunnar, M., Erickson, M. F., & Nachmias, M. (1995). Adrenocortical Responses to the Strange Situation in Infants with Disorganized/Disoriented Attachment Relationships. *Child Development*, (4). 1100.
20. <http://www.novinky.cz/internet-a-pc/hry-a-herni-systemy/119252-dehydrovani-mladi-cinane-umiraji-u-pocitacovych-her>. Staženo dne 13. 3. 2016
21. Hyun, G. J., Han, D. H., Lee, Y. S., Kang, K. D., Yoo, S. K., Chung, U., & Renshaw, P. F. (2015). Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers In Human Behavior*, 48706-713. doi:10.1016/j.chb.2015.02.008
22. Chiawen, L., Aiken, K. D., & Huang Chia, H. (2012). *EFFECTS OF COLLEGE STUDENTS' VIDEO GAMING BEHAVIOR ON SELF-CONCEPT CLARITY AND FLOW*. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 40(4), 673-679.
23. Chin-Sheng, W., & Wen-Bin, C. (2006). Psychological Motives and Online Games Addiction: A Test of Flow Theory and Humanistic Needs Theory for Taiwanese

- Adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(3), 317-324.  
doi:10.1089/cpb.2006.9.317
24. Choi, Y. (2009). Efficacy of treatments for patients with obsessive-compulsive disorder: A systematic review. *Journal Of The American Academy Of Nurse Practitioners*, 21(4), 207-213. doi:10.1111/j.1745-7599.2009.00408.
  25. Kalina, K. et. al. (2015). *Klinická adiktologie*. Praha: Grada.
  26. Kaptsis, D., King, D. L., Delfabbro, P. H., & Gradisar, M. (2016). Withdrawal symptoms in internet gaming disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 4358-66. doi:10.1016/j.cpr.2015.11.006
  27. Ko, C., Liu, G., Hsiao, S., Yen, J., Yang, M., Lin, W., & ... Chen, C. (2009). Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction. *Journal Of Psychiatric Research*, 43739-747. doi:10.1016/j.jpsychires.2008.09.012.
  28. Koeppe, M., Gunn, R., Lawrence, A. D., Cunningham, V. J., Dagher, A., Jones, T., & ... Grasby, P. M. (1998). Evidence for striatal dopamine release during a video game. *Nature*, 393(6682), 266.
  29. Lečbych, M. & Pospíšilíková, K. (2012). *Česká verze škály Experiences in Close Relationships (ECR): Pilotní studie posouzení vztahové vazby v dospělosti*. *E-psychologie* [online], 6 (3), 1-11 [cit. 28. 2. 2016]. Dostupné z <http://e-psycholog.eu/pdf/lechbych-pospisilikova.pdf>
  30. Lečbych, M. (2013). *Rorschachova metoda: integrativní přístup k interpretaci*. Grada Publishing as.
  31. Lee, Y. S., Han, D. H., Yang, K. C., Daniels, M. A., Na, C., Kee, B. S., & Renshaw, P. F. (2008). Depression like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive internet users. *Journal Of Affective Disorders*, 109(1-2), 165-169. doi:10.1016/j.jad.2007.10.020
  32. Lhotáková, Z. (2016). *Kdo (si) hraje, nezlobí: Jak jsou na tom Češi s počítačovými hrami a videohrami*. Dostupné z <http://www.ceskovdatech.cz/clanek/37-kdo-si-hraje-nezlobi-jak-jsou-na-tom-cesi-s-pocitacovymi-hrami-a-videohrami/#article-content> Staženo 26. 3. 2016.
  33. Liestol, G., Morrison, A., & Rasmussen, T. (2004). *Digital media revisited: theoretical and conceptual innovations in digital domains*. MIT Press.
  34. Lorenzo-Seva, U., Ferrando, P. J. (2006): FACTOR: A computer program to fit the exploratory factor analysis model. *Behavioral Research Methods, Instruments and Computers* 38, 88-91.



35. Mácha, P. (2011). *Američanka hrála World of Warcraft, zatímco tříletá dcera umírala hlady*. Dostupné z: [http://bonusweb.idnes.cz/americkanka-hrala-world-of-warcraft-zatimco-trileta-dcera-umirala-hlady-1zr-/Magazin.aspx?c=A110610\\_133546\\_bw-magazin\\_anb](http://bonusweb.idnes.cz/americkanka-hrala-world-of-warcraft-zatimco-trileta-dcera-umirala-hlady-1zr-/Magazin.aspx?c=A110610_133546_bw-magazin_anb) Staženo dne 13. 3. 2016
36. Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention, 1*, 121-160.
37. Martínková, J., et. al. (2007). *Farmakologie: pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada.
38. Meerloo, J. A. M. (1954). Television Addiction and Reactive Apathy. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 120(3-4), 290-29.
39. Morsünbül, Ü. (2014). The association of internet addiction with attachment styles, personality traits, loneliness and life satisfaction İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumunu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.
40. Myrick, H., Anton, R. F., Li, X., Henderson, S., Drobles, D., Voronin, K., & George, M. S. (2004). Differential Brain Activity in Alcoholics and Social Drinkers to Alcohol Cues: Relationship to Craving. *Neuropsychopharmacology*, 29(2), 393-402. doi:10.1038/sj.npp.1300295
41. Procházka, D. (2010). *První kroky s internetem*. Praha: Grada
42. Raboch, J. Pavlovský, P. et. al. (2009). *Psychiatrie*. Praha: Grada.
43. Seitzl, M., Charvát, M., Lečbych, M. Psychometrické charakteristiky české verze škály Experiences in Close Relationships (ECR). *Československá psychologie*, (in press).
44. Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O., & Konkan, R. (2014). Original Contribution: Attachment and family functioning in patients with Internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36203-207. doi:10.1016/j.genhosppsy.2013.10.012
45. Schindler, A., Thomasius, R., Sack, P., Gemeinhardt, B., Küstner, U., & Eckert, J. (2005). Attachment and substance use disorders: A review of the literature and a study in drug dependent adolescents. *Attachment & Human Development*, 7(3), 207-228. doi:10.1080/14616730500173918
46. Schou Andreassen, C., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of

- social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology Of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. doi:10.1037/adb0000160
47. Soper, W. B., & Miller, M. J. (1983). Junk-time junkies: An emerging addiction among students. *The School Counselor*, 31(1), 40-43.
  48. Spangler, G., & Schieche, M. (1998). Emotional and Adrenocortical Responses of Infants to the Strange Situation: The Differential Function of Emotional Expression. *International Journal Of Behavioral Development*, 22(4), 681-706. doi:10.1080/016502598384126
  49. Thorberg, F. A., & Lyvers, M. (2006). Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive Behaviors*, 31(4), 732-737. doi:10.1016/j.addbeh.2005.05.050
  50. Ting-Jui, C., & Chih-Chen, T. (2003). The Role of Flow Experience in Cyber-Game Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6), 663-675. doi:10.1089/109493103322725469
  51. Vacek, J. (2011). *Behaviorální závislosti*. Získáno z <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti/#ref2> Dne 8. 2. 2016.
  52. Vacek, J. (2014). *Technologické závislosti*. Získáno z <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/5158/Technologicke-zavislosti> Dne 8. 2. 2016.
  53. Vacek, J., & Vondráčková, P. (2014). Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a slovenská psychiatrie*, 110(3), 144-150.
  54. Vondráčková, P. (2014). *Kognitivně behaviorální terapie závislosti na internetu*. Dostupné z <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/72/4976/Kognitivne-behavioralni-terapie-zavislosti-na-internetu>. Staženo dne 16. 3. 2016.
  55. Vymětal, J. (2010). *Úvod do psychoterapie-3.*, aktualizované a doplněné vydání. GRADA Publishing as.
  56. Wilson, S. J., Sayette, M. A., & Fiez, J. A. (2004). Prefrontal responses to drug cues: A neurocognitive analysis. *Nature Neuroscience*, 7(3), 211-214. doi:10.1038/nm1200

57. Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 33*, 317-329. doi:10.1016/j.cpr.2012.12.005
58. Woicik, P. A., Stewart, S. H., Pihl, R. O., & Conrod, P. J. (2009). The substance use risk profile scale: A scale measuring traits linked to reinforcement-specific substance use profiles. *Addictive Behaviors, 34*, 1042-1055. doi:10.1016/j.addbeh.2009.07.001
59. World Health Organization. (2008). Mezinárodní klasifikace nemocí. *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů—Desátá revize. Aktualizovaná verze k, 1*, 2014.
60. Wu, T. Scott, D., & Yang, C. (2013). Advanced or Addicted? Exploring the Relationship of Recreation Specialization to Flow Experiences and Online Game Addiction. *Leisure Sciences, 35*(3), 203-217.
61. Yen, C., Chou, W., Liu, T., Yang, P., & Hu, H. (2014). The association of Internet addiction symptoms with anxiety, depression and self-esteem among adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive Psychiatry, 55*, 1601-1608. doi:10.1016/j.comppsy.2014.05.025
62. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior, 1*(3), 237-244.
63. Young, K. S. (2011). CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal Of Cognitive Psychotherapy, 25*(4), 304-312. doi:10.1891/0889-8391.25.4.304

## **Přílohy**

### **Příloha 1. Abstrakt bakalářské práce v českém a anglickém jazyce**

#### **Abstrakt bakalářské práce**

**Název práce:** Riziko závislosti na online hrách u studentů středních a vysokých škol

**Autor práce:** Tomáš Spáčil

**Vedoucí práce:** Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 59 stran, 89142 znaků

**Počet příloh:** 5

**Počet titulů použité literatury:**63

#### **Abstrakt:**

Bakalářská práce je zaměřena na hraní online her a riziko závislosti na této činnosti u studentů středních a vysokých škol. Teoretická část práce se zaměřuje na definování a popis závislosti z obecného hlediska. Dále představuje závislost na online hrách a procesy, které se odehrávají v mozku při této závislosti. Další část teoretické práce je pak věnována tématům vztahové vazby a Flow fenoménu. Tyto rizikové faktory jsou zde objasněny a je vysvětlen vztah mezi nimi a závislostí. Praktická část se skládá z dotazníkového online šetření. Hlavními cíli bylo provést deskripci výzkumné populace, zjistit orientační psychometrické vlastnosti nově vytvořeného dotazníku a zjistit typ vztahové vazby u výzkumného souboru online hráčů. Z výsledků pak vyplývá, že ve výzkumném souboru byly převážně dlouhodobí hráči. Dotazník Online Gaming Addiction Test statisticky signifikantně koreluje s použitými metodami avšak koeficient determinace je v řádech jednotek procent. Hráči online her mají statisticky signifikantní rozdíl ve škálách Avoidance i Anxiety oproti normám.

**Klíčová slova:** online hry, závislost, vztahová vazba, Flow fenomén

## **Abstract of thesis**

**Title:** The risk of addiction on online gaming among high school and university students

**Author:** Tomáš Spáčil

**Supervisor:** Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 59 pages, 89142 characters

**Number of appendices:** 5

**Number of references:** 63

### **Abstract:**

Bachelor thesis is focused on online gaming and risk of addiction on it among high school and university students. Theoretical section is focused on definitiv of addiction from general perspective. Furthermore theroetical section describes online gaming addiction and brain activities during this addiction. Next part is dedicated to attachment and Flow phenomenon. These risk factors and their relationship to addiction are explained here. Research part is composed of online questionnaire survey. Main goals of this quantitative research are to describe our sample, find out preliminary psychometric properties and find out attachment type among online gamers. From results we can see that the most respondents were longtime gamers. Online Gaming Addiction Test corelates with oher used methods but coefficient of determination is in units of percent. Online gamers have significantly more score in Avoidance and Anxiety against norms.

**Key words:** online games, addiction, attachment, Flow phenomenon

## Příloha 2: Formulář zadání bakalářské práce

---

### Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

<b>PŘEDKLÁDÁ:</b>	<b>ADRESA</b>	<b>OSOBNÍ ČÍSLO</b>
SPÁČIL Tomáš	Sídl. Svobody 32, Prostějov	F13707

#### **TÉMA ČESKY:**

Riziko závislosti na online hrách u studentů středních a vysokých škol

#### **TÉMA ANGLICKY:**

The risk of addiction on online gaming among high school and university students

#### **VEDOUcí PRÁCE:**

Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D. - PCH

#### **ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:**

Cílem práce je zmapovat faktory, které mohou vést k závislosti na hrani online her a četnost vnímání této patologie u samotných hráčů.

Z metodologického hlediska se bude jednat o dotazníkové šetření doplněné kvalitativními rozhovory.

Student bude svůj postup práce pravidelně konzultovat s vedoucím práce.

Provede rešerši relevantní literatury k tématu práce: Riziko závislosti na online hrách u studentů středních a vysokých škol.

Připraví testové baterie k realizaci kvantitativního šetření.

Sestaví osnovu kvalitativního interview.

Získaná data zpracuje pomocí vhodných metod.

Zpracuje písemnou podobu práce dle norem katedry.

#### **SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:**

Griffiths, M.D. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology and Behavior*, 3, 211-218

Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37, 355-372.

Šmahel, David (2003). *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton.

Kalina, Kamil et al. (2008): *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada Publishing.

Ledabýl, Ondřej (2007). *Identita a závislost na online hrách*. Diplomová práce. Brno: Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity.

**Podpis studenta:** .....

**Datum:** .....

**Podpis vedoucího práce:** .....

**Datum:** .....

---

### **Příloha 3: Kvalitativní rozhovor**

**Dobrý den,**

**jmenuji se Tomáš Spáčil a jsem studentem Filozofické fakulty univerzity Palackého v Olomouci. Rád bych Vás požádal o pomoc s výzkumem pro mou bakalářskou práci v oboru psychologie. Tématem výzkumu je hraní onlinových her, konkrétně vliv hraní online her na vztahy mezi lidmi a naopak. Vaše odpovědi budou uchovávány a zpracovávány zcela anonymně a nebude je možné zneužít vůči Vaší osobě. Z výzkumu můžete kdykoliv odejít. Souhlasíte se zpracováním a uchováním Vašich odpovědí?**

Ano

- Pohlaví: Muž
- Věk: 19
- Stav: Nezadaný
- Studium: VŠ 1. ročník

### **V kolika letech jste začal hrát online hry?**

*Úplně ta první, bylo to tak ve 12, možná trošku dřív.*

### **Co Vás ke hraní přivedlo?**

*Bylo to tak, že vlastně celkově tady to hraní mi ukázal jeden kamarád, se kterým se kamarádíme doteď a jednou, když u nás byl na návštěvě, tak mi ukázal vlastně Étéčko Wolfenstaina, online hru a mě se to líbilo a začal jsem to hrát. Čím dál víc mi to šlo. Takže jsem v tom pokračoval a potom mi vysvětlil, že vlastně tady těch her existuje víc. Tak jsem začal zkoušet.*

## **Proč hrajete online hry?**

*Je to hlavně kvůli takovému tomu pocitu toho odpočinku. Člověk, když si k tomu sedne po dni práce tak se naprosto uvolní a nemusí nad ničím přemýšlet a je to vlastně takový relax. A potom samozřejmě jsou i takové hry, který se hrajou z toho důvodu, že tam máte nějaké sociální kontakty s ostatními. Že to třeba hrajou kamarádi nebo tak.*

## **Jak dlouho denně jste hrál/hrajete?**

*Momentálně, když jsem na vysoké tak na to mám míň času než předtím. Ted'ka to probíhá tak, že třeba někdy vůbec v průběhu dne, ale třeba tak každý druhý den třeba tak hodinka, dvě to se stíhá, ale o prázdninách, když bylo spoustu času tak to jsem byl schopný klidně 4, 5 hodin denně.*

## **Jaký typ her nejvíce hrajete?**

*To se různí podle toho jak je to zábava, ale zatím asi nejvíc akční FPS. Třeba hrávali jsme Battlefield, hráli jsme Planetside, Dirty bomb. Toho wolfensteina.*

## **Kolik peněz za půl roku zhruba utratíte kvůli online hrám?**

*Placení přes mikrotransakce nepoužívám vůbec, protože vlastně mám ten názor, že když nějaká hra je pořádná a je tam nějaký pořádný i ten multiplayer, tak by ten koncept neměl být jakoby pay to win, platit za nějaký skill. Většinou si vybírám ty hry, které mají koncept, že se dá platit, ale pouze za vizuální efekty nebo za kosmetické úpravy a tím pádem v těch hrách, který já hraju není potřeba za nic platit, abyste byli v něčem lepší. A nějak neprahnu po těch kosmetických úpravách. **Aha, takže třeba typ jenom oblečení na hrdiny.** Tak tak tak. Za takové mikrotransakce vůbec neplatím. Nikdy. Ale za Áčkové tituly jako třeba ten Battlefield, který jsem hrával online, tak tam jakoby byla potřeba tu iniciační částku, třeba těch 1000 korun dát za ten plný titul, abych byl schopný ten titul hrát online.*



*A v průběhu za půl roku je to fakt různě. Když vyjde nějaký pořádný Áčkový titul online, tak si ho pořídím, ale je to třeba jednou za rok. Jednou za rok za to dám tisícovku. **Jasně, záleží jak prostě vychází ty hry a co se vám líbí tak si to koupíte.** Ano, nemám jakoby nějakou částku, kterou bych pravidelně utrácel.*

### **Jaký máte/měl jste vztah s vrstevníky (přáteli)?**

*Tady je otázka co myslíte víc kamarádama. Já mám, kdybych to tak měl spočítat jakoby lidmi, se kterejma se stýkám na pravidelné bázi v rozsahu dejme tomu týden. Tak bych mohl říct, že mám tak 10 – 15 lidí, se kterejma se takhle stýkám. A myslím si, že je to dost, ale co se týče lidí, kteří se mnou jakoby ty hry hrají tak s těma jakoby mám řekl bych ten vztah o trošku lepší. Protože tam máme navíc ještě k tomu, že si nějak rozumíme, tak ještě navrch toho máme jakoby tu vázanost v tom, že se spolu sejdeme a teď si zahrajeme tu hru a teď zažíváme ten zážitek spolu. Takže to je tam jakoby navíc a myslím si, že s těmito lidmi mám ten vztah o něco lepší.*

### **Našel jste si online přátele?**

*Bylo to tak, měl jsem několik takových online kamarádů. Pořád je mám. Ale postupně vlastně ten vztah se vychýlil v to, že jsme se osobně setkali a začali jsme se scházet. Třeba vlastně potkal jsem tak jednoho ze svých nejlepších kamarádů z Brna. Tak třeba půl roku – rok jsme hráli jenom po skypu, pak jsme si zajeli spolu na koncert. Začali jsme se víc stýkat. Začali jsme k sobě jezdit a teď se v podstatě vidáme každý týden. **Dobře a jezdíte na nějaké ty cony nebo třeba různé turnaje v počítačových hrách nebo tak?** To vůbec, ale určitě bych jednou něco takovýho chtěl zkusit.*

### **Jaká témata jste řešil s online přáteli? Týkalo se to pouze hry/her nebo se jednalo i o témata osobní?**

*Určitě i to druhé. Většinou jsme samozřejmě řešili ty hry, ale když jakože jsme měli třeba dejme tomu ty MMORPG, tak tam člověk u toho sedí nějakou dobu, povídáte si a vlastně*

*když jsme byli ve skupině, třeba na teamspeaku, třeba v 10 lidech a teď jsme se bavili a tam vlastně pochytlíte nějakého člověka, který má stejný názor jako vy, tak se pak začnete bavit ve dvou. A jo, řešili jsme určitě i věci mimo hry, jako problémy osobní, osobní zkušenosti. Prostě věci co se nám stali atd. Jako normální konverzace.*

### **Upřednostňoval/Upřednostňujete více kontakt s online přáteli než „offline“ přáteli?**

*Určitě se mi to stalo, protože když si vzpomenu, tak třeba byla nějaká akce tady v Prostějově, na kterou já jsem úplně nechtěl, ale byli tam nějakí moji kamarádi nebo spíš bych řekl známí. I moje sestra tam šla a říkala: „Jo pojd““. Za jiných okolností bych tam šel, ale v tu chvíli jsem třeba preferoval, že jsem si sedl, byl jsem na Skypu s těma máma kamarádama, kteří mě byli bliž a hráli jsme.*

### **Upřednostňoval/Upřednostňujete hraní před přáteli a rodinou?**

*To je trošku zajímavá otázka, protože, když jakoby byla nějaká činnost s rodinou, ke které jsem měl nějaké sympatie a chtěl bych ji dělat. Tak určitě vím, že bych to nikdy neupřednostnil. Ale když to je nějaká činnost, jako třeba návštěva babičky po třetí za týden, jet někam na nějaký trh zeleniny, jo prostě tady ty činnosti. Tak to určitě bych tam nejel i tak a myslím si, že tady v tomhle ty online hry nebyly jako rozhodující faktor.*

### **Upřednostňoval/Upřednostňujete hraní před školou/prací**

*Určitě, to se mi stává pořád, ale tam je potom otázka toho managementu času. **Spíš tedy, jestli to mělo nějaký vliv na školu nebo na práci, třeba na brigádu, když jste měl.** Myslím si, že na školu to mělo určitě vliv. Určitě, protože, když například hraje to MMORPG, tak to je hodně časově náročná hra. To vás baví, pořád vás to baví celou tu dobu a vlastně máte tendenci se k tomu pořád vracet. Takže i když si sednete k tomu učení, tak máte pořád chuť si jít zahrát. Což samozřejmě to učení ovlivňovalo, protože když normálně nemáte doma třeba co dělat, tak k tomu učení sednete, protože je to nějaká povinnost, víte, že to*

*máte udělat, ale když máte tu hru, tak se k tomu pořád chcete vracet a určitě je to tak, že to učení částečně omezuje, protože když třeba vyšel nějaký titul, teď jsme měli školu stejně jako předtím, tak se nám ten výkon o něco zhoršil, protože jsme trávili ten čas na té hře dokud jsme ji třeba nedohráli nebo dokud jsme se jí nenabažili. Ale poslední dobou mám taky učení, hraju pořád ty hry, ale začal jsem dělat to, že jsem si začal vymezovat na to ten čas. Že jsem začal víc preferovat to učení a až vlastně mám hotové povinnosti. To učení. I třeba jenom ze tři čtvrtiny, z půlky, tak si dám třeba hodinu jako odměnu a pak se k tomu zase vrátím. Není to tak, že bych u toho trávil prostě nějaký nekontrolovatelný čas. **Dobře. Hlavně se to teda změnilo, až jste šel na vysokou školu. Když jste byl na střední škole, tak dejme tomu, že ta škola trpěla o něco víc než na vysoké. Je to tak, ale zároveň je to tak, že ta střední škola nevyžadovala tolik té pozornosti. Můžu se ještě zeptat na jakém typu střední školy jste byl? Na gymnáziu.***

### **Jak hodnotíte svůj vztah s rodiči?**

*Myslím, že dospívání jsem měl v pořádku, naprosto. **Takže spíš takové klidné?** Klidné, jako úplně v pohodě. Rodiče mi v podstatě dovolovali cokoliv sem chtěl. Všechno nechávali v mých rukách, ale teďka poslední dva roky, co jsem byl na gymnáziu, tak vlastně to začalo být takové, že už jsme si začali lízt na nervy. Jo, že kolikrát opakovali ty samé věci dokola a já už jsem je neposlouchal tak, jak by si představovali a už jakoby měl jsem tu tendenci odcházet z toho domu, což se mi teďka díky vysoké povedlo. A kdybych to měl nějak vztáhnout k těm online hrám, tak vlastně i mamka jakoby kolikrát zdůvodňovala to, že spolu nevycházíme tím, že hraju ty hry. Že to se mnou něco dělá. Ale upřímně si myslím, že to tak není, protože ona má vlastně tendenci hledat ty důvody. A ten čas jakoby u těch her. Jasně ovlivnilo to nějak ten kontakt, ale ne tím způsobem, že by to byla ta příčina toho. Byla to vlastně příčina, že jsme si už nerozuměli osobně.*

### **Jaký názor na hraní měli/mají rodiče a přátelé?**

***Tak, ale dejme tomu, že Vaši rodiče mají vztah k hraní her spíše negativní. Jak kdy. Někdy prostě, když nejsou v náladě, tak na to vztahují tu vinu. Někdy když jsou v pohodě, tak se přijdou podívat a dokonce je to někdy i fascinuje. Dokonce s tatškou jsme vlastně,***

*když jsem byl menší, tak jsme hrávali Šturmovika. Lítili jsme spolu letadlami, dokonce jsme si z toho udělali LANku a hráli jsme proti sobě, takže taťka proti tomu vyloženě odpor nemá, ale mamce se taky pár věcí líbilo. Třeba graficky, ale nikdy takhle nic nehrála, ale že by třeba vyloženě viděli, že hraju a nějak mi to zakazovali, to nikdy. **Ještě bych se zeptal: Vaše sestra taky hraje počítačové hry?** Nenazval bych to tak, spíš hraje takové ty browser a mobilní. Takové ty casual.*

## **Uvědomil jste si někdy sám, že už hrajete moc často?**

*Vy jste právě zmiňoval, že když jste byl na gymnáziu, tak jste hrál daleko častěji než na vysoké škole. **Uvědomil jste si někdy sám, že už jako byste hrál až moc?** Jo, určitě. Stalo se to u těch MMORPG her, že vlastně tam už sem si uvědomil, že ten důvod proč to hraju, není ta zábava, ale ta závislost. Že já už sem v té hře všechno vyzkoušel, všechno jsem jakoby ochutnal, měl jsem tu zábavu z toho. Tu prvotní, ale potom už ty důvody se změnily v to, že jsem na tom byl nějak závislej, že sem prostě potřeboval to nějak hrát, i když sem třeba věděl, že mám jiný povinnosti, ale prostě sem to chtěl hrát, protože jsem chtěl být třeba lepší než kamarádi, protože jsem tam potřeboval ještě něčeho dalšího dosáhnout, i když mě třeba ten proces tak nebavil. I když mě zajímá ten cíl. Tady v tom stadiu jsem si uvědomoval, že už to přerostlo spíš v tu závislost než tu zábavu a řešil jsem to tak, že jsem s tou hrou ze dne na den skončil. To potom jakoby ovlivnilo i ten další život, že jsem měl třeba ten čas, prostě jsem ho trávil jinak. Ale nebylo to paradoxně moc tím učením. Zase sem dělal jiné aktivity. Třeba nějaké sporty atd.*

## **Vyhledal jste Vy nebo Vaši blízcí odbornou pomoc kvůli vašemu hraní online her?**

*Ne, protože podle mě by si člověk tady to měl zařídit sám. Sám vlastně na sobě vidí, co to s ním dělá. Jak moc mu to do toho času leze. Jestli to může dělat. Jestli ho to baví tak, aby ho to za to stálo.*

***Dobře. Já Vám děkuji za rozhovor a na závěr bych se Vás zeptal, jestli byste chtěl něco doplnit. Třeba na co jste zapomněl nebo jestli Vás zrovna teďka něco napadá k tomu rozhovoru?***

*Možná jenom to, že hodně lidí se na to online hraní dívá jako na něco co vlastně ti lidi jsou na tom závislí. Je to pro ně špatný. Je to ztráta času atd. Ale když se podíváte na jednu stranu, tak lidi ten volný čas tráví různě. Dívají se na seriály, někteří čtou knížky, někteří dělají to to to, někteří dělají tohleto. Je to podle mě až moc negativně uchycený tou společností. A druhá věc. To, že mě to jakoby za to vždycky stálo. Vždycky ten zážitek z toho byl naprosto skvělej, třeba i u těch her, který bych si znova teďka nezapnul. Vim, že teďka už bych si tu hru nikdy nezahrál. Ale ten zážitek z toho prostě pořád si to pamatuju, jaký to bylo a pořád vim, že to bylo skvělý. **Dobře. Děkuji Vám za rozhovor. Nashledanou Nashledanou***



## Příloha 5: Použitá testová baterie

### 1. Pohlaví

- muž  žena

### 2. Věk

(kladné číslo)

### 3. Stav

- nezadaný/á  ženatý/vdaná  ve vztahu  žijící ve vztahu (společné bydlení)  
 rozvedený/á  vdovec/vdova

### 4. Jaký typ školy momentálně studujete?

- střední škola s výučním listem  střední škola s maturitou  gymnázium  vyšší odborná škola  vysoká škola  jiné pomaturitní studium (jazykové školy atd.)  nestudují

### 5. Jak dlouho hrajete online hry?

- 0 - 6 měsíců  7 měsíců - 1 rok  nad 1 rok - 3 roky  déle jak 3 roky

### 6. Kolik hodin týdně zhruba hrajete online hry?

(kladné číslo)

### 7. Jak dlouho hrajete hru průměrně v kuse, poté co ji zapnete?

- méně než hodinu  1 - 2 hodiny  3 - 4 hodiny  5 - 6 hodin  7 - 8 hodin  více než 8 hodin

**8. Trávíte volný čas (např. víkend) dlouhodobým hraním (např. 8h a více)?**

- ano, pravidelně  občas  ne

**9. Na jaké platformě nejvíce online hry hrajete?**

- Počítač  Konzole (Playstation, XBOX)  Handheld konzole (Nintendo, PSP)   
Mobilní telefon

**10. Jaký typ her nejvíce preferujete?**

- Free to play – pouze možnost mikrotransakcí  Placené bez měsíčních poplatků   
 Placené s měsíčními poplatky  Neplacené s měsíčními poplatky

**11. Kolik peněz (v korunách) za půl roku zhruba utratíte kvůli online hrám?**

(číslo)

**12. Jaký herní žánr hrajete?**

- First person shooter - FPS (Counter Strike, Call of Duty aj.)
- Third person shooter - TPS (Ghost Recon Phantoms, Warframe aj.)  Real time strategy - RTS (Warcraft, Starcraft aj.)
- Massively multiplayer online role-playing game - MMORPG (World of Warcraft, Lineage aj.)
- Role playing game - RPG (Diablo aj.)
- Survival (Day-Z, H1Z1 aj.)
- Hry s otevřeným světem - Sandbox hry (Minecraft, Space Engineers aj.)
- Multiplayer online battle arena - MOBA (Dota, League of Legends aj.)  Sportovní (Fifa, NHL aj.)
- Závodní (Test Drive Unlimited, Need for Speed aj.)
- Simulátory (IL – 2 Sturmovik, Euro Truck Simulator aj.)
- Adventury (Metal Gear Solid, Uncharted aj.)
- Karetní online hry. Není zde myšlen online POKER. Ten je považován za internetový



gambling (Hearthstone, Magic the gathering aj.)

- Webové online hry (Travian, Shakes and Fidget atd.)
- Jiné

**Na následující otázky prosím odpovídejte na škále:**

**nikdy - zřídka - občas - často - velmi často**

**13. Jak často se přistihnete, že hrajete déle, než jste zamýšlel/a?**

- nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**14. Jak často zanedbáváte domácí práce, abyste mohl/a déle hrát?**

- nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**15. Jak často si nejprve zapnete hru předtím, než je potřeba udělat něco jiného?**

- nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**16. Jak často si říkáte: „ještě chvíli, ještě pár minut“ předtím, než hraní ukončíte?**

- nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**17. Jak často se hra stává výzvou pro vaše schopnosti, kterou se snažíte splnit či překonat?**

- nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**18. Jak často se snažíte omezit čas strávený hraním, avšak bezúspěšně?**

- nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**19. Jak často dáváte přednost vzrušení ze hry před časem stráveným s partnerem/partnerkou?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**20. Jak často navazujete nová přátelství se spoluhráči?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**21. Jak často si ostatní stěžují na to, kolik času trávíte hraním?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**22. Jak často cítíte uspokojení, když ve hře získáte nějakou odměnu za úspěšnou akci, postup či splnění cílů?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**23. Jak často zapíráte nebo tajíte, že hrajete, když se vás někdo zeptá, co zrovna děláte?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**24. Jak často se rozzlobíte, křičíte nebo jednáte podrážděně, když vás někdo ruší při hraní?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**25. Jak často se snažíte skrývat, kolik času skutečně trávíte hraním?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**26. Jak často se rozhodnete strávit více času hraním namísto jiných aktivit s ostatními?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**27. Jak často míváte pocit úplného soustředění a plné kontroly nad tím, co děláte ve hře?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**28. Jak často odháníte nepříjemné myšlenky o vašem životě příjemnými myšlenkami na hru?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**29. Jak často se přistihnete, že už myslíte na to, kdy si zase budete moci zahrát?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**30. Jak často se obáváte toho, že život bez hraní by byl nudný, prázdný a bez radosti?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**31. Jak často se cítíte zaujatý myšlenkami na hru či fantaziemi o hře, když zrovna nemáte možnost hrát?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**32. Jak často se vám stává, že vás hra úplně pohltí a ztrácíte pojem o čase i veškerém dění kolem vás?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**33. Jak často se cítíte sklesle, rozladěně nebo nervózně, když nemáte možnost hrát, což přejde, jakmile se opět dostanete ke hře?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**34. Jak často míváte problémy ve škole nebo v práci, kvůli hraní online?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**35. Jak často míváte či cítíte při hraní drobné potíže jako je bolest zad či hlavy, pálení očí, namožení ruky a tak podobně?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**36. Jak často si dokupujete nebo sháníte nový herní hardware a jiná vylepšení?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**37. Jak často zanedbáváte školní nebo pracovní povinnosti kvůli času strávenému hraním?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**38. Jak často zanedbáváte spánek kvůli dlouhému hraní?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

**39. Jak často se vám stává, že si hraní užíváte naplno?**

nikdy  zřídka  občas  často  velmi často

Následující tvrzení se týkají toho, jak se obecně cítíte ve vztazích (romantických, přátelských, s rodinnými příslušníky atd.). Ke každému tvrzení vyplňte číslo z následující škály podle toho, jak moc s daným tvrzením souhlasíte či nikoli.

Odpovídejte \_\_\_\_\_ prosím \_\_\_\_\_ na \_\_\_\_\_ škále:

Rozhodně nesouhlasím - Nesouhlasím - Spíše nesouhlasím - Nevím - Spíše souhlasím - Souhlasím - Rozhodně souhlasím

**40. Raději neukazuji druhým lidem, jak se opravdu cítím.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**41. Dělá mi starosti, že bych mohl/a být odmítnut/a nebo opuštěn/a.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**42. Jsem velmi spokojený/á, když jsem blízko druhým lidem.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**43. Dělá mi starosti o své vztahy.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**44. Jakmile se někdo začne se mnou sblížovat, přistihnu se, jak se odtahuji pryč.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**45. Trápí mě, že druhým na mně nezáleží tolik, jako mně na nich.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**46. Začnu se cítit nepříjemně, když se se mnou chce někdo těsněji sblížit.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše  
souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**47. Velmi mnoho mě trápí, že ztratím své blízké přátele.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše  
souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**48. Je mi nepříjemné, mám-li se otevřít druhým.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše  
souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**49. Často si přeji, aby moji blízcí přátelé ke mně cítili stejně silné city, jako já k nim.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše  
souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**50. Chci se sblížit s druhými, ale stejně si udržuji odstup.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše  
souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**51. Chci se s druhými velmi těsně sblížit a to je někdy odežene pryč.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše  
souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**52. Jsem nervózní, když se se mnou chce někdo více sblížit.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše  
souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**53. Trápí mě být sám/sama.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**54. Cítím se dobře, když sdílím své soukromé myšlenky a pocity s druhými.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**55. Má touha být druhým lidem velmi blízko je někdy odhání pryč.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**56. Snažím se vyhnout příliš blízkému kontaktu s druhými.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**57. Potřebuji hodně ujišťování, že mým blízkým na mně opravdu záleží.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**58. Je pro mě poměrně snadné sblížit se s druhými.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**59. Někdy cítím, že se snažím přimět druhé, aby ukázali více citu, více oddanosti v našich vztazích, než obvykle dávají najevo.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**60. Je pro mě obtížné dovolit si být závislý/á na blízké osobě.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**61. Netrápím se často nad tím, že bych mohl/a být opuštěn/a.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**62. Upřednostňuji nebýt příliš blízko druhým.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**63. Nedaří-li se mi přimět blízkou osobu, aby o mě projevila zájem, začnu být naštvaný/á nebo rozzlobený/á.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**64. Říkám svým blízkým osobám skoro o všem.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím



**65. Myslím si, že se mí blízcí se mnou nechtějí sblížit tak, jak bych já chtěl/a.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**66. Obvykle probírám své problémy a obavy s blízkými lidmi.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**67. Když kolem sebe nemám blízké osoby, cítím se poněkud úzkostný/á a nejistý/á.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**68. Cítím se dobře, když jsem závislý/á na druhých.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**69. Jsem zklamaný/á, když mé blízké osoby nejsou poblíž v takové míře, jak bych rád/a.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**70. Nevadí mi požádat blízké osoby o útěchu, radu nebo pomoc.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**71. Jsem zklamaný/á, pokud můj partner/ka není dostupný/á, když jej/ji potřebuji.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**72. Pomáhá mi obrátit se na blízké osoby v těžkých chvílích.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**73. Když mě druzí lidé zavrhnou, cítím se hodně špatně.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**74. Obracím se na blízké osoby ohledně řady věcí, včetně toho, abych získal/a útěchu a ujištění.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

**75. Vadí mi, když můj partner/ka tráví čas beze mě.**

Rozhodně nesouhlasím  Nesouhlasím  Spíše nesouhlasím  Nevím  Spíše souhlasím  Souhlasím  Rozhodně souhlasím

Následující otázky obsahují výpovědi, kterými můžete popsat sami sebe. Přečtěte si pozorně každou výpověď a posuďte, do jaké míry Vás vystihuje. Odpovídejte uvážlivě a upřímně. Nejde o žádný test, neexistují zde správné ani špatné odpovědi. Pokud nenajdete odpověď, která by Vám vyhovovala, označte odpověď, která je významem nejbližší. Odpovídejte prosím na škále:

rozhodně nesouhlasím - nesouhlasím - souhlasím - rozhodně souhlasím

**76. Jsem spokojený/á.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**77. Často něco řeknu dřív, než si to rozmyslím.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**78. Chtěl/a bych skákat padákem.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**79. Jsem šťastný/á.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**80. Často se dostávám do situací, kterých později lituji.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**81. Užívám si nové a vzrušující zážitky, i když jsou nekonvenční.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**82. Věřím, že mám před sebou slibnou budoucnost.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**83. Pocit závratí či omdlení mi nahání hrůzu.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**84. Rád/a dělám věci, které mi trochu nahánějí hrůzu.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**85. Děsí mě, když cítím, že se mi mění srdeční tep.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**86. Obvykle jedním, aniž bych se předtím zamyslel/a.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**87. Rád/a bych se naučil/a řídit motocykl.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**88. Jsem hrdý/á na to, co jsem dokázal/a.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**89. Když jsem hodně nervózní, dostávám strach.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**90. Jsem celkově impulzivní člověk.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**91. Jde mi o zážitek jako takový, i když je to něco nezákonného.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**92. Mám pocit, že nejsem úspěšný/á.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**93. Dostávám strach, když zažívám neobvyklé tělesné pocity a vjemy.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**94. Líbilo by se mi dělat dlouhé túry v drsné a neobydlené krajině.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**95. Cítím se příjemně.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**96. Děsí mě, když nejsem schopen/schopna se soustředit na to, co mám dělat.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**97. Mám pocit, že se musím chovat manipulativně, abych dosáhl/a toho, co chci.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**98. Do budoucna hledím s velkým nadšením.**

rozhodně nesouhlasím  nesouhlasím  souhlasím  rozhodně souhlasím

**99. Pokud máte zájem se dále podílet na výzkumu, napište prosím váš email.**

(text)