

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

**ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST A STRATEGIE
ZVLÁDÁNÍ STRESU HRÁČŮ MMORPG**



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. Pavlína Pýchová
Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Olomouc
2021

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „*Životní spokojenost a strategie zvládnání stresu hráčů MMORPG*“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne

Podpis

Poděkování

Touto cestou bych ráda vyjádřila své díky mému vedoucímu práce, panu PhDr. Janu Šmahajovi, Ph.D., za jeho cenné a podnětné rady, odborné vedení, vstřícný přístup, a nakonec také za jeho povzbuzující slova a podporu v počátcích výběru tématu mé diplomové práce. Dále děkuji všem respondentům, kteří byli ochotni věnovat svůj čas při vyplnění dotazníku a bez nichž by tato práce nemohla vzniknout. Poděkování patří také mým nejbližším, kteří byli vždy ochotni mě podpořit a vyslechnout.

Obsah

Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE	9
1 Životní spokojenost	9
1.1. Životní spokojenost a příbuzné pojmy	9
1.2. Osobní pohoda	12
1.3. Kvalita života	14
1.4. Měření životní spokojenosti	15
1.5. Výzkumy životní spokojenosti v rámci herní komunity	15
2 Stres a jeho zvládání	21
2.1. Vymezení pojmu stres	21
2.2. Stresory a salutory	22
2.3. Zvládání zátěže – coping	23
2.4. Výzkumy zabývající se stresem a zvládáním zátěže v rámci herní komunity	25
3 MMORPG – massively multiplayer online role-playing game.....	30
3.1. Charakteristika MMORPG.....	30
3.2. Krátce o historii MMORPG	32
3.3. Hráči MMORPG a jejich typologie	33
3.4. Závislost a MMORPG.....	37
VÝZKUMNÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE	44
4 Výzkumný problém	44
4.1. Argumentace ke zkoumání a vymezení výzkumného problému.....	44
4.2. Cíle práce	45
4.3. Výzkumné otázky a hypotézy	46
4.4. Operacionalizace proměnných	47
5 Design výzkumu	49
5.1. Metody získávání dat	49
5.2. Použité metody.....	50
5.2.1. Dotazník životní spokojenosti (DŽS).....	50
5.2.2. SVF 78	52
5.2.3. Škála závislosti na počítačových hrách.....	54
5.2.4. Dotazník zjišťující sociodemografické údaje a další proměnné.....	56
5.3. Etické aspekty výzkumu	56
6 Charakteristika výzkumného souboru	57
7 Výsledky.....	67
7.1. Deskriptivní statistika metod.....	67
7.2. Testy normality	70
7.3. Analýza dat vzhledem k výzkumným hypotézám.....	71
8 Diskuze	80

9	Závěr.....	87
10	Souhrn.....	88
	Seznam použitých zdrojů a literatury.....	92
	Seznam tabulek.....	101
	Seznam obrázků.....	102
	Seznam grafů.....	103
	Seznam příloh.....	104

Úvod

K výběru tématu diplomové práce, vedla poměrně dlouhá cesta. Autorka práce již delší dobu ve svém okolí, ať už v tom užším, tak v tom širším, shledávala mnoho osob, kteří se aktivně věnují hraní převážně MMORPG her. Bližší poznávání této skupiny osob začalo vzbouzet čím dál tím větší zvědavost a vedlo k mnoha úvahám a zjištěním, o kterých předtím nevěděla. Pustila se tedy do rešerše dané problematiky, na jejímž základě se rozhodla k výzkumu právě v této oblasti.

Prvním, avšak nepříliš překvapivým zjištěním, které z rešerše vyplynulo bylo, že se většina výzkumů zaměřuje na dětskou nebo adolescentní populaci. Vzhledem k tomu, že masivní nárůst MMORPG hráčů se datuje zhruba od roku 2004, tak se dá i logicky přepokládat, že ti, co hráli již v této době, jsou nyní dospělí a rozhodně se netýká hraní pouze mladistvých, ale věkové rozmezí hráčů se rozšiřuje. Z tohoto důvodu se zdálo důležité a přínosné, zaměřit se právě na dospělou populaci.

Tím druhým, co se v průběhu rešerše ukázalo, bylo zjištění, že se výzkumy zaměřují převážně na negativní jevy spojené s hraním, jako je závislost, agrese nebo třeba problematika socializace. Jelikož autorka ve svém okolí vnímala spíše aspekty MMORPG, které se dají považovat za kladné, zaujaly ji nejvíce studie věnované právě hledáním pozitiv, které může tento typ hry přinášet. Postupem let se výzkumy zaměřené na hledání a potvrzování pozitivních aspektů hraní objevují čím dál častěji. Mezi nejvýznamnějšími zjištěními se mimo jiné objevuje např. to, že hraní MMORPG her přispívá k emocionální a psychické pohodě, zlepšuje sociální kontakt, který patří mezi jednu z významných složek ovlivňující kvalitu života a podporují pocit životní spokojenosti. V posledních letech se výzkum začíná rovněž obracet k výzkumu využití moderních technologií, jako k prostředku přispívajícímu ke zvýšení kvality života, a proto je třeba více výzkumů zaměřených právě na pozitivní aspekty. Navíc dopad násilných her bývá v současné době zpochybňován a výzkumy uvádějící účinky násilných her na agresi, mají své rezervy a mělo by dojít k jejich revizi (Jones a kol., 2013). Zároveň se pozornost čím dál více obrací také směrem k hledání faktorů (ať už osobnostních nebo herních), které mohou negativně ovlivňovat nebo naopak předcházet vzniku závislosti.

Hlavním tématem práce se tedy stala životní spokojenost a strategie zvládání stresu hráčů MMORPG her. Cílem práce je prozkoumat a přinést pohled na to, jaký vliv má hraní MMORPG her na životní spokojenost dospělé populace hráčů v českém prostředí a jak jejich psychickou pohodu ovlivňují strategie zvládání stresu, které jsou těmito hráči využívány.

Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a výzkumnou. První kapitola teoretické části se věnuje termínu životní spokojenost a jeho představení. Ve druhé kapitole se naopak zaměřujeme na termín stres a možnosti jeho zvládání. Na konci obou kapitol představujeme výzkumy věnované těmto tématům v prostředí herní komunity. Teoretickou část uzavíráme kapitolou věnovanou MMORPG hrám, kde tento herní žánr charakterizujeme, uvádíme jeho krátkou historii, zaměřujeme se na hráče a jejich typologii, a nakonec se věnujeme problematice závislosti na hraní videoher a počítačových her.

Výzkumná část diplomové práce se věnuje výzkumu, který byl realizován na podzim roku 2020 formou online dotazníkového šetření. Výzkum byl proveden v rámci kvantitativního paradigmatu. V závěru práce uvádíme výsledky výzkumu a odpovídáme na předem stanované výzkumné otázky. V poslední části, tedy v diskuzi, podrobuje zjištění výzkumu s poznatky z odborné literatury a jiných empirických šetření, zamýšlíme se nad limity výzkumu a potenciálními možnostmi dalšího zkoumání.

TEORETICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE

1 Životní spokojenost

Teoretickou část začneme kapitolou o životní spokojenosti, která představuje klíčový pojem celé diplomové práce. Nejprve se zaměříme na samotný termín a jeho vymezení, představíme příbuzné pojmy jako osobní pohoda a kvalita života, zaměříme se na možnosti měření životní spokojenosti a následně se budeme věnovat výzkumům, které zkoumaly životní spokojenost v rámci herní komunity.

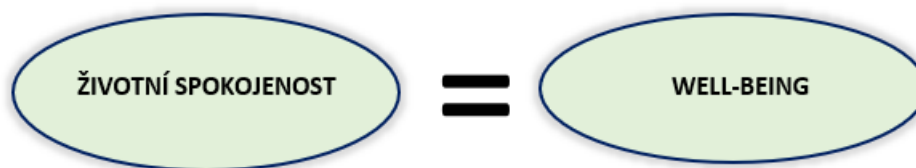
1.1. Životní spokojenost a příbuzné pojmy

V 80. letech minulého století se osobní pohoda dostala do popředí výzkumného zájmu a stala se jedním z nejméně studovaných témat. Ačkoli je od té doby tématu životní spokojenosti v literatuře věnována patřičná pozornost, doposud nám neposkytuje její přesnou definici a existuje značné množství termínů, kterými je snaha tento fenomén popsat (Zemanová & Dolejš, 2015). Životní spokojenost bývá zaměňována s dalšími pojmy, nejčastěji s osobní pohodou (well-being) a kvalitou života. Kebza a Šolcová (2005) uvádějí, že kromě zaměňování s výše zmíněnými pojmy, dochází také ke spojování s pojmy spokojenost, pocit blaha, prožitek, subjektivní komfort, štěstí a radost. Tím, co tyto do definice rozdílné pojmy spojuje, je fakt, že zdůrazňují subjektivní hodnocení života. Lidé jsou tedy šťastní, pokud se tak cítí, nebo pokud o sobě říkají, že se tak cítí (Hamplová 2006; Křivohlavý, 2009).

Světová zdravotnická organizace zahrnuje životní spokojenost do definice zdraví, které definuje jako (WHO, 2020, str.1): „stav úplné tělesné, psychické a sociální spokojenosti nikoliv jen absence nemoci či nemohoucnosti“. Hnilica (2004) považuje životní spokojenost jako lineární a aditivní funkci spokojenosti v jednotlivých oblastech, k nimž se řadí rodina, sousedé, přátelé, zdraví, práce. Jak můžeme vidět, tak životní spokojenost je podstatnou komponentou zdraví člověka a tyto dvě složky se navzájem ovlivňují.

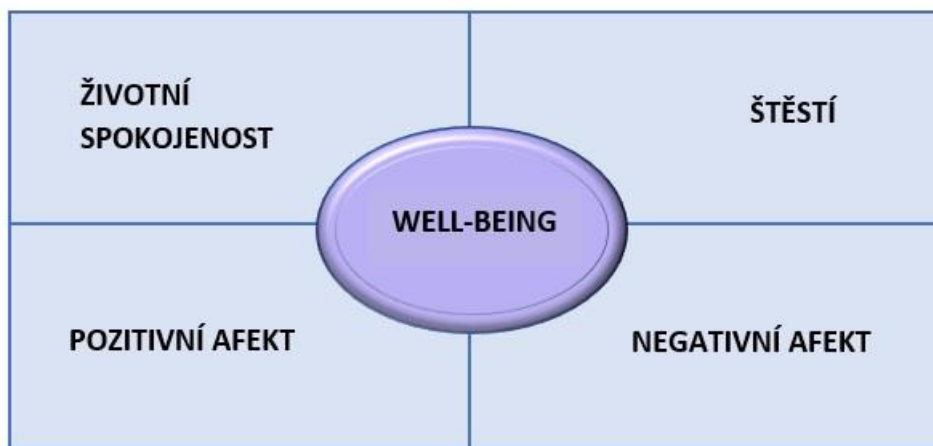
O životní spokojenosti můžeme uvažovat dvojím způsobem, a to v rámci toho, na jakou úroveň ji stavíme s dalšími pojmy. Především v anglosaské jazykové oblasti je pojem životní

spokojenost pokládán na stejnou úroveň jako pojem subjektivní osobní pohoda (subjective well-being) (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, & Brähler, 2001). Viz. obrázek č. 1.



Obrázek 1: Vztah životní spokojenosti a well-beingu v rámci jednoúrovňového chápání. Zdroj: Vlastní.

Jiné přístupy však zahrnují životní spokojenost jako jednu z dimenzí subjektivní osobní pohody. V rámci subjective well-beingu se rozlišují čtyři dimenze. První z nich představuje právě životní spokojenost, která je dána plněním vytoužených životních cílů. Jde o kognitivní komponentu. Druhou dimenzí je štěstí, jež se vztahuje k dlouhodobému pozitivnímu afektivnímu stavu. Představuje časově rozšířenou afektivní komponentu. Třetí a čtvrtou dimenzí je pozitivní a negativní afekt, který představuje pozitivní a negativní afektivní komponentu (Fahrenberg et al., 2001). Jednotlivé dimenze jsou zobrazeny na obrázku č. 2.

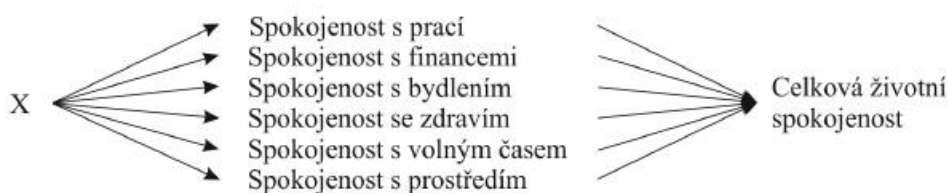


Obrázek 2: Základní diemenze well-beingu. Zdroj: Vlastní.

Mezi autory dochází také k rozlišování štěstí a životní spokojenosti. Diener a Lucas (2008) chápou štěstí jako afektivní kategorii a životní spokojenost jako kategorii kognitivní. I podle Kima a Hatfielda (2004) se životní spokojenost týká kognitivního hodnocení vlastního života, kdežto štěstí poukazuje na přítomnost pozitivních emocí a na nepřítomnost emocí

negativních. Naproti tomu Haybron (2003) chápe štěstí jako nadřazený pojem, jež zahrnuje afektivní i kognitivní stránku.

Obrázek č. 3 zobrazuje model životní spokojenosti, tzv. „two-layer model“ (dvouvrstvý model). S tímto modelem a s popisem jeho jednotlivých dimenzí přišli Praag, Frijters a Ferrer-i-Carbonell (2003). Autoři předpokládají existenci objektivně měřitelných proměnných, které souhrnně označují písmenem X. Každá z těchto proměnných ovlivňuje jednotlivé domény, přičemž je pravděpodobné, že některé proměnné budou ovlivňovat pouze některé z domén a na jiné nebudou mít vliv. Celková životní spokojenost je však tvořena všemi doménami.



Obrázek 3: Dvouvrstvý model životní spokojenosti. Zdroj: Praag et al. (2003).

Tím, co ovlivňuje životní spokojenost, mohou být jednak osobnostní vlivy nebo vlivy prostředí. Vliv osobnostních dispozic na životní spokojenost zdůrazňuje teorie top-down (shora dolů). Důležitost je v rámci osobnostních dispozic přisuzována především temperamentovým charakteristikám, konkrétně neuroticismu a extraverci. Jelikož jde o charakteristiky, které jsou do určité míry vrozené, teorie klade velký důraz na dědičnost, jakožto činitele životní spokojenosti. Naopak u teorie bottom-up (zdola nohuru) je stěžejní vliv životní spokojenost jedince přisuzován okolním událostem. Řadíme sem např. vliv očekávaných i neočekávaných událostí, vliv stresujících událostí aj. Tato teorie přisuzuje tedy vyšší váhu okolním vlivům než stabilním dispozicím. Zmíněné teorie se navzájem nevylučují, ba naopak je vhodné vnímat je jako komplementární. V rámci dosavadních výzkumů byla prokázána náchylnost životní spokojenosti ke stabilitě (top-down teorie) a zároveň byl prokázán fakt, že jsou hodnoty životní spokojenosti pod vlivem měnících se okolních událostí (bottom-up teorie) (Peterková, 2011).

Z důvodu častého zaměňování a slučování životní spokojenosti s pojmy osobní pohoda a kvalita života, tyto dva pojmy v následujících odstavcích více představíme. Zároveň pro účely

naší práce budeme používat pojmy osobní pohoda (well-being) a životní spokojenost jako synonyma.

1.2. Osobní pohoda

Osobní pohodu neboli well-being můžeme definovat jako: „dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem“ (Blatný, 2010, s. 198). Toto široké pojetí v sobě zahrnuje zážitky, příjemné emoce, malý výskyt negativních nálad a vysokou míru životní spokojenosti. Podle Krivohlavého (2004) můžeme anglický termín „well-being“ doslovně přeložit jako stav, „kdy je člověku dobře“. Osobní pohoda se podle Dienera a Lucase (2010) skládá ze dvou složek. Emoční složka, zahrnuje pozitivní a negativní nálady, afekty a emoce. Kognitivní složka představuje vědomé hodnocení vlastního života a tvoří ji celková životní spokojenost a spokojeností s konkrétními oblastmi života jedince jako je např. zdraví.

V rámci pozitivní psychologie můžeme popisovat další dvě dimenze osobní pohody. První z nich je dimenze psychologická. Tato dimenze zahrnuje sebe přijímání, účel života, osobní růst, začlenění do života, autonomii a vztah k druhým lidem. Do druhé dimenze, sociální pohody, řadíme sociální přijetí, sociální soudržnost, sociální aktualizaci, spoluúčast na společenském dění a sociální integraci (Krivohlavý, 2004).

Vymezení psychologické osobní pohody se blíže věnovala a popsala Ryffová (1989, in Henn, Hill & Jorgensen, 2016) podle níž ji můžeme strukturovat do šesti dimenzí:

- 1) **sebe přijetí** (self-acceptance) – zahrnuje pozitivní postoj k sobě samému;
- 2) **pozitivní vztahy s druhými** (positive relations with others) – kritériem zralosti;
- 3) **autonomie** (autonomy) – jedinec hodnotí sám sebe dle svých standardů a nepotřebuje souhlas ostatních;
- 4) **zvládnutí životního prostředí** (environmental mastery) – schopnost vybrat si nebo vytvořit adekvátní prostředí pro psychický stav konkrétního jedince;
- 5) **smysl života** (purpose in life) – přesvědčení, které dodává pocit, že existuje smysl a význam života;

- 6) **osobní rozvoj** (personal growth) – jedinec rozvíjí svůj potenciál, mění se a rozvíjí.

Snyder a Lopez (2002) krom psychologické osobní pohody popsali také jednotlivé dimenze sociální osobní pohody:

- 1) **sociální přijetí** – daná osoba rozvíjí pozitivní vztahy s druhými, uznává, přijímá a respektuje své sociální okolí a jeho členy;
- 2) **sociální aktualizace** – daná osoba věří ve společnost, která je ve své podstatě dobrá a má kapacitu k pozitivnímu rozvoji a naplnění všech jejích potenciálů;
- 3) **spoluúčast na společenském dění** – daná osoba má pocit, že má společnosti co nabídnout a že společnost oceňuje jeho aktivity a činy;
- 4) **sociální sounáležitost** – daná osoba vnímá sociální život jako logický systém s určitými pravidly, má zájem o společnost a své sociální okolí;
- 5) **sociální integrace** – daná osoba se cítí být členem společnosti a sociální komunity, cítí se jí podporován.

Psychologická a sociální dimenze rozhodně nejsou jedinými faktory sytícími celkovou osobní pohodu. Mezi další důležité domény, mající vliv na osobní pohodu, můžeme řadit také fyzické zdraví, sociální okolí, rodinné zázemí, pracovní podmínky (včetně finančního ohodnocení) a další součásti každodenního života.

Důležitým aspektem osobní pohody je, že se vyznačuje situační i časovou stabilitou. Z tohoto důvodu nelze osobní pohodu příliš ovlivňovat prostřednictvím psychologických intervencí. Za hlavní zdroje osobní pohody bývají nejčastěji považovány sociodemografické faktory jako je pohlaví, věk, rodinný stav a jiné. Dalším zdrojem je osobnost jedince, u níž se za zdroj považuje zejména emoční stabilita a míra extroverze-introverze. Jako zdroj jsou zkoumány také sociální vztahy v rámci jejich kvality i kvantity. A nakonec rovněž soulad či nesoulad v očekáváních daného jedince (Kebza & Šolcová, 2005).

1.3. Kvalita života

Otázka kvality života byla, ačkoli pod jiným názvoslovím, řešena již od pradávna. Jednak byla řešena těmi, kteří se zabývali duchovním (náboženským) životem, jimž šlo především o otázky dobrého či moudrého života v protikladu s životem řízeným vychytralostí. Druhý zájem přicházel ze sfér filozofických, zejména pak z antropologie a etiky. V tomto směru šlo o otázky dobrého života v protikladu ke špatnému (Hnilicová, 2004).

Kvalita života je v současnosti pojímána jako vícedimenzionální fenomén, který má nejen psychologický, ale také sociální, biologický, ekonomický a etický rozměr. V rámci světové zdravotnické organizace WHO je vymezeno šest základních aspektů kvality života a těmi jsou: fyzická stránka, úroveň samostatnosti, sociální vztahy, duchovní oblast, psychické zdraví a životní prostředí (Slezáčková, 2012).

O kvalitu života se zajímají odborníci různých profesí a často je tento pojem spojován se zdravotnickým prostředím. Světová zdravotnická organizace (WHO, 1997) definuje kvalitu života jako: *„jedincova percepce jeho pozice v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám; jedná se o velice široký koncept multifaktoriálně ovlivněný jedincovým fyzickým zdravím, psychickým stavem, osobním vyznáním, sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí“*.

Hnilicová (2004) uvádí, že na kvalitu života se nemusíme ptát pouze otázkou „jaké to bylo nebo v tuto chvíli je?“, ale také „jaké by to mělo být?“. Touto otázkou směřuje k tomu, že nás zajímá žádoucí stav. Jde tedy o cíl, ke kterému mají být naše snahy zaměřeny.

Kvalitu života můžeme rozlišovat na objektivní a subjektivní. Objektivní kvalita života znamená, že daný jedinec splňuje požadavky týkající se sociálních a materiálních podmínek, sociálního statusu a fyzického zdraví. Je hodnocena zvenčí pomocí nezávislého činitele (např. lékař hodnotí zdravotní stav). Naopak subjektivní kvalita života se týká lidské emocionality a obecné spokojenosti, tak, jak ji hodnotí jedinec ze svého úhlu pohledu. Je tedy výsledkem sebehodnocení daného jedince (jak sám hodnotím svůj zdravotní stav) (Vymětal, 2003). Stále větší důraz je kladen na subjektivní hodnocení kvality života, a to i v odvětvích, ve kterých dlouho převažovala objektivní metoda hodnocení – např. v medicíně (Payne, 2005).

1.4. Měření životní spokojenosti

Existuje několik nástrojů, které můžeme využívat k měření životní spokojenosti. Nejednotná definice životní spokojenosti může však způsobovat problémy ve snachách o empirický výzkum. Hamplová (2004) k tomuto tématu uvádí, že je spokojenost a pohoda měřena poměrně složitými indexy (např. Ryff, 1989, in Hamplová, 2004) a zároveň se však zcela běžně hodnotí pomocí jediné otázky, ve které mají lidé zodpovědět, jak jsou za sebe celkově spokojeni s jejich životem (např. Bjornskov, 2003, in Hamplová, 2004). Dle Hamplové je však využití více otázek a škál lepší než použití jediné otázky. Používání více otázek dokáže zachytit vícerozměrný koncept spokojenosti. Oba způsoby se však ukazují jako spolehlivé.

Využit lze sebehodnotící škálu podle šesti dimenzí osobní pohody Ryffové, o které jsem se tu již zmiňovala. Často využívaným dotazníkem je *Satisfaction with life scale* (Diener et al., 2016), jehož autor pojímá životní spokojenost za součást osobní pohody. V českém prostředí je jedním z nejvíce využívaných metod k měření životní spokojenosti *Dotazník životní spokojenosti (DŽS)*, který bude více popsán v praktické části této diplomové práce, jelikož byl použit právě pro náš výzkum.

1.5. Výzkumy životní spokojenosti v rámci herní komunity

Životní spokojenost byla zkoumána v rámci herní komunity zejména v zahraničí. V České republice se nám nepodařilo žádný takový výzkum dohledat. V následujícím přehledu uvedeme zjištění, která se začala objevovat již v roce 2000 a důrazněji se budeme však věnovat výzkumům a zjištěním novějším.

Výzkum zabývající se komunitou hráčů videoher (do které spadají též hráči MMORPG), se spíše než na celkovou životní spokojenost, zaměřoval na zkoumání dílčích aspektů, které k životní spokojenosti přispívají. Těmito dílčími aspekty se ve své souhrnné práci zabývají například autoři Johnson, Jone, Scholes a Colder (2013). O několik let později Johnson et al. (2016) vydávají studii zaměřenou na potenciální výhody hraní, ve které identifikují 19 empirických studií, které uvádějí důkazy o vlivu hraní na zdraví a pohodu. Závěry této studie podporují účinek hraní na zdraví a pohodu jedince, avšak některé

z dosavadních studií přinášejí v této věci smíšený nebo neutrální účinek a z tohoto důvodu je třeba interpretovat opatrně a dále tuto problematiku zkoumat.

Nutno podotknout, že mnoho z výzkumů, které přinášejí poznatky týkající se životní spokojenosti (případně osobní pohody) se obecně snažily vyzdvihnout a zkoumat pozitivní dopad hraní. Mezi obecná zjištění, která se projevila v dosavadních výzkumech, patří například zjištění, že hraní videoher má mnoho kreativních, sociálních a emocionálních výhod, a to i v případě, že se jedná o hry s násilnou tematikou (Kutner & Olson, 2008).

Jones et al. (2013) shledávají klíčové poznatky dosavadních výzkumů zejména ve třech oblastech, kterými jsou:

- Pozitivní emoční dopad
- Zdravé vztahy a sociální kapitál
- Sebeúcta

Řada výzkumníků se shodla, že mírné hraní videoher může přispět k prožívání pozitivních emocí (Kutner & Olson 2008; Ryan, Rigby & Przybylski 2006;) a také k emoční stabilitě (Przybylski, Weinstein, Murrayama, Lynch & Ryan, 2011).

Snodgrass, Lacy, Dengah, Fagan a Most (2011) se zaměřili ve svém výzkumu na hráče MMORPG hry World of Warcraft a zkoumali jejich pohlcení a splynutí s hrou. Zvláště zajímavou se ukázala emoční identifikace hráčů WoW s herním avatarem, která může vést k lepší duševní pohodě, prostřednictvím relaxace a uspokojení pozitivního stresu, nebo naopak k patologickému vzniku závislosti. Zhruba polovina respondentů v této studii uvedla, že hraní zvyšuje jejich štěstí, a ještě větší část uvedla, že díky hraní efektivněji uvolňují svůj stres a zvyšuje se jejich životní spokojenost.

I další studie ukázaly, že pozitivní duševní pohoda (positive wellbeing) může být spojována s hraním jako s prostředkem relaxace a snižování stresu (Russoniello, O'Brien & Parks 2009; Wack & Tantleff-Dunn 2009). K těmto výzkumům se více vyjádřím v kapitole věnované problematice stresu.

Colwell (2007) ve své studii zaměřené na adolescentní hráče popsal, že používají hraní her jako prostředek ke změně nálady, a to v reakci na problémy se svým okolím. Po určité době strávené hrou se pocity hněvu, frustrace nebo viny rozptýlily a v důsledku toho se jedinci cítili šťastnější. Navíc se ukázalo, že děti a dospívající se záměrně rozhodli hrát již s vědomím toho, že se pak budou cítit lépe.

Pokud má tedy hraní her pozitivní emoční dopad v danou chvíli, můžeme předpokládat, že bude mít dopad následně i na celkovou životní spokojenost a pohodu hráčů.

Nejvíce klíčových poznatků, spojovaných přímo se skupinou MMORPG hráčů, jsou poznatky týkající se oblasti vztahů. Yee (2006) zjistil, že hráči MMORPG, mají pocit, že přátelství, která navázali online, jsou srovnatelná nebo dokonce lepší než jejich přátelství v reálném životě. Tato studie přinesla také zjištění, že sociální interakce, ke kterým v rámci MMORPG hry i mimo ni dochází, jsou vysoce sociální a poskytují příležitost k vytvoření silných přátelství a emocionálních vztahů.

Studie Coleho a Griffithse z roku 2007 zkoumala 912 hráčů MMORPG z různých zemí. Dvě pětiny účastníků uvedli, že s online přáteli diskutují o citlivých otázkách, které by nesevěřili svým přátelům z reálného života. Dvě pětiny se také setkali s přáteli z online prostředí v reálném životě, což naznačuje, že online hraní je sociální aktivitou nebo ji přinejmenším velmi usnadňuje. Tento typ hry může být tedy vysoce společenský s vysokým procentem hráčů, kteří si v rámci něj vytváří celoživotní přátele a partnery. Právě z tohoto důvodu mnohdy sociální interakce tvoří podstatný prvek v prožitku hraní.

Z novějších výzkumů, jsou v této oblasti zajímavá zjištění také ze studie zaměřené na vojenské veterány, kteří se aktivně během své rekonvalescence věnují hraní videoher. Výhody hraní nebyly pouze ve zlepšování nálady a stresu, ale přesahovaly také do sociální oblasti. Hráči měli možnost skrz prostředí hry zastávat funkci vůdců v ceších nebo týmech, případně se stát profesionálními hráči nebo streamery. Zvláště pro osoby se zdravotním postižením může být tento prvek vhodnou kompenzací takové pozice ve skutečném světě a nabízí se jako produktivní a obohacující aspekt jejich života (Colder Carras et al., 2018).

Vzhledem k tomu, že sociální vztahy jsou významnou složkou osobní pohody a také velmi přispívají k pohodě sociální, mohou být výzkumy zaměřené právě na vztahy hráčů přínosné. Ukazuje se, že právě MMORPG hry jsou těmi, které nejvíce podporují sociální interakci mezi hráči a tím následně mohou přispět k životní spokojenosti jednotlivců.

Co se týče sebeúcty, tak ta se ukázala vyšší u hráčů, jejichž hraní nebylo patologické a také byla vyšší u skupiny osob věnující se hraní než u té, která se hraní nevěnuje vůbec (Durkin & Barber, 2002). Hraní mimo jiné umožňuje hráčům projevat se způsoby, které jim nepřipadají v běžném životě vhodné, a to například kvůli vzhledu, pohlaví, sexualitě nebo třeba věku (Cole & Griffith, 2007). Souvisí to s tím, že anonymita a fantazie virtuálního světa nabízí osvobození od světa skutečného a nabízí tak prostor pro to být osobou, kterou si jedinec přeje být. Všechny tyto příležitosti pak mohou zvyšovat pocit sebevědomí a vlastní hodnoty, což může mít následně pozitivní dopad na psychologickou pohodu a zdraví (McKenna & Bargh, 2000).

Snodgrass, Lacy a Cole (2019) zkoumali ve své studii souvislost mezi psychosociální pohodou, zapojením do hry a stresovým genovým profilem (dále jen CTRA). Zjistilo se, že vysoká úroveň sociálního wellbeingu, byla spojena se sníženou expresí indikátorových genů CTRA. Podstatnějším nálezem, se však stalo zjištění vztahu mezi škálou sociálního wellbeingu a pozitivním herním zapojením ve vztahu k CTRA. U osob s nízkým pozitivním zapojením do hry, byla indikována slabá negativní asociace mezi sociálním wellbeingem a CTRA, ale podstatná negativní (tj. příznivá) asociace u skupiny s vysokým pozitivním zapojením do hry. Naopak pozitivní zapojení do hry mělo malý vztah k CTRA u osob se střední hodnotou sociálního wellbeingu, ale při hodnotách sociálního wellbeingu, které se odchýlily od střední hodnoty, vykazovalo pozitivní zapojení do hry významnou souvislost s CTRA. To znamená, že u osob s vysoce pozitivním zapojením do hry a směrodatnou odchylkou 1,0 od průměru sociálního wellbeingu, by se předpokládalo zvýšení (tedy zhoršení) CTRA asi o 7,0 směrodatné odchylky. Naproti tomu, pokud by byla odchylka u sociálního wellbeingu o 1,0 směrodatné odchylky nad průměrem, předpokládalo by se snížení (tedy zlepšení) skóre CTRA. Z toho plyne, že vysoce zapojení jedinci se zhoršenou sociální pohodou mají nejohroženější molekulární pohodu (zvýšenou CTRA).

Respondenti ve výzkumu Snodgrasse et al. (2018) uváděli, že hraní videoher jim pomáhá zmírňovat jejich životní problémy, spíše, než je tvořit nebo kombinovat. Obvykle hovořili především o tom, že jim sociální spojení s herními přáteli pomohlo překonat nesčetné životní problémy, jako například rozvod, depresi či myšlenky na sebevraždu. To znamená, že jejich vášeň pro hraní je vedla k navazování vazeb s ostatními hráči, což jim přinášelo pocit sounáležitosti a spojení, které jim obecně umožňovalo dosažení vyšších stavů psychické pohody nebo alespoň vnímat jejich život pozitivněji. I účastníci studie Colder Carrase a kol. (2018) popisovali, že jim hraní her pomáhá k odvrácení své mysli od příznaků fyzického a psychického zdraví, včetně sebevražedných myšlenek a užívání návykových látek.

Z analýzy tohoto výzkumu také vyplynulo, že lze v hraní videoher sledovat terapeutické možnosti. Hráčům celkově prospívají výzvy, které hra přináší, ponoření se do alternativního světa a pocit sounáležitosti, který zažívají v rámci herních komunit (Snodgrass et al., 2018).

Osobní pohoda se velmi často zkoumala také ve vztahu k internet gaming disorder (dále jen IGD). Například kolektiv autorů Teng et al. (2020) v nedávné studii reagoval na zjištění, že IGD je úzce spojena s horší psychosociální pohodou. Stále je však nejasné, jestli špatná psychosociální pohoda je příčinou nebo následkem IGD. Studie byla provedena na adolescentech staršího věku (17–21 let). Doposud výsledky naznačovaly, že IGD negativně ovlivňuje proměnné psychosociální pohody, ale ne naopak. Zjištění ukazují, že IGD může vést jako ke snížení sebeúcty, což z něj činí potenciální důsledek IGD. Naopak tato zjištění ukázala, že snížená sebeúcta nepředpovídala následný vznik IGD. Dále zjištění naznačila, že IGD negativně předpovídala později vnímanou sociální podporu, ale ne naopak. Výsledky studie také ukázaly, že IGD byla negativním prediktorem životní spokojenosti a zároveň životní spokojenost IGD nepředpovídala.

Studie z posledních let se zaměřily mimo jiné také na aspekt osamělosti a jeho vztah k hraní online her. Navázaly na výzkumy, které ukazují, že osamělost je kvalitním prediktorem intenzivního používání internetu. Snodgrass et al. (2018) se však rozhodli objasnit, zda vysoká aktivita snižuje pocíťované utrpení osamělých jedinců (tedy, zda dochází k psychosociální kompenzaci) nebo jestli naopak dále intenzitu osamělosti zvyšuje. Studie

zjistila že, intenzivnější zapojení do videoher psychosociálně kompenzuje samotu, zatímco osamělejší hráči, kteří hrají náhodně, zažívají větší nepříznivé důsledky s hraním spojené. To je dáno tím, že hráči, kteří jsou více zapojeni, „signalizují“ větší vášeň pro hraní a tím se jim dostává potřebná sociální podpora od dalších hráčů a získávají díky této aktivitě pozitivní smysl.

2 Stres a jeho zvládání

Jelikož se práce zabývá také problematikou zvládání stresu, je potřeba si tento pojem vymežit a stručně představit jeho teoretickou podstatu. V této kapitole se nejprve zaměříme na definici pojmu stres, stresor a salutor. Dále se budeme věnovat problematice zvládání zátěže, a nakonec představíme výzkumy zabývající se stresem a zvládáním zátěže u skupin hráčů počítačových her a videoher.

2.1. Vymezení pojmu stres

Definice stresu je podobně jako definice životní spokojenosti poměrně problematická. Ačkoli jde o pojem, který je ve většinové společnosti běžně využíván a každý z nás se s ním někdy setkal a dokáže si něco představit, neexistuje jeho jednoznačná definice, a naopak existuje mnoho pohledů, jak stres popsat. K obtížnosti jednoznačného definování přispívá také fakt, že je stres předmětem zájmu několika odlišných oborů a můžeme se na něj dívat z různých úhlů pohledu. Krom pohledu psychologického, může být zkoumán též z hlediska biochemického, fyziologického, endokrinologického, sociálního atd.

Hilton (2008) popisuje stres poměrně obecně a to tak, že nejde o běžný zdravotní stav, ale spíše se jedná o kombinaci duševních, fyzických a emočních obtíží. Mezi jeho příznaky pak patří například bolest hlavy, bušení srdce, trávící obtíže, podrážděnost a další. Za zakladatele pojmu a tvůrce jedné z prvních definic stresu, je považován kanadský lékař Hans Selye, který stres definuje jako: „*výsledek interakce mezi určitou silou působící na člověka, a schopností organismu odolat tomuto tlaku*“ (in Křivohlavý, 1994, 10).

Jinou definici nabízí Janke (1976, in Švancara, 2003), který chápe stres jako: „*psychický a somatický stav, který znamená v určitém okamžiku (nebo časovém úseku) déletrvající anebo silnější odchylku od obvyklé úrovně excitace*“. Změny při působení stresu jsou tedy jednak somatické a také psychické. Somatické změny jsou spojovány se změnami vegetativními, kdy dochází k zvýšené aktivitě sympatiku, endokrinním změnám a produkci hormonů. Psychické změny se projevují v úrovni emočního prožívání, vnitřního vzrušení, napětí, cílené i bezcílné

činnosti a jednání, až dezorganizovaným chováním při vysokých intenzitách stresu (Švancara, 2003).

V souvislosti se stresem můžeme hovořit také o zátěži. Křivohlavý (1994) od sebe stres a zátěž odlišuje pomocí tzv. prahu adaptability. Tento práh udává úroveň organismu tolerovat tlak. Stres je chápán jako zátěž nad prahem adaptability, jde tedy o její intenzivnější působení, zatímco zátěž je označení pro působení podnětů, které mají na jedince vliv. Baštecká (2009) však upozorňuje, že tyto dva pojmy v dnešní době často splývají a v důsledku toho je pojem stres nadužíván i v situacích, kde by se měl používat spíše pojem zátěž.

Stres můžeme dělit na různé druhy. Seyle dělí stres podle kvality stresové reakce na *distres* a *eustres*. *Distres* je typ reakce vyvolaný negativními podněty, při němž je danou osobou subjektivně vnímáno a výrazně negativně hodnoceno její ohrožení v poměru k možnostem zvládnutí situace. Naproti tomu *eustres* je působení stresu spojované s pozitivním prožíváním. *Eustres* může nastávat například v situacích, ve kterých se snažíme zvládnout něco, co nám přináší radost, avšak vyžaduje to určitou míru námahy. Typickým příkladem je narození dítěte nebo svatba (Křivohlavý, 2009).

Seyle (2016) popsal tři fáze, doprovázející stresovou odezvu, ke kterým dochází bez ohledu na stresor:

1. ***Poplachová fáze*** – dochází k mobilizaci všech ochranných možností organismu. Reakcí na působící stresory bývá příprava organismu na boj nebo útek.
2. ***Fáze rezistence*** – obecně jde o vlastní boj organismu se stresem.
3. ***Fáze vyčerpání*** – organismus již nemá prostředky pro boj, podléhá mu a hroutí se. Přichází poté, co je organismus vystaven dlouhodobému působení stresoru nebo pokud na něj krátce po sobě působilo více stresujících podnětů.

2.2. Stresory a salutory

Pojem stres je všeobecně využíván ve dvou odlišných významech. Za prvé pro situaci, ve které se jedinec nachází v tlaku nepříjemných životních podmínek. A za druhé pro faktory, které způsobují nepříznivé vlivy (tlaky). Tyto faktory, jež mohou mít za následek tíživou osobní situaci člověka, nazýváme stresory. Na druhé straně stojí faktory, které naopak

v nepříznivé situaci daného člověka posilují, povzbuzují a dodávají mu sílu a výdrž. Tyto faktory nazýváme salutory a hrají důležitou úlohu při zvládnání zátěže (Křivohlavý, 2009).

Stresory můžeme z časového hlediska dělit na krátkodobé a dlouhodobé (někdy též akutní a chronické). Dlouhodobý neboli chronický stres se vyznačuje tím, že na člověka působí souběžně více faktorů po delší časový úsek. Příkladem je voják na záchranné misi. Krátkodobý neboli akutní stres přichází náhle a bez varování, je prudký a zpravidla rychle odezní. Jako příklad se dá uvést chlad nebo bolest (Matoušek, 2003).

2.3. Zvládnání zátěže – coping

Pokud se dostaneme do situace, která přináší stres, je potřeba se s ní vyrovnat. A proto, aby se nám dařilo úspěšně pracovat se stresem, je potřeba mít zažité vhodné strategie jeho zvládnání. Problematikou zvládnání se zabývá celá řada autorů a patří k jedněm ze základních témat, kterým se výzkumníci zabývají. Doposud vzniklo nespočet výzkumných prací, které přinesly rozmanité výsledky. V této teoretické části práce nastíním tedy jen malý zlomek toho, co v současné době odborná veřejnost přináší.

Nejprve je potřeba vymezit pojmy, které se stresem a jeho zvládnáním souvisejí a často se mezi sebou zaměňují. Jde o pojmy adaptace a coping. Pojem adaptace, lze podle Křivohlavého (1994) volně přeložit jako duševní přípravu na těžkou zkoušku. Paulík (2012) říká, že v adaptaci jde o zvládnání zátěže jako takové a tím pádem jde o široce pojímaný termín. V adaptaci jde o zátěž, která se pohybuje v běžných mezích a je tím pádem pro jedince poměrně dobře zvládnutelná. V porovnání s adaptací je coping naopak spojen se situacemi, ve kterých je zátěž vzhledem k odolnosti člověka buď nadlimitní nebo podlimitní a je tedy nutné, aby jedinec vyvinul zvýšené úsilí k vyrovnání se se stresem (Křivohlavý 1994; Paulík, 2017).

Konkrétní definici copingu zformuloval Lazarus (in Výrost & Slaměník, 2001, 195), který jej charakterizuje jako: *„behaviorální, kognitivní anebo sociální odpověď, vztahující se k úsilí osoby regulovat (ve smyslu minimalizovat, překonávat nebo tolerovat) vnitřní nebo vnější tlaky, napětí vyplývající s transakcí osoby a prostředí“*.

V úvodní části dotazníku SVF 78 jsou způsoby zvládnání stresu popsány jako psychické pochody, které nastupují při vzniku stresu, a to plánovitě nebo neplánovitě, vědomě nebo nevědomě a mají vést ke zmírnění nebo ukončení stresu (Švancara, 2003).

Zvládnání stresu je potřeba vnímat jako dynamický proces, při němž dochází k vzájemnému působení dvou stran. Na jedné straně stojí konkrétní osoba se všemi svými možnostmi a na druhé je pak prostředí, které na jedince klade různé podmínky a požadavky. Je potřeba si také uvědomit, že to, jakým způsobem bude stres zvládán, je ovlivněno několika faktory. Mezi ně patří například osobnostní charakteristiky konkrétních jedinců, využívání vnějších zdrojů, styly zvládnání a také strategie a techniky (Křivohlavý, 2009).

Dle Lazaruse, můžeme dělit copingové strategie na coping zaměřený na problém (problem-focused), jehož účelem je změnit situaci způsobující stres. A za druhé na coping zaměřený na emoce (emotion-focused), který pomáhá k regulaci a řízení doprovázejících emocí. Většinou jsou využívány oba typy strategií najednou (Lazarus, 1993, in Paulík, 2012). Z hlediska času ho můžeme rozlišovat na reaktivní (reakce na stres, který již nastal) a proaktivní (reakce na potenciální hrozbu) (Paulík, 2017).

Další dělení copingu je založeno dle typu postoje člověka, a to na coping pasivní a aktivní. Oba typy copingu jsou uplatňovány zejména při působení dlouhodobého stresu, avšak pasivní coping se uplatňuje zejména, pokud jde o stres psychický. Pasivním copingem je nejčastěji úniková reakce, která zahrnuje:

- **Popření** – jedinec rezignuje na řešení. U dětí často formou zavírání očí. Jde o techniku, která navozuje chvilkové zklidnění;
- **Regrese** – dochází ke zprimitivnění reakcí. Typickým příkladem je dítě, které se vrátí ve svém vývoji o úroveň zpět;
- **Únik do nemoci** – ziskem této strategie se stává zvýšený zájem okolí nebo odložení řešení problému. Strategie může být záměrná, ale také nevědomá;
- **Útěku do samoty** (izolace) – dochází k neřešení situace a následně k snížení schopnosti řešit stresové situace a ke snížení sociální adaptace;

- **Denní snění** – jedinec si kompenzuje stresovou situaci únikem do fantazijního světa.

K aktivnímu copingu řadíme tyto formy zvládání:

- **Agrese** – jedná se o nejefektivnější způsob při zvládání konfliktů. V některých situacích může být považována za hrdinský čin a je tedy vhodná. V jiných situacích může být společensky nepřijatelná (např. terorismus). Její přijatelnou a efektivní variantou je sport;
- **Kompenzace** – řeší určitý nedostatek, komplex méněcennosti.
- **Identifikace** – dochází ke ztotožnění s nějakým vzorem, což následně přispívá ke zvýšení sebevědomí;
- **Sublimace** – jedná se o přesun společensky nepřijatelných popudů do sociálně přijatelných aktivit. Příkladem může být přesun agresivních tendencí do sportu.
- **Upoutání pozornosti** – jedinec na sebe strhává pozornost, ať už v mluveném projevu, tak stylem života, vzhledem apod. (Bartůňková, 2010).

Od copingových strategií je nutné rozlišit také pojem copingové styly. Styly jsou relativně neměnné vzorce prožívání a chování jedince během zátěžové situace. V rámci copingového stylu má jedinec navíc tendenci hodnotit a reagovat na situaci určitým způsobem. Na rozdíl od nich jsou strategie charakterizovány jako flexibilní, přihlížející k daným podmínkám a situačně ovlivňované způsoby chování (Paulík, 2017).

2.4. Výzkumy zabývající se stresem a zvládáním zátěže v rámci herní komunity

Některé studie již potvrdily, že hraní počítačových her nebo videoher může přispívat ke snižování stresu a podporovat jeho zvládání. V této kapitole budu opět kombinovat zjištění z výzkumů z let starších se zjištěními z výzkumů z nedávné doby.

Studie Russoniella et al. (2009), zkoumala příležitostné hraní videoher a jeho účinky na náladu a stres. Výzkum porovnával příležitostné hráče s kontrolní skupinou, a to

prostřednictvím změn EEG a variability srdeční frekvence. Výsledky studie potvrdily hypotézu, že příležitostné hraní může navozovat zlepšení nálady a přispívat ke snížení stresu. Zjištění této studie otevírá potencionální vývoj intervencí využívajících příležitostné hraní videoher k prevenci a léčbě zdravotních poruch souvisejících se stresem (Russoniello et al., 2009).

Wack a Tantleff-Dunn (2009) se při svém výzkumu americké mládeže zaměřily na zkoumání vztahu mezi frekvencí hraní elektronických her a obezitou, sociální a emocionálním kontextem a akademickým výkonem. Krom toho, že se nepotvrdila souvislost mezi frekvencí hraní a indexem tělesné hmotnosti nebo průměrem známek, přinesla studie zajímavé zjištění týkající se stresu. Výsledky studie totiž naznačují, že hraní her u mužů vysokoškolského věku může být zdravým zdrojem boje proti stresu (Wack & Tantleff-Dunn, 2009).

Carras a kol. (2018) se naopak zaměřili na vojenské veterány, kteří se věnují hraní videoher v rámci jejich duševního zotavování. Přepokládali, že hraní videoher může zmírňovat stres a poskytovat zážitek zapojení do života, což může být zvláště pro válečné veterány důležité. Výzkum prokázal, že pro některé veterány mohou být hry osobním prostředkem, který podporuje jejich uzdravení. Účastníci uváděli, že jim hry pomohly nejen od zvládnání nálad a stresu, ale také ve třech dalších oblastech, souvisejícími se zotavením. Těmito třemi oblastmi jsou: adaptivní zvládnání (rozptýlení, kontrola, substituce symptomů; eudaimonická pohoda (důvěra, vhléd); a socializace (účast, podpora, bratrství).

Využívání hry za účelem zmírnění stresu se ukázal jako důležitý motiv v Colwellově studii (2007). Colwell se zaměřil na děti a studenty ve věku 8–15 let a během 14 skupinových setkání s nimi diskutoval ohledně volnočasových aktivit, hraní počítačových her, preferencích herního stylu, změnách ve hraní v průběhu času a důvodech, které je ke hraní vedou. Hraní dětem a studentům přinášelo možnost upustit stres vzniklý problémy způsobenými ve škole nebo jejich okolí. K tomuto účelu využívaly děti hry nejrůznějších žánrů – závodní, logické, hry na hrdiny, sportovní hry aj. (Colwell, 2007).

Některé výzkumy zkoumaly vliv hraní her v náročných životních situacích jedinců, tedy situací, při kterých mohou prožívat vyšší míru stresu. Výzkum se zaměřil například na to, jak hraní her ovlivňuje zvládnání a regulaci emocí během obtížných životních situací. Ve výzkumu

se prokázalo, že hráči, kteří strávili hraním větší množství času, prokázali horší regulaci emocí a nižší míru zvládnání. Tedy maladaptivní regulace emocí a nižší zvládnání mohou vést jedince k tomu, aby trávili větší množství času ve hře a tím zmírňovali stres a napětí, které pociťují. Čas strávený hraním byl tedy v rámci této studie nejsilnějším prediktorem při hraní během obtížných životních situací (Caro & Popovac, 2020).

Různé výzkumy zkoumající, jak jsou na tom hráči se stresem, se zaměřovaly také na psychickou odolnost neboli resilienci hráčů. Resilience, neboli odolnost, představuje schopnost jedince vyrovnat se se stresem a nepřízní osudu. Vzhledem k výsledkům, které potvrzují snížení stresu u aktivních hráčů se dá přepokládat, že tito lidé disponují vyšší mírou resilience, než „nehráči“ (Jones a kol., 2013). Studie Canaleho a kol. (2019) zkoumala potenciální vztah mezi vnímaným stresem a psychickou odolností. Výsledky ukázaly, že vnímaný stres hráčů byl spojován s vyšším skórem IGD, zatímco psychologická odolnost souvisela s nižším skórem IGD. To znamená, že individuální zranitelnost vůči stresu je silně spojena se závažností IGD. Navíc kombinace vyšší intenzity vnímaného stresu a nižší úrovně psychologické odolnosti byla spojena s obzvláště vysokým časem tráveným týdně u hraní videoher.

V rámci rešerše jsme mohli pozorovat, že v posledních letech je stres u hráčů zkoumán zejména v souvislosti s možným ohrožením IGD. Yu, Mao a Wu (2018) se zaměřili na dospělou populaci hráčů a jejich cílem bylo zjistit, zda stres a tři pozitivní psychologické faktory (frustrační tolerance, všímavost a sociální opora) souvisejí s příznaky IGD. Jednalo se také o první pokus otestovat tlumící účinky těchto pozitivních psychologických faktorů na vztah mezi stresem a zranitelností IGD. Výsledkem bylo, že příznaky poruchy hraní na internetu pozitivně korelovaly se stresem a zároveň negativně korelovaly se třemi pozitivními psychologickými faktory. Jako nejvíce ochranný faktor zmírňující vztah mezi stresem a IGD, se projevila všímavost (mindfulness). Zjištění ukazují zejména na to, že pracující dospělí s vyšším skóre všímavosti vykazují výrazně méně symptomů, když jsou ve stresu než ti, kteří nemají schopnost všímat si na takové úrovni. Autoři poukazují na smysl podpory využívání pozitivní psychologie a nácviku všímavosti jako prevence rozvoje IGD.

Můžeme však nalézt studie, které upozorňují také na negativní dopad hraní her na stres. Příkladem je studie Snodgrasse, Lacy, Dengala a Fagana (2011), která poukazuje na fakt, že společenská povinnost vznikající v rámci sdružování hráčů v různých klanech a herních skupinách, může vést k vysokým nárokům na čas hráčů a tím přispět k vyšší míře stresu v jejich životě. Tím, že hra může přinášet nové nároky a povinnosti, může docházet k zanedbávání povinností v běžném životě, což následně vede ke zvýšenému stresu (Snodgrass et al., 2011).

V posledních letech se snaží různí autoři o vysvětlení problematiky motivace úniku, která je spojována s negativními dopady hraní videoher. Z tohoto důvodu se jejich zájem obrací i směrem ke copingovým strategiím. Bowditch, Chapman a Naweed (2018) se zaměřili na zkoumání vztahu mezi copingovými strategiemi, motivací ke hře a negativními důsledky spojenými s hraním her. Hlavním zjištěním bylo, že vztah mezi únikovou motivací a negativními důsledky hraní, byl zmírněn strategiemi zvládnání zaměřenými na problém. Navzdory očekávání se ukázalo, že únikové strategie nemusí nutně vést ke vzniku patologického hraní. Strategie zvládnání zaměřené na problém, zdá se, mohou jednotlivce před negativními výsledky spojenými s hraním chránit. Studie nabízí nový pohled, který ukazuje, že konkrétní styly zvládnání, hrají roli mezi motivací ke hře a negativními důsledky spojenými s hraním videoher.

Další studií, která se zaměřovala na problematiku únikových strategií byla studie Kosa a Uysala (2020). Cílem studie bylo posoudit přínos únikové motivace při hraní. Autoři se zaměřili na 4 formy úniku, které se zdají jako zdravé: regulace emocí, regulace nálady, zvládnání (coping) a zotavení. Upozorňují, že to, jestli je útek do světa her prospěšný nebo škodlivý, závisí na způsobu úniku. Pohlížet na únik pouze v negativním směru by mohlo být jednostranné, protože hráči, kteří hrají za účelem úniku, nemusí nutně jejich motivace vést k problematickému užívání. Únik do herního světa může mít pro hráče emocionální výhody a lidé mohou videohry používat jako zdroj zdravého zvládnání.

Ačkoli je vidět, že se téma strategií zvládnání pomalu dostává do popředí výzkumu u hráčů počítačových her a videoher, zaměřuje se především na strategii úniku, jako

potencionální příčinu problému. V rámci naší rešerše se nám nepodařilo dohledat studii, která by zkoumala další strategie zvládnání stresu, jež jsou hráči využívány.

3 MMORPG – massively multiplayer online role-playing game

Jelikož je tato práce a její výzkumná část zaměřená na hráče MMORPG, je na místě si tento herní žánr blíže představit. V této kapitole MMORPG charakterizujeme, krátce představíme historii tohoto herního žánru, následně se zaměříme na hráče a jejich specifika, vymezíme problematiku závislosti, včetně výzkumů v této oblasti.

3.1. Charakteristika MMORPG

Pojem MMORPG je zkratkou anglických slov Massively Multiplayer Online Role-Playing Game a do češtiny jej můžeme volně přeložit jako hromadnou online hru na hrdiny pro více hráčů. MMORPG můžeme řadit jako podtyp role-playing game (dále jen RPG). Pro tento typ her je charakteristické především to, že disponují obrovským třídimenzionálním virtuálním světem, do kterého se mohou v jeden moment připojit až tisíce hráčů a společně jej sdílet (Suchá, Dolejš, Pipová, Maierová & Cakirpaloglu, 2018). K významné charakteristice MMORPG, která ji odlišuje od většiny herních žánrů (zejména pak od RPG¹), je skutečnost, že virtuální svět existuje a funguje nezávisle na přítomnosti hráče, tedy i po jeho odpojení ze hry (Hellström, Nilsson, Lepert & Åslund, 2012).

Pro MMORPG bývají typické rozsáhlé scenérie, které podporují děj založený na fantasy, science fiction, bojových umění nebo válčících království. Často mají příběhy kořeny v románech, filmech a komiksech. Hráči se pohybují ve vícevrstvých herních mapách, jež se skládají z kontinentů, zemí, okresů, měst, uliv a budov. V podstatě všechny tyto hry využívají také nehrající postavy ovládané počítačem (NPC) (Lin & Sun, 2015).

Suchá et al. (2018) shrnují nestěžejní znaky MMORPG do několik bodů:

- permanentnost světa hry;
- bohatý třídimenzionální herní svět;
- herní charakter (tzv. avatar) je reprezentací hráče ve virtuálním světě;

¹ Role-playing game = hra na hrdiny.

- herní postavy mohou vykazovat různorodé charakteristiky;
- hráči plní úkoly (questy);
- velký počet hráčů v jednom čase a v jednom herním světě;
- sociální interakce jako významná součást hry (nezbytné pro dosahování cílů);
- seskupování hráčů do skupin (klanů);
- zápasy (tzv. „matche“).

Hru začíná hráč většinou tím, že si vytvoří postavu, se kterou se pak v rámci virtuálního světa pohybuje a interaguje s dalšími hráči. Postava, která reprezentuje konkrétního jedince, se nazývá avatar. Uživatel si může zpravidla zvolit pohlaví avatara, jeho vzhled, či příslušnost k určitému druhu, která může následně ovlivnit i styl hraní a některé jeho možnosti.

Hraní MMORPG není osamělá aktivita, ale významný společenský zážitek, protože většina MMORPG podporuje kolektivní hru, kooperaci a další formy sociálních interakcí mezi hráči. Kolektivní hra podporuje spolupráci a vybízí k tomu, aby hráči plnili společné úkoly, a pomáhali si navzájem. V rámci virtuálního světa se také připojují k herním komunitám nebo jsou součástí tzv. klanů, v rámci nichž, pak dosahují žádoucích cílů (Caplan, Williams & Yee, 2009).

Jak bylo zmíněno již v úvodu, atraktivita hraní MMORPG stále vzrůstá. Na otázku, proč je právě tento druh her tak oblíbený, se pokusil odpovědět Yee, který pomocí faktorové analýzy, určil hlavní faktory přitažlivosti MMORPG. Vymezil a blíže popsal 3 faktory, které podporují časovou investici do hry a také osobní připoutanost hráčů. Prvním z faktorů je cyklus odměn. Odměny, včetně postupů na další úroveň, jsou zpočátku získávány velmi rychle a také poměrně snadno. Postupem času se však intervaly prodlužují a hráč musí vynaložit větší úsilí, aby získal konkrétní odměnu. Samotné odměny a postupy na další úroveň nabývají vyšší atraktivity, protože hráči mohou získat lepší zkušenosti nebo využívat nové prvky hry (např. se hráč po dosažení určité úrovně může podívat do nové části mapy) (Šporčić & Glavak-Tkalić, 2018).

Za druhý hlavní faktor označil Yee síť vztahů. Síť vztahů hráče postupem času roste. Prostředí anonymity a zprostředkovaného chatu usnadňuje jedincům odhalit virtuálním

přátelům svá tajemství a osobní prožitky. V tomto kontextu Yee zmiňuje velmi charakteristický pojem *selfdisclosure*, neboli sebeodhalení, kdy se v anonymním prostředí cizím lidem snadněji otevíráme a sdílíme intimní informace. Stresové situace, které jsou pro hru typické, rovněž posilují a napomáhají budování důvěry mezi online hráči. Pokud je hráč součástí herní komunity nebo herního klanu, jsou od něj také očekávány určité povinnosti a nutnost zvyšovat svou úroveň tak, aby stačil svým spoluhráčům a mohl být pro komunitu užitečný (Šporčić & Glavak-Tkalić, 2018).

Posledním faktorem je pohlcující povaha. Tento faktor funguje tak, že svojí podstatou hra podněcuje hráče ke ztotožnění se se svým avatarem, cenným předmětům, které vlastní a k prožívání emocí tak, jak kdyby šlo o svět reálný. Tato povaha povzbuzuje hráče, aby osobně investovali do toho, co se stane s jejich postavami, a aby byli vůči svým postavám empatičtí. Stejným způsobem, jakým vás okouzlí film nebo pohádka, se vás pohlcující kvalita MMORPG pokusí očarovat fantazií a dá vám pocítit, že jste součástí něčeho velkolepého a výjimečného (Šporčić & Glavak-Tkalić, 2018).

Jako příklady her MMORPG žánru můžeme uvést World of Warcraft, Guild Wars 1 a 2, Star Wars Galaxies, Fallout 76, Elder Scrolls online nebo Destiny 1 a 2. MMORPG se dají řadit dle toho, zda simulují reálný svět nebo svět smyšlený, nejčastěji se sci-fi nebo fantasy tematikou.

3.2. Krátce o historii MMORPG

Základ MMORPG můžeme hledat ve hrách, které se odehrávaly mimo počítačové a online prostředí. Konkrétně je vývoj MMORPG spojován s hrou z roku 1974, nesoucí název Dračí doupě (Dungeon & Dragons). Hráči této stolní hry společně vytváří příběhy a hrdiny a za pomoci hrací kostky, figurek nebo mapy se vydávají do světa fantasy a plní v něm nejrůznější úkoly (Braman, Vincenti & Trajkovski, 2009).

Vývojář Roy Trubshaw převedl hru Dračí doupě do počítačové podoby, čímž vznikl nový herní žánr nazvaný Multi-User Dungeons (MUD). Těchto her se mohli v jeden okamžik účastnit pouze desítky hráčů. Hry měly velmi jednoduchou grafiku a byly založeny především

na textu. Hráč se posunoval příběhem tím, že vybíral z nabízených možností nebo házel virtuální kostkou (Bartle, 1996).

První grafické MMORPG hry vznikají v 90 letech 20 století. Patří mezi ně Meridian 59, který vznikl v roce 1996 a o rok později vzniklé Neverwinter Nights a Ultima online, která zaznamenala z těchto tří největší úspěch (Michael, 2010).

Mezi světově nejrozšířenější MMORPG hry, které zcela nepochybně stojí i za rozmachem hráčů tohoto typu herního žánru, patří World of Warcraft (WOW) z roku 2004 a Second Life z roku 2003. Obě tyto hry zaznamenaly velké popularity také mezi českými hráči. Zajímavostí je, že v roce 2008 se do prostředí Second Life zapojila Univerzita Palackého, která ve virtuálním prostředí pořádala např. Den otevřených dveří (Singr, 2008).

3.3. Hráči MMORPG a jejich typologie

Obecně akceptovaný stereotyp týkající se uživatelů herního průmyslu vyobrazuje hráče jako adolescentní, mladé muže sedící shrbené u počítače s nepříliš rozvinutými sociálními vazbami. K podpoře této představy zcela určitě napomáhá i výzkum, který je převážně zaměřen na mladou, často nezletilou populaci. Velmi rozšířená je také marginalizace žen ve výzkumu zaměřeném na hráče. Navíc se většina výzkumů zaměřuje na negativní jevy spojené s hraním a tím zcela nepochybně přispívá ke stereotypizaci této skupiny. S tou je mnohdy spojována nepřiměřená agrese vyvolaná časem stráveným ve hře, neschopnost sociálního kontaktu v běžném světě, problémy s pamětí a pozorností, vznik závislosti a další (Lemmens, Valkenburg & Peter, 2011; Wolfe et al., 2014; Paaßen, Morgenroth & Stratemeyer, 2016).

Griffiths, Davies a Chappell se ve své studii z roku 2003 snažili zpochybnit stereotyp týkající se věkové skupiny. Získaná data ukázala, že herní klientela odpovídala profilem spíše dospělým než stereotypním dospívajícím hráčům. Zjistili, že většině hráčů (60-74%) bylo více jak 19 let a 84-86% tvořili muži (in Potenza, Faust, & Faust, 2020).

Yee (2006) se ve svém výzkumu mezi lety 2000 až 2003 snažil charakterizovat a popsat hráče MMORPG. Dohromady se do tohoto výzkumu zapojilo přes 30000 osob. Průměrný věk účastníků výzkumu se pohyboval okolo 26,57 let, kde nejmladšímu účastníkovi bylo 11 a

nejstaršímu 68 let. Toto zjištění tedy nekorespondovalo s očekáváním věkového průměru. Z průzkumu společnosti Entertainment Software Association v roce 2005 dokonce vyšlo, že průměrný věk hráčů je 30 let. Vzhledem k tomu, že pouhých 22 % dotazovaných byli studenti a 50 % uvedlo práci na plný úvazek, došlo k vyvrácení domněnky, že hrají převážně studenti. Jediným předpokladem, který se v rámci průzkumu potvrdil, byla převaha mužů (85,4 %) nad ženami. Ta přetrvává se výzkumech dodnes, avšak můžeme si povšimnout stále většího zájmu o zaměření na specifika spojená s ženami věnujícími se hraní, často v porovnání s muži. Například Williams, Yee, a Caplan (2008) zjistili, že ženy, tráví hraním více času než muži (29,31 hodin týdně oproti 25,03 hodin týdně). Největší zastoupení věkové skupiny od 21 do 30 let potvrzují i novější studie (Lee, Cheung, & Chan, 2020; Caro & Popovac, 2020).

V průběhu let se mnoho autorů snažilo podchytit a popsat rozdíly mezi samotnými hráči, spíše než mezi hráči a ne-hráči. To vedlo ke vzniku nejrůznějších hráčských typologií. Většina z nich je primárně založena na motivaci daného člověka k hraní. Podle Wartberga, Kristona a Thomasiuse (2017), je mnohem důležitější porozumět specifickým motivacím hraní než časové investici do hraní. Motivace je navíc velmi podstatná při odlišování hraní jako volnočasové aktivity od potenciálně patologického hraní.

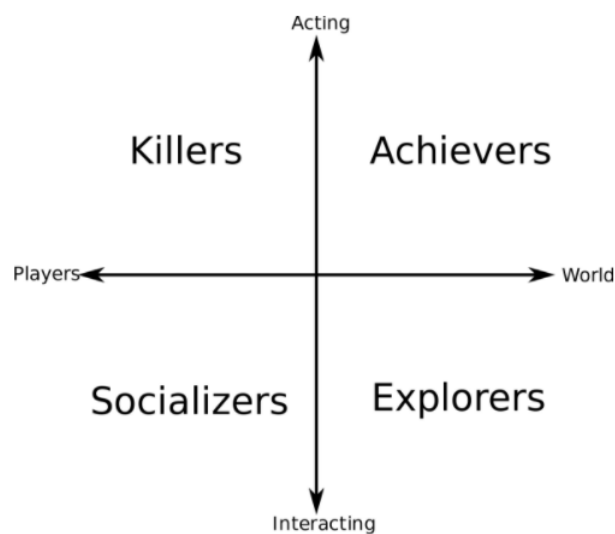
Jednou z nejvýznamnějších a vůbec prvotních, je Bartleho typologie z roku 1996. Jeho typologie vychází spíše než z empiricky založených dat z jeho zkušeností s tvorbou online textových světů. Bartle stanovil čtyři typy hráčů:

- **Achievers** – Pro tento typ hráčů je charakteristická orientace na úspěch. Jejich snahou je dosahovat ve hře co nejvyšších možných cílů a postupovat na nejlepší možnou úroveň. Soustředí se na plnění úkolů, sbírání zkušeností a co nejrychlejšího dosažení maximální úrovně postavy. Komunikace s ostatními hráči je pro ně stěžejní právě z hlediska dosažení nejvyšších možných cílů. Často tedy s druhými podnikají výpravy a úkoly pro více hráčů, které jim následně umožní získat lepší odměny.
- **Explorers** – Tito hráči jsou orientováni na objevování virtuálního světa. Jejich cílem je vyzkoušet co nejvíc možností a herních mechanismů, které hra nabízí. V jejich zájmu je i samotné fungování hry, včetně jejích chyb a nedostatků. Jakmile u jedné postavy dosáhnou nejvyšší možné úrovně, tak si zakládají další, mnohdy úplně jinou a zkouší i

její možnosti. S ostatními hráči komunikují zejména kvůli inspiraci ohledně mechanik, které ještě nevyzkoušeli.

- **Socializers** – Tato skupina se zaměřuje na interakci s dalšími hráči. Navazují kontakty a přátelství s ostatními hráči a zbytek pro ně není až tak podstatný. Objevování světa a postup na další úroveň je pro ně důležitý zejména kvůli udržení herního statutu a také pro zisk nových konverzačních témat. Konverzace s druhými však často přesahuje rámec hry a zaměřuje se i na osobní a životní témata.
- **Killers** – Hráči tohoto typu jsou zaměřeni na zabíjení. Rádi dělají dojem na druhé s to především tím, že jim ukazují, že jsou lepší než oni. Body a lepší úroveň získávají poměrně rychle a využívají ji k zneškodnění všech ostatních. Konverzace s dalšími hráči se soustředí na vymýšlení bojové taktiky anebo slouží k posměchu méně zdatným hráčům (Lamas et al., 2019; Manzano-León et al., 2020).

Bartle použil k znázornění typologie hráčů dvě protínající se osy. Na ose x je zvýrazněno, zda daný hráč klade větší důraz na další hráče (vlevo) anebo klade důraz na prostředí (vpravo). Osa y pak přechází od hráčů, kteří „působí s“ (dole) na ty hráče, kteří „působí na“ (nahore). Čtyři krajní rohy grafu ukazují čtyři typické herní preference spojené s každým kvadrantem (Odierna & Silveira, 2019).



Obrázek 4: Grafické rozdělení hráčů podle Bartleho. Zdroj: Odierna & Silveira, 2019.

Bartleho typologie hráčů se stala předlohou pro tvorbu mnoha dalších typologií a obecně výzkumů zaměřujících se na hráče videoher a počítačových her.

Jako základ pro svůj výzkum použil Bartleho typologii Yee, který rozděluje hráče dle jejich herních motivací, stylu a herních aspirací do tří základních skupin. Ty se dále větví do deseti různých podskupin popisujících a charakterizujících jednotlivé typy hráčů.

A. Úspěšnost

- **Rozvoj** – Touží po získávání zkušeností, bohatství, lepších předmětů. Rychle plní úkoly a tím nabývají zkušeností a lepšího postavení.
- **Herní mechaniky** – Tito hráči se zaměřují na analýzu a pochopení herní mechaniky. To jim následně přináší možnost maximálně optimalizovat svou postavu a zefektivnit tak jejich výkon.
- **Soutěživost** – Potěšení jim přináší soutěžení s druhými na bitevním poli nebo v ekonomické sféře. Často druhé vyzývají k souboji a vítězství jim přináší satisfakci.

B. Společenskost

- **Společenský život** – Obecně se těší ze seznamování a setkávání s dalšími hráči. Rádi si s ostatními povídají a pomáhají jim.
- **Vztah** – Vyhledávají pravidelné a smysluplné vztahy s ostatními hráči. Snaží se o získání podpory nejen ve hře, ale také v záležitostech týkajících se běžného života.
- **Týmová práce** – Baví je spolupráce s dalšími hráči a málokdy hrají sami. Větší radost jim přináší týmové úspěchy než ty vlastní.

C. Imerze

- **Poznávání** – Radost jim přináší poznávání herního světa. Unikátní předměty a informace shromažďují. Libují si v hledání artefaktů, které nikdo jiný nemá.
- **Hra v roli** – Vtažení do děje probíhá skrz postavu, kterou si sami vytvořili. Rádi si hrají na roli svých charakterních postav.
- **Uzpůsobení dle potřeb** – Důležitým aspektem je pro ně jedinečný vzhled avatara. Jeho vzhled a vystupování často mění a vylepšují.

- **Únik** – Herní prostředí jim nabízí způsob k odpočinku prostřednictvím úniku ze světa reálného. Může jít až o vyhýbání se problémům a úkolům běžného života (Tunggawan, 2018; Yee, 2006).

Charakteristiky a osobnost jednotlivců věnujících se hraní her, je velmi často zkoumána v souvislosti s riziky vzniku závislosti. Plynule se tedy přesouváme ke kapitole, která se tomuto fenoménu věnuje hlouběji.

3.4. Závislost a MMORPG

Nemálo výzkumů týkajících se hráčů MMORPG se nepřekvapivě zabývají otázkou možné závislosti na hraní počítačových her nebo videoher. Přestože předmětem výzkumu této práce není zkoumání závislosti, je podstatné se o ní alespoň ve stručnosti zmínit, a to z důvodu, že životní spokojenost a možnost vzniku závislosti spolu zcela nepochybně souvisí. V této podkapitole se tedy zaměříme nejen na to, jak je závislost chápána, ale představím také na zjištění vyplývající z nedávných výzkumů vztahující se k této problematice.

O terminologii týkající se závislosti na internetu, počítačových hrách, nebo videohrách se dlouhou dobu diskutovalo a dá se říci, že stále tato debata úplně neutichla (Lemmens et al, 2011). Debata se točila kolem dvou protichůdných názorů, kde jeden přirovnával závislost na hraní počítačových her k ostatním druhům závislostí. A druhý názor zcela zpochybňoval existenci této závislosti.

V MKN10 je patologický vztah k hraní řazen do kategorie Návykové a impulzivní poruchy (F63). V rámci této kategorie jej můžeme zařadit k diagnóze Jiné návykové a impulzivní poruchy (F63.8).

Diagnostický a statistický manuál duševních poruch (DSM-V) má v sobě od roku 2013 již zařazenou tzv. „Internet gaming disorder“ (dále jen IGD), volně přeloženo jako „porucha hraní internetových her“. Od gamblingu se IGD liší především tím, že součástí hry nejsou peněžní sázky (APA,2015). Odborníci přizvaní k tvorbě nového diagnostického manuálu měli za úkol prostudovat řadu publikací věnovaných IGD a výsledkem bylo, že se IGD zařadila do

přílohy DSM-V k nemocem určeným pro další zkoumání. Díky tomuto kroku byl podpořen a podnícen výzkum v této oblasti.

Podobnost mezi závislostí na hraní her a poruchami užívání různých psychoaktivních látek spočívá v existenci tolerance, odvykacího stavu nebo neúspěšných pokusů o omezení těchto činností. K identifikaci jedince s IGD je vymezeno 9 kritérií, z nichž jedinec musí splnit alespoň 5 nebo více v průběhu jednoho roku, aby bylo možné stanovit, že jde o klinicky významné funkční narušení či nepohodu (Suchá et al., 2018). Jednotlivá kritéria jsou charakterizována následovně:

1. ***Nadměrné zabývání se hraním*** – jedinec má tendenci plánovat další herní aktivity v době, kdy je mimo hru nebo myslet na předešlé herní aktivity. Takové myšlené má za následek, že jedinec přestává fungovat ve svém běžném životě, neplní stanovené úkoly a není schopen soustředit se na nic jiného než na hraní.
2. ***Abstinenční příznaky při odebrání digitální hry*** – doposud jedno z nejvíce diskutovaných kritérií. Podle Kaptise, Kinga, Delfabroa a Gradisara (2016, in Suchá et al., 2018) se odvykací stav dostavuje po odnětí hraní, avšak nemusí být nutně fyziologické povahy. Tito autoři v rámci jejich rešerše nezaznamenali jakýkoli fyziologický projev, pouze projev emotivní.
3. ***Zvyšující se tolerance*** – u jedince se vyskytuje kontinuálně zvyšující potřeba vyšších dávek aktivity, na které je závislý, a to proto, aby dosáhl původního pocitu uspokojení. Podle Griffithse a kol. (2016, in Suchá et al., 2018) hráči proto, aby dosáhli vzrušující zkušenosti, mění hry, které hrají. Avšak neplatí to pro hráče MMORPG. Pravděpodobně toto kritérium není tak významným jako u závislosti látkovým, jelikož jde o symptom, který je obvykle vázán na to, že daná látka/aktivita, způsobuje fyziologické příčiny toho, že ji jedince více potřebuje.
4. ***Neúspěšné pokusy kontrolovat účast ve hrách*** – faktor je charakterizován nekontrolovaným užíváním a neúspěšnými pokusy o zastavení či omezení závislého chování. Mezi symptomy se u hráčů řadí také stav, kdy si je jedinec vědom, že má s hraním problém, a i přes to není schopen přestat (Wan & Chiou, 2006, in Suchá et al., 2018).

5. **Ztráta předešlých zájmů a koníčků v důsledku hraní** – charakterizováno tím, že hraní již nepřináší benefity, ale naopak vede k nahrazení dřívějších aktivit, ztrátě zájmů nebo netrávení času s přáteli.
6. **Pokračování v nadměrném hraní i přes znatelné psychosociální problémy jím způsobené** – i přes to, že hráč zjistí, že mu hraní přivádí problémy do dalších oblastí jeho života, není schopen hraní změnit, aby došlo ke zmírnění jeho obtíží. Může se jednat o problémy finanční, problémy ve vztazích, zhoršené zdraví nebo třeba problémy v zaměstnání.
7. **Klamání a podvádění spojené s hraním** – jedinec závislý na hraní udává méně času, než skutečně ve hře strávil. Klame též o tom, kolik peněz do hraní investoval a vymýšlí si důvody, aby se vyhnul jiným aktivitám a mohl místo nich hrát. Klamání si jedinec nemusí uvědomovat, stejně tak jako si nemusí být schopen přiznat, že má problém.
8. **Únik před skutečností** – únik je jednou z hlavních motivací proč se hráči ponořují do světa her. Pokud se však stane únik do hry jedinou zvládací strategií, nastává problém. Problematické je kritérium v tom, že si hráči nemusí uvědomovat svou únikovou motivaci.
9. **Ohrožení nebo ztráta důležitých vztahů, práce nebo příležitostí** – hraní se pro jedince stává jeho hlavní prioritou a v důsledku toho dochází k ohrožení nebo ztrátě významných vztahů, zaměstnání, studia či karierního postupu. Hraní je tím nejdůležitějším v jedincově životě. Griffiths a kol. (2016, in Suchá et al., 2018) však upozorňuje, že by se kritérium mělo rozlišovat podle toho, zda hraní představuje překážku v nalezení různých životních možností. Je totiž rozdíl mezi omezením a ztrátou něčeho (APA, 2013; Suchá et al., 2018).

Tone, Zhao a Yan (2014) na základě výzkumu předkládají zásadní faktory, díky kterým je hraní online her přitažlivé. Tyto poznatky do značné míry odrážejí charakteristiky online her a mohou způsobovat závislost na nich. Jedná se o těchto devět faktorů:

- 1) **Svoboda** – souvisí s tím, že hráči mohou provádět téměř jakoukoli akci bez omezení skutečným světem;

- 2) **Živost** – odkazuje na pečlivé zpracování herního světa, které je vysoce interaktivní a konkurenceschopné;
- 3) **Odměny** – hra zaručuje určitou formu zisku, prostřednictvím virtuální měny nebo jiné odměny;
- 4) **Technický faktor** – označuje strategie a metody, které mohou hráči využívat a za jejichž pomoci dosahovat vytyčených cílů;
- 5) **Skupinová identita** – účast ve hře přináší možnost online interakce s velkým počtem lidí a pocit sounáležitosti;
- 6) **Faktor umění** – hra umožňuje estetický prožitek;
- 7) **Rekreace** – hra přináší zábavné, vzdělávací a relaxační účinky videoher;
- 8) **Systematický faktor** – odkazuje na různé role, různá témata a vlastnosti online her;
- 9) **Pravidelnost** – označuje daná pravidla, která jsou neměnná a hráč se na ně může spolehnout (Tone et al., 2014).

V posledních letech se výzkum závislosti u MMORPG hráčů zaměřuje zejména na výzkum faktorů, které ovlivňují vznik návykového hraní a vedou k propuknutí IGD.

Studie Biolcatiho, Pupiho a Manciniho (2021) se zaměřila na motivy, které předpovídají vznik IGD u MMORPG hráčů, a to především s ohledem na rizikové profily jejich osobností. Nejvíce problematickým motivem byl únik a jako silný prediktor vzniku IGD se ukázal též motiv soutěžení. Hráči, kteří osobnostně náchylní k negativním emocím byli výrazně více závislí a ve srovnání se skupinou hráčů hledající senzací také méně spokojeni se svým životem. Autoři závěrem také konstatují, že hráči, kteří vykazují negativní ladění a nízkou spokojenost se životem, jsou náchylnější ke vzniku IGD.

Mezi faktory, které jsou často zkoumány jako prediktory vzniku IGD, je osamělost. Souvislost mezi tímto pocitem a vznikem IGD byla potvrzena. Nárůst jedné standardizované odchylky osamělosti, vedl k více než třetinovému zvýšení standardní odchylky IGD, což se jeví jako podstatný účinek. Zároveň se ukázalo, že u vysoce osamělých hráčů, čím větší sociální podpora v online světě, tím menší problematika s IGD. To ukazuje na fakt, že osamělí

hráči, kteří intenzivně hrají způsobem, jež podporuje budování sociálních kontaktů a podpory v online světě, vykazují pokles v hodnocení problematičnosti hraní (Snodgrass et al., 2019).

Čínská studie autorů Wua, Chena, Tonga, Yua a Laua (2018) prokázala, že psychická odolnost koreluje s IGD. Možným vysvětlením tohoto jevu je, že odolní jedinci mohou mít určité pozitivní vlastnosti (např. silná schopnost sebereflexe), které těmto osobám umožňují být proaktivnější v náročných situacích a je u nich menší pravděpodobnost rozvoje negativního chování. Odolnost byla také negativně spojena s časem, který hráči týdně strávili hraním.

Rizikové faktory na straně hráče, které vedou ke vzniku IGD popsal Rho et al. (2017). Podle nich riziko vzniká, pokud se u jedince objeví jeden z těchto 8 aspektů:

- impulzivita;
- sebekontrola;
- úzkost;
- snaha o dosažení vytoužených cílů;
- peníze vynaložené na hry;
- čas strávený hraním přes týden;
- offline setkávání hráčské komunity;
- členství v herní komunitě.

Existují i studie, na základě jejichž výsledků autoři vyjadřují pohybnost vůči používání termínu IGD. Snodgrass, Dengah, Polzer a Else (2019) se ve své studii snaží přesněji rozlišit pozitivní zapojení do hry, které se někdy mylně označuje za návykové, od jiných vzorců, které jasněji vykazují dysfunkci. Výzkum naznačuje, že intenzivní zapojení do hry může poskytnout způsob, jak potenciálně zvýšit pozitivita v životě člověka. Autoři jsou na základě výsledků studie skeptičtí ohledně užitečnosti klinické kategorie IGD pro mnoho jedinců s hracím vzorcem popsané v jejich studii. Je tomu tak z důvodu, že intenzivní online hraní často představuje řešení životních problémů nebo alespoň posun směrem k řešení, spíše než zdroj těchto problémů.

Naproti výsledkům studie Snodgrasse et al. (2019) stojí však také studie, které upozorňují na fakt, že nadměrné užívání videoher někdy vede k pocitu závislosti a tvorbě životních problémů (Carras a kol., 2018). Jiní autoři zdůrazňují, že klasifikace IGD jako poruchy duševního zdraví je vhodná, jelikož jde o stav, který je rizikovým faktorem pro zhoršenou psychosociální pohodu v pozdním dospívání a ranné dospělosti. Upozorňují také na potřebu zavádět vhodná preventivní opatření v souvislosti s již získanými poznatky, jelikož se výskyt IGD celosvětově zvyšuje (Teng et al., 2020).

Studie se však zabývají také zkoumáním již závislých hráčů, případně rozdíly mezi hráči, kteří nejsou závislí, hráči, kteří nehrají skoro vůbec a skupinou závislých. V roce 2017 byl proveden výzkum, který porovnával hráče závislé na hraní počítačových her se zástupci hráčů rekreačních a jedinci, kteří nehrají vůbec anebo jen minimálně. Zjistilo se, že hráči, kteří nehrají vůbec nebo jen minimálně, vykazují větší motivaci vyhrát a na prohru reagují více emočně než hráči závislí. Zároveň však „nehráči“ mají lepší schopnost své hraní kontrolovat a regulovat (Dong, Li, Wang, Potenza, 2017).

Zajímavou je také studie Chenga, Cheunga a Wanga (2018), která se zaměřila na asociace mezi příznaky IGD a čtyřmi kritérii, kterými byly psychologické problémy, problémy v mezilidských vztazích, psychická pohoda a interpersonální pohoda. Tyto asociace porovnávaly napříč 20 různými zeměmi s odlišnou kulturou. Ukázalo se, že souvislosti mezi IGD a psychologickými problémy je univerzální. Kdežto vazba mezi IGD a problémy v mezilidských vztazích a psychickou pohodou se v jednotlivých zemích liší. Tyto variace jsou vysvětleny celkovou národní spokojeností, mocenským rozpolžením a kulturní maskulinitou v jednotlivých zemích.

Z výše sepsaného vyplývá, že závislost na hraní her úzce souvisí s životní spokojeností. Zejména proto, že pravděpodobně nižší úroveň psychické pohody a nižší míra uspokojení základních životních potřeb, může vést ke vzniku patologické závislosti. Právě z tohoto důvodu je dobré se při výzkum životní spokojenosti zajímat také o míru intenzity hraní a možné závislosti.

Nyní se přesuneme k praktické části diplomové práce, ve které budeme dosud sepsané poznatky týkající se hráčů MMORPG, životní spokojenosti a strategií zvládnání stresu dávat do vzájemné souvislosti.

VÝZKUMNÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE

4 Výzkumný problém

Teoretická část diplomové práce byla věnována konceptu životní spokojenosti, problematice stresu a jeho zvládání a v neposlední řadě také představení MMORPG her a její hráčské komunity. V rámci této kapitoly předložíme argumenty ke zkoumání a vymezení výzkumného problému. Následně jednotlivé cíle představíme a uvedeme stanovené hypotézy. Nakonec se budeme věnovat operacionalizaci jednotlivých proměnných.

4.1. Argumentace ke zkoumání a vymezení výzkumného problému

Výzkum zaměřený na populaci hráčů MMORPG her se v posledních letech stále více ubírá nejen ke zkoumání negativních dopadů hraní her, ale také na pozitiva, která tato aktivita může do života jejích uživatelů přinášet. Od počátku vzniku tohoto herního žánru můžeme navíc sledovat rostoucí trend v počtu hráčů, kteří se MMORPG aktivně věnují. Stoupající trend je podporován rychlým rozvojem technologií a dorůstající populací hráčů, kterou doplňují mladší ročníky. V tuto chvíli můžeme hovořit také o rozmachu herního průmyslu vlivem celosvětové epidemie. I o budoucna můžeme tedy očekávat, že se počet hráčů, nejen tohoto herního žánru, bude zvyšovat, a tedy se zdá vhodné se touto skupinou zabývat.

S rostoucím počtem uživatelů her, roste také počet jedinců vykazující známky IGD. Z tohoto důvodu zahraniční autoři stále více poukazují na potřebu zkoumání faktorů, které mohou přispívat ke vzniku této poruchy. Předchozí výzkumy již potvrdily souvislost mezi životní spokojeností, jejími složkami a potenciálním vznikem IGD. Bylo zjištěno, že IGD je úzce spojena s horší psychosociální pohodou. Výzkum se v návaznosti na toto zjištění zaměřil na zkoumání, zda je psychosociální pohoda příčinou či důsledkem IGD. Ukázalo se, že IGD je negativním prediktorem životní spokojenosti a zároveň životní spokojenost IGD nepředpovídá (Teng et al., 2020).

Zjištění, že úroveň životní spokojenosti nepředpovídá vznik IGD, koresponduje se zjištěními, které podporují terapeutické a pozitivní účinky hraní. Ukazuje se, že určité aspekty spojené s hraním, pomáhají zmírňovat životní problémy, spíše, než je vytvářet nebo

podněcovat (Snodgrass et al., 2018). V tuto chvíli se již výsledky některých studií shodují na faktorech, které ovlivňují vznik IGD, jak v pozitivním (např. sociální zapojení ve virtuálním světě; pocit sounáležitosti; všímavost; aj.), tak v negativním smyslu (např. únikové tendence; nízká sebekontrola; aj.). Stále se však objevují faktory, u kterých není zcela jasné, jestli podporují vznik IGD nebo ne. Jedním z takových problematických faktorů je např. čas strávený ve hře, který je na jedné straně spjat s negativním vlivem pro vznik patologické závislosti a na straně druhé může intenzivnější zapojení do hry fungovat jako psychosociální kompenzace samoty. Z těchto důvodů je na místě zkoumat možné faktory ovlivňující životní spokojenost hráčů MMORPG, díky kterým bude následně možné predikovat možné cesty k prevenci vzniku IGD.

V rámci výzkumů, které se zaměřily na českou populaci hráčů MMORPG, se nám nepodařilo dohledat žádnou, která by se zabývala tématem životní spokojenosti, či strategiemi zvládání stresu. Většina dosavadních výzkumů se v našem domácím prostředí zaměřuje na problematiku závislosti, osobnostních rysů, či motivace. Z tohoto důvodu považujeme zaměření našeho výzkumu za jedinečné a potenciálně obohacující o nové poznatky.

4.2. Cíle práce

Hlavním cílem práce je prozkoumat a přinést pohled na to, jaká je životní spokojenost dospělé populace hráčů MMORPG her v českém prostředí a jaký vliv mají na její úroveň osvojené strategie zvládání stresu a další proměnné. Budeme tedy zjišťovat nejen stupeň životní spokojenosti, ale také jaké strategie zvládání stresu jsou hráči využívány. Oba tyto aspekty budeme dávat do souvislosti s mírou potenciální závislosti a dalšími deskriptivními charakteristikami.

Za dílčí výzkumné cíle považujeme:

1. Provést deskripci dospělé populace hráčů MMORPG v českém prostředí.
2. Zjistit, jaké konkrétní strategie zvládání stresu hráči MMORPG využívají.
3. Analyzovat vztah mezi životní spokojeností a strategiemi zvládání stresu.
4. Analyzovat vztah mezi životní spokojeností a mírou ohrožení závislosti.

4.3. Výzkumné otázky a hypotézy

Na základě teorie uvedené v první části diplomové práce a výše zmíněných výzkumných cílů, byly pro náš výzkum stanoveny následující výzkumné otázky a s nimi související výzkumné hypotézy:

Výzkumná otázka č.1: Jak se liší míra životní spokojenosti hráčů MMORPG v souvislosti s využívanými strategiemi stresu?

H1a: Skóre, kterého hráči dosahují na škále celkové životní spokojenosti (CŽS) dotazníku DŽS, pozitivně koreluje se skórem na škále pozitivní strategie zvládnání stresu (PSZS) v inventáři SVF 78.

H1b: Skóre, kterého hráči dosahují na škále celkové životní spokojenosti (CŽS) dotazníku DŽS, negativně koreluje se skórem na škále negativní strategie zvládnání stresu (NSZS) v inventáři SVF 78.

Výzkumná otázka č.2: Jaká je souvislost mezi životní spokojeností a mírou ohrožení závislostí?

H2: Respondenti ohrožení závislostí na počítačových hrách vykazují nižší úroveň celkové životní spokojenosti (CŽS) než hráči neohrožení.

Výzkumná otázka č.3: Souvisí životní spokojenost s počtem hodin stráveným hraním her a únikovými tendencemi?

H3a: Existuje souvislost mezi počtem hodin stráveným hraním her a mírou celkové životní spokojenosti (CŽS).

H3b: Existuje souvislost mezi skórem na škále únikové tendence v dotazníku SVF 78 (UT) a mírou celkové životní spokojenosti (CŽS).

Výzkumná otázka č.4: Jaký vliv mají sociální vztahy hráčů na míru jejich životní spokojenosti?

H4a: Skóre, kterého hráči dosahují na škále celkové životní spokojenosti (CŽS) dotazníku DŽS, pozitivně koreluje s počtem přátel, které v online prostředí mají.

H4b: Hráči, kteří se někdy setkali s člověkem, kterého poznali skrz online prostředí, vykazují vyšší míru životní spokojenosti (CŽS) než hráči, kteří se s nikým neseťkali.

H4c: Hráči, kteří jsou zadaní vykazují vyšší míru životní spokojenosti (CŽS), než hráči, kteří zadaní nejsou.

Výzkumná otázka č.5: Souvisí výsledky vybraných škál dotazníku životní spokojenosti DŽS s výsledky vybraných škál dotazníku SVF 78?

H5a: Existuje souvislost mezi skórem na škále přátelé, známí a příbuzní (DZS-PZP) v dotazníku DŽS a mírou využívání potřeby sociální opory (SVF-PSO) v inventáři SVF 78.

H5b: Existuje souvislost mezi skórem na škále vnímání vlastní osoby (DZS-VVO) v dotazníku DŽS a mírou využívání strategií kontroly (SVF-POZ3) podle inventáře SVF 78.

H5c: Existuje souvislost mezi skórem na škále přátelé, známí a příbuzní (DZS-PZP) v dotazníku DŽS a mírou využívání únikových strategií (UT) podle inventáře SVF 78.

4.4. Operacionalizace proměnných

V rámci našeho výzkumu jsme pracovali s několika proměnnými. Z velkého množství indikátorů byl vybrán pouze omezený počet těch, který byl v rámci našeho výzkumu potřebný. Způsob operacionalizace jednotlivých proměnných zobrazuje tabulka č. 1.

Proměnná	Operacionalizace	Použité označení
Životní spokojenost	Dosažená hodnota na škále celkové životní spokojenosti dotazníku DŽS	CŽS
Pozitivní strategie zvládání stresu	Dosažená hodnota na škále pozitivní strategie zvládání stresu dotazníku SVF 78	PSZS
Negativní strategie zvládání stresu	Dosažená hodnota na škále negativní strategie zvládání stresu dotazníku SVF 78	NSZS
Přátelé, známí a příbuzní	Dosažená hodnota na škále Přátelé, známí a příbuzní dotazníku DŽS	DZS-PZP
Potřeba sociální opory	Dosažená hodnota na škále potřeba sociální opory dotazníku SVF 78	SVF-PSO
Vnímání vlastní osoby	Dosažená hodnota na škále vnímání vlastní osoby dotazníku DŽS	DZS-WVO
Strategie kontroly	Dosažená hodnota na škále strategie kontroly dotazníku SVF 78	SVF-POZ3
Únikové strategie	Dosažená hodnota na škále únikové strategie dotazníku SVF78	SVF-UT

Tabulka 1: Operacionalizace proměnných

5 Design výzkumu

Za účelem našeho výzkumu a zaměřenosti cílů, byl zvolen kvantitativní výzkumný design. Sběr dat byl realizován formou dotazníkového šetření v online prostředí. K distribuci dotazníku byla využita platforma Google Forms. Sběr dat proběhl v období 11/2020, ve kterém byl dotazník přístupný, a tedy možný vyplnit. Důvodem ke zvolení sběru dat prostřednictvím online dotazníku, bylo snadné získání respondentů, pro které je pohyb v online prostředí přirozený. Data byla zpracována v programech Statistica 13 a Microsoft Excel.

5.1. Metody získávání dat

Ještě před realizací hlavního sběru dat byl proveden předvýzkum. Jeho cílem bylo ověřit zejména srozumitelnost položek a zadání, technickou funkčnost a náročnost dotazníku vzhledem k jeho délce. Předvýzkumu se zúčastnilo 6 osob, které nespádaly do cílové skupiny našeho výzkumu. Účastníci měli možnost komentáře k celkové podobě dotazníku i jeho jednotlivým částem. Zpětná vazba neukázala na závažnější nedostatky, a tak došlo pouze k úpravám gramatických či stylistických chyb.

Dotazníková baterie byla distribuována prostřednictvím odkazu, ke kterému byl připojen vizuální poutač, na kterém bylo stručně vysvětleno, koho hledáme a z jakého důvodu. Výzva byla distribuována především skrz Facebookové skupiny shromažďující hráče MMORPG her a dále pak samotnými hráči mezi sebou.

Sběr dat zahrnoval dotazníkovou baterii, která obsahovala dva standardizované dotazníky, jednu screeningovou škálu a námi vytvořený dotazník (viz. podkapitola Použité metody). Pro respondenty byl před začátkem vyplňování testové baterie vytvořen úvod, jehož cílem bylo s respondentem navázat kontakt, představit autora, účel šetření, strukturu dotazníku, časovou náročnost vyplňování a v neposlední řadě v něm byla zmíněna anonymita. V této části byl respondentům předán také e-mailový kontakt na autorku studie, v případě, že by měli zájem o výsledky výzkumu, či nějaký dotaz. V závěru byl respondentovi vyjádřen dík za jeho účast a měl možnost napsat komentář či připomínku.

V rámci výzkumného šetření nebyla zjišťována optimální velikost výběrového souboru, a to z důvodu těžce dohledatelných statistik o aktuálním počtu aktivních hráčů MMORPG her v České republice. Výzkumný vzorek byl tedy dán počtem respondentů, kteří vyplnili dotazník ve stanoveném období, čímž byl jeden měsíc.

5.2. Použité metody

V rámci našeho výzkumu byly použity dva standardizované dotazníky, jedna screeningová škála a námi vytvořený dotazník zaměřující se na zjištění potřebných údajů o respondentech. Všechny tyto výzkumné nástroje byly součástí jedné dotazníkové baterie. K zjišťování životní spokojenosti byl využit Dotazník životní spokojenosti. K získání dat týkajících se strategií zvládnání stresu byl zvolen dotazník SVF 78. Nakonec, pro zjištění úrovně závislosti, byla využita Škála závislosti na počítačových hrách. Jednotlivé nástroje, včetně jejich psychometrických charakteristik, v této kapitole blíže představím.

5.2.1. Dotazník životní spokojenosti (DŽS)

Za účelem zjišťování životní spokojenosti hráčů, byl vybrán Dotazník životní spokojenosti (dále jen „DŽS“). Jedná se o standardizovanou metodu, která měří míru celkové životní spokojenosti jedince a spokojenost v dílčích oblastech. Metoda byla vytvořena v roce 1986 J. Fahrenbergem, M. Myrtkem, J. Schumacherem a E. Brählerem. Testcentrum vydalo v roce 2001 českou verzi, ve které se o překlad postarali K. Rodná a T. Rodný. Ačkoli se jedná o starší metodu, je velmi dobře statisticky zpracovaná a často využívaná. Z těchto důvodů jsme se rozhodli i pře existenci novějších metod o její zařazení do dotazníkové baterie.

Dotazník je určen osobám nad 14 let. Skládá se z 10 dimenzí, kde každou z nich tvoří 7 tvrzení, ve kterých jedinec vyjadřuje svou spokojenost či nespokojenost. Tu jedinec hodnotí na sedmistupňové škále, kde 1 znamená velmi nespokojen(a), 2 – nespokojen(a), 3 – spíše nespokojen(a), 4 – ani spokojen(a), ani nespokojen(a), 5 – spíše spokojen(a), 6 – spokojen(a), a 7 znamená velmi spokojen(a).

Pro náš výzkum nebylo použito všech 10 škál, ale vybrali jsme pouze ty, které se podílejí na výpočtu celkové životní spokojenosti. Do dotazníku nebyly tedy zařazeny dimenze:

Práce a povolání, Manželství a partnerství a Vztah k vlastním dětem. Zbýlých 7 škál včetně jejich charakteristiky popíšu dle příručky (Fahrenberg et al., 2001).

- **Zdraví (ZDR)** – osoby, které vysoce skórují na této škále, jsou spokojeni se svým celkovým zdravotním stavem, duševní i tělesnou kondicí, se svou fyzickou výkonností a odolností vůči nemocem.
- **Finanční situace (FIN)** – osoby skórující vysoce na této škále, považují svůj příjem, výši svého majetku a svůj životní standart za uspokojující. Platí to taktéž i pro zjištění existence, možnost výdělků v budoucnosti a finanční zajištění ve stáří.
- **Volný čas (VLC)** – osoby s vysokou hodnotou na této škále, jsou spokojeny jak s délkou, tak s kvalitou svého volného času a dovolené. Pozitivně hodnotí dobu, kterou mají na své koníčky a pro blízké osoby. Pestrost volného času je hodnocena též pozitivně.
- **Vlastní osoba (VLO)** – osoby, které skórují vysoce na této škále, jsou spokojeny s mnoha aspekty své osoby. Ať už se jedná o vzhled, schopnosti, charakter, vitalitu nebo sebevědomí. K hodnocení patří také způsob života, který doposud vedly a vycházení s ostatními lidmi.
- **Sexualita (SEX)** – osoby skórující vysoko na této škále, hodnotí pozitivně svou fyzickou atraktivitu a jsou spokojeni se svou sexuální výkonností, sexuálními kontakty a reakcemi. Zahrnuje to i možnost otevřeně mluvit o oblasti sexuality a obecně sexuální harmonii s partnerem.
- **Přátelé, známí a příbuzní (PZP)** – osoby s vysokou škálovou hodnotou vyjadřují spokojenost se svými sociálními vztahy, které zahrnují kruh jejich přátel a známých, jejich příbuzné a kontakty se sousedy. Pozitivně hodnoceny jsou sociální podpora, sociální aktivity, společenská angažovanost a obecně četnost styků s ostatními.
- **Bydlení (BYD)** – osoby skórující vysoce v rámci této škály, jsou spokojeni se svými bytovými podmínkami, tzn. s velikostí, stavem a polohou bytu, s dostupností dopravních prostředků, případnou hlukovou zátěží, náklady a obecně se standardem jejich bydlení (Fahrenberg & kol., 2001).

Důležitou škálou je také *Celková životní spokojenost* (SUM), která ukazuje nadprůměrnou spokojenost v mnoha oblastech života u osob s vysokou škálovou hodnotou. Týká se zdravotního stavu, finanční situace, volného času, vnímání vlastní osoby, sexuality, okruhu přátel, známých a příbuzných a standardu bydlení. Celková životní spokojenost je hodnocena bez dimenze manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem a bez dimenze práce a zaměstnání. Důvodem je, že se mnoha osob netýkají, a tedy dochází ke ztrátě značného množství dat. Pokud jsou osoby s vysokou mírou životní spokojenosti v některých oblastech nespokojeni, dochází ke kompenzaci s oblastech jiných (Fahrenberg et al., 2001).

5.2.2. SVF 78

Ke zjišťování strategií zvládání stresu, byl využit dotazník SVF 78, jehož autory jsou W. Janke a G. Erdmannová. Tuto metodu do českého jazyka následně přeložil v roce 2003 J. Švancara. Metoda se snaží zachytit variabilitu způsobů, které jedinec rozvíjí a uplatňuje při zvládání zátěžových situací. Autoři při tvorbě metody SVF, vycházeli z předpokladu, že strategie zvládání zátěže jsou natolik vědomé, že je možné se na ně prostřednictvím verbálních technik dotázat, a tudíž se jedná o metodu sebezposuzovací. Inventář je určen pro dospělou populaci a jak již napovídá samotný název, metoda obsahuje 78 výroků, které mají vztah k 13 subtestům. S jednotlivými výroky vyjadřují respondenti míru souhlasu na pětibodové stupnici od 0 = vůbec ne až po 4 = velmi pravděpodobně. Každý ze subtestů se řadí k jednomu ze dvou základních typů strategií. Jde o pozitivní strategie a negativní strategie zvládání zátěže. Do pozitivních strategií spadá 7 subtestů, do negativních 4 a zbylé 2 subtesty se nevztahují k žádné z uvedených strategií a autoři uvádí, že potřebují samostatnou interpretaci (Švancara, 2003). Na následujících řádcích představím jednotlivé subškály a jejich charakteristiku.

Pozitivní strategie (POZ)

- 1) *Podhodnocení* – Subtest zachybuje tendenci podhodnocovat vlastní reakce ve srovnání s jinými osobami nebo je hodnotit příznivěji.
- 2) *Odmítání viny* – Položky tohoto testu vyjadřují, že chybí vlastní odpovědnost za zátěž.
- 3) *Odklon* – Subtest ukazuje využit odklonu od zátěžových situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem.

- 4) **Náhradní uspokojení** – Subtest zahrnuje tendenci k jednání zaměřeného na kladné city, které nejsou kompatibilní se stresem a vztahují se k sebeposílení vnějšími odměnami (např. koupit si něco).
- 5) **Kontrola situace** – V tomto subtestu je tendence získat kontrolu nad zátěžovými situacemi tvořena třemi komponentami: analýza aktuální situace a jejího vzniku; plánování opatření ke zlepšení situace; a aktivní zásah do situace.
- 6) **Kontrola reakcí** – Tendenci kontrolovat vlastní reakce při zátěži zachycují dva aspekty tohoto subtestu: jednak nedovolit, aby došlo k vzrušení (př. nenechat se vyvést z míry), a také již vzniklému vzrušení čelit.
- 7) **Pozitivní sebeinstrukce** – Tento subtest je obrazem toho, v jaké míře mají jedinci sklon přisuzovat kompetenci sobě a dodávat si odvalu v zátěžových situacích.

Pozitivní strategie (POZ) jsou v rámci metody děleny ještě na tři dílčí části:

- A. **Strategie podhodnocení a devalvace** (POZ1) – sem spadá subtest Podhodnocení (1) a Odmítání viny (2). Strategiím v této oblasti je společná snaha přehodnotit závažnost stresoru, prožívání stresu nebo stresovou reakci.
- B. **Strategie odklonu** (POZ2) – sem spadá subtest Odklon (3) a Náhradní uspokojení (4). Subtesty tohoto okruhu zahrnují tendence jednání orientovaného na odklon od stresujících událostí anebo příklon k alternativním situacím nebo aktivitám.
- C. **Strategie kontroly** (POZ3) – sem spadají subtesty Kontrola situace (5), Kontrola reakcí (6) a Pozitivní sebeinstrukce (7). Tyto subtesty tvoří okruh, který zahrnuje konstruktivní snahy po zvládnání a kompetenci.

Zřídka se vyskytující strategie

- 8) **Potřeba sociální opory** – Subtest zachycuje tendenci jedince, který si při stresu přeje navázat kontakt s druhými, aby získal podporu při zpracování nebo řešení problému.

- 9) *Vyhýbání se* – Subtest zachycuje tendence vyhnout se zátěži a zahrnuje záměr a snahu zamezit další konfrontaci s podobnou situací.

Negativní strategie (NEG)

- 10) *Úniková tendence* – Subtest indikuje rezonanční tendenci vyváznout ze zátěžové situace.
- 11) *Perseverace* – Prodloužené přemítání, perseverace, ve smyslu tohoto subtestu indikuje neschopnost se myšlenkově odpoutat od prožívané zátěže.
- 12) *Rezignace* – Rezignační tendence vyjadřují subjektivní nedostatek možnosti zvládat zátěžové situace. Patří sem pocity bezmocnosti a beznaděje.
- 13) *Sebeobviňování* – Tento subtest vyjadřuje sklon ke sklíčenosti a přisuzování chyb vlastnímu jednání v souvislosti se zátěží (Švancara, 2003).

Dotazník umožňuje jak individuální, tak skupinovou administraci, která je podrobně popsána v testové příručce. Čas potřebný ke zpracování se pohybuje v rozmezí od 10 do 15 minut. Inventář obsahuje také hodnotící arch včetně vyhodnocovacích listů s tabulkou, který jsme však díky využití online dotazníku nevyužili. Výsledek se získává přepočítáním hrubých skóre jako průměru škál pro konkrétní pozitivní i negativní strategie zvládání stresu. Dále se mohou hrubé skóre převést na T-skór, který pak slouží k porovnání výsledků s normou.

5.2.3. Škála závislosti na počítačových hrách

Účelem naší práce nebylo zamření se na problematiku závislosti. I přes to, je však míra problematického užívání her značnou proměnnou ve vztahu k životní spokojenosti. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli do baterie zařadit Škálu závislosti na počítačových hrách. Autory škály jsou Blinka a Šmahel (2011, in Blinka 2015), kteří při její tvorbě vycházeli z Griffithsových kritérií závislosti na online hrách. Je nutné zdůraznit, že jde pouze o screeningový nástroj, který nemůže nahradit nástroj diagnostický. Pro její zařazení jsme se rozhodli také z důvodu rychlé administrace.

Samotná škála se skládá z 10 otázek, které spadají do 5 odlišných dimenzí. Jednotlivé otázky zjišťují, zda respondent v souvislosti s hraním zažíval některé z uvedených situací.

Odpovědi jsou zaznamenávány respondentem na čtyřbodovou Likertovu škálu s možnostmi: nikdy; zřídka; často; velmi často.

Respondent může být na základě jeho odpovědí shledán jako závislý, ohrožený závislostí nebo neohrožený. Pokud v každé z 5 dimenzí zvolí alespoň jednou často nebo velmi často, můžeme ho označit jako závislého. Pokud zaškrtně velmi často nebo často alespoň jednou ve 3 dimenzích, plus v dimenzi konfliktu, považujeme ho za ohroženého závislostí. Zároveň autoři upozorňují, že někteří hráči v dotazníku mohou skórovat nízko, protože podceňují své výsledky anebo se vědomě brání sociálnímu tlaku (Blinka, Šmahel, 2011).

Škála závislosti na počítačových hrách obsahuje následující dimenze a otázky:

1. ***Salience***

- Zanedbáváte někdy své potřeby (například jídlo nebo spánek) kvůli online hraní her?
- Představujete si někdy, že hrajte hry, i když to zrovna neděláte?

2. ***Změny nálady***

- Cítíte se nesví či podráždění, když zrovna nemůžete hrát?
- Cítíte se radostněji, když se ke hraní dostanete?

3. ***Tolerance***

- Případá vám, že hrou trávíte více a více času?
- Přistihli jste se, že hrajete, i když už vás to vlastně nebaví?

4. ***Konflikt***

- Hádáte se se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli vašemu hraní?
- Myslíte si, že vaši blízcí, vaše práce, škola či koníčky strádají kvůli času, který trávíte hraním?

5. ***Časové omezení***

- Pokusil/a jste se už s hraním přestat (nebo ho omezit), ale neúspěšně?
- Stalo se vám, že jste hráli déle, než jste původně chtěli?

5.2.4. Dotazník zjišťující sociodemografické údaje a další proměnné

V rámci testové baterie byl respondentům předložen také dotazník vytvořený autorkou práce. Dotazník zjišťoval jednak sociodemografické údaje a dále v něm byly zahrnuty otázky mapující nejrůznější souvislosti s hraním MMORG her.

Ze sociodemografických údajů byl zjišťován věk, pohlaví, nejvyšší dosažené vzdělání, rodinný stav, s kým respondent sdílí domácnost a také stav zaměstnání.

V rámci zkoumání herních souvislostí, byli respondenti dotázáni, jaké konkrétní hry nejčastěji hrají, kolik hodin týdně obvykle tráví hraním her, zda jsou během hry v kontaktu s ostatními hráči nebo hrají spíše sami, kolik přátel mají v rámci herního prostředí, zda se někdy setkali s někým, koho v rámci virtuálního světa poznali, a nakonec měli určit motiv, který nejlépe vystihuje to, proč se věnují hraní MMORPG. Podoba dotazníku je součástí příloh této práce.

5.3. Etické aspekty výzkumu

Účast ve výzkumu byla zcela anonymní a anonymita byla respondentům zdůrazňována jak v úvodu dotazníkové baterie, tak již v prvotním poutači, který nabádal k účasti ve výzkumu. Od respondentů nebyly vyžadovány žádné osobní informace, díky kterým by se dalo prolomit jejich identitu.

Respondenti byli v úvodu k dotazníkové baterii informováni o účelu výzkumu a o využití dat pouze za účelem výzkumu v rámci magisterské diplomové práce. Byla jim také nabídnuta možnost oslovit autorku studie v případě zájmu o výsledky studie nebo za účelem dotazu, který by byl třeba objasnit.

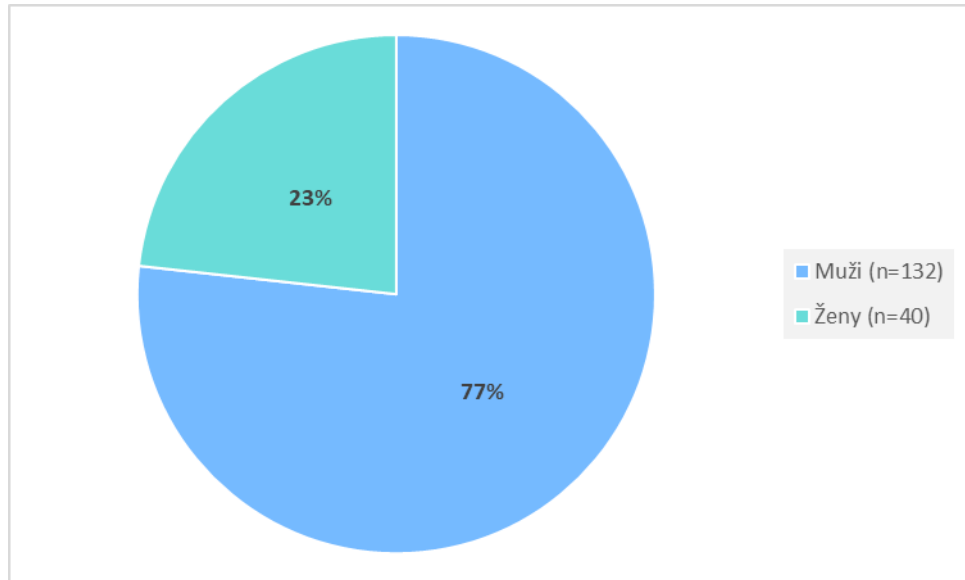
Účast ve výzkumu byla zcela dobrovolná a respondenti měli také možnost z výzkumu kdykoli v průběhu vyplňování vystoupit.

6 Charakteristika výzkumného souboru

Kritériem pro účast ve výzkumu byl věk, jež byl určen spodní věkovou hranicí 18 let. Záměrem bylo cílit na dospělou populaci, která byla v tomto případě definována plnoletostí, ačkoli z psychologického hlediska mnozí autoři hovoří o dospělosti až později (např. Thorová, 2015). Další podmínkou bylo, že se respondent v současné době aktivně věnuje hraní MMORPG her. „Aktivita“ nebyla více definována, avšak cílem bylo vyloučení bývalých hráčů MMORPG, kteří se v současné chvíli hraní nevěnují nebo hrají jiný typ her.

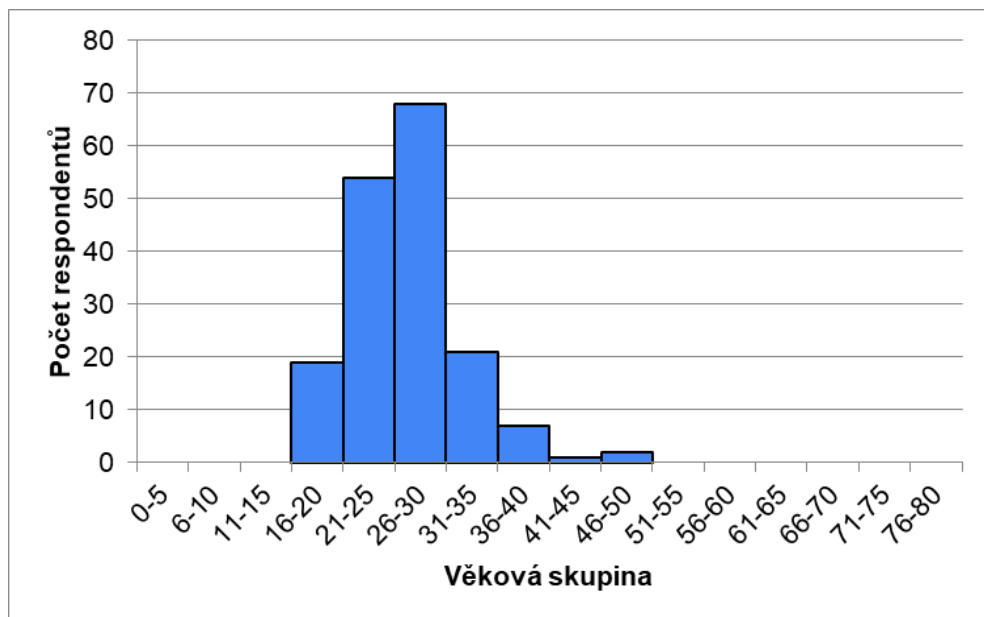
Výzkumu se zúčastnilo celkem 182 respondentů, avšak kvůli pochybnosti o validitě některých odpovědí bylo 9 z nich vyřazeno. Vyloučení byli jednak respondenti, kteří nesplňovali kritéria cílové skupiny. Tzn., že uvedli hraní her, které nespádají do kategorie MMORPG (3) anebo byl jejich věk nižší než 18 (4). K vyřazení došlo také u osob (3), jejichž odpovědi byly vzhledem k očekávanému intervalu extrémní (např. uvedený věk 350 let) nebo nesmyslné (odpověď nepřiléhala otázce). Reálná ztráta dat bude však mnohem větší, vzhledem k tomu, že kdokoli si přál ukončit svou účast na výzkumu, mohl v jakékoli fázi přestat vyplňovat dotazník, či vypnout internetový prohlížeč. Tím, že se nevyplněné dotazníky nezaznamenávaly, nedá se určit přesná hodnota těchto ztrát. Konečný výzkumný soubor čítá **172 respondentů** a byl použit pro účely statistické analýzy.

Nyní představím jednotlivé charakteristiky výzkumného souboru. Výzkumný soubor je z hlediska pohlaví rozložen nerovnoměrně a dle očekávání je ze 77 % většinou zastoupen muži (n = 132). Zbýlých 23 % tvoří ženy (n = 40). Toto rozložení odpovídá rozložení předešlých výzkumů (Beard & Wickham, 2016).



Graf 1: Rozložení respondentů ve výběrovém souboru dle pohlaví (N = 172)

Věkové rozlišení respondentů je znázorněno na Grafu č.2. Věk respondentů zařazených do výzkumu se pohyboval od 18 do 49 let ($M = 26,7$; $SD = 5,30$). Nejvíce zastoupenou skupinou byla skupina osob ve věkovém rozmezí 26–30 let. Tabulka č.2 ukazuje rozložení věku v souboru dle pohlaví.

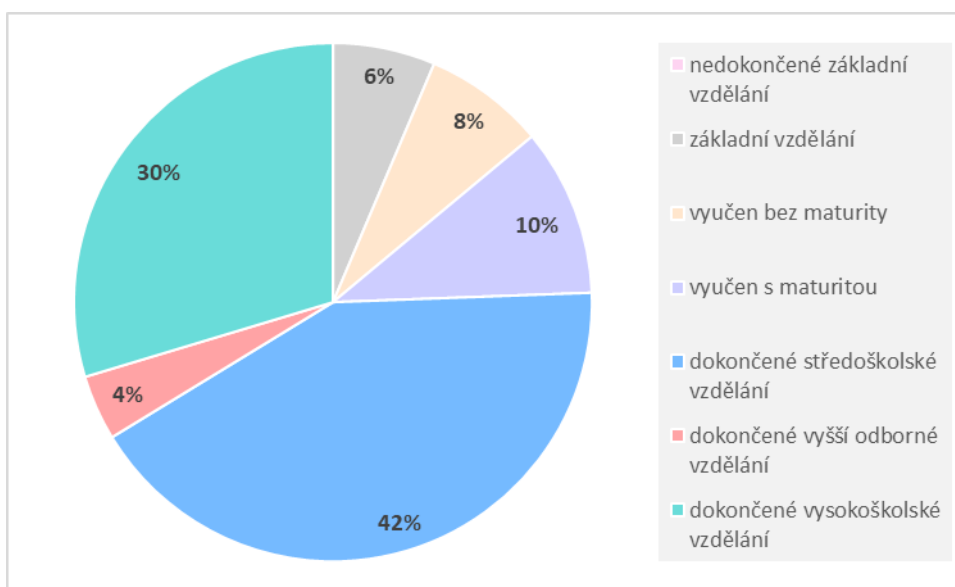


Graf 2: Rozložení respondentů ve výběrovém souboru dle věku (N = 172)

Pohlaví	N	Mean	Median	Mode	Maximum	Minimum	Std.Dev.
Muži	132	27,19	27	30	18	49	5,48
Ženy	40	25	24,5	23	18	36	4,28
Celkem	172	26,68	26,5	27	18	49	5,3

Tabulka 2: Rozložení věku v souboru dle pohlaví

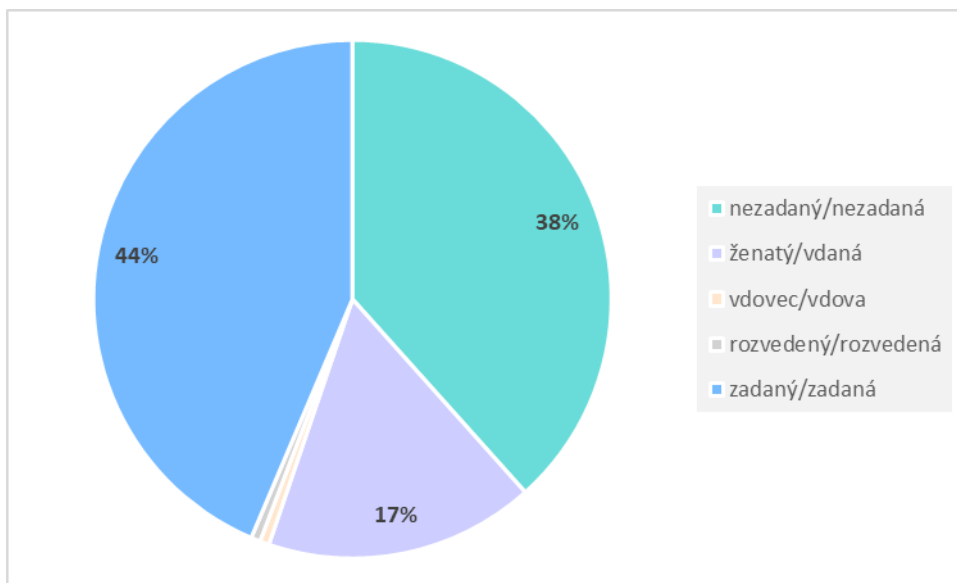
Rozložení respondentů na základě jejich nejvýše dosaženého vzdělání je vyobrazeno na Grafu č.3. Nejvyšší procentuální zastoupení (42 %) mají ve výzkumném souboru respondenti s dokončeným středoškolským vzděláním (n = 72). Druhou největší skupinu (30 %) tvoří respondenti s dokončeným vysokoškolským vzděláním (n = 51). Poměrně velké zastoupení ve výzkumném souboru zastupují také respondenti, kteří jsou vyučeni (s a bez maturity 18 %; n = 31). Nejmenší zastoupení (6 %) má skupina respondentů se základním vzděláním (n = 11).



Graf 3: Rozložení respondentů ve výběrovém souboru dle nejvýše dosaženého vzdělání (N = 172)

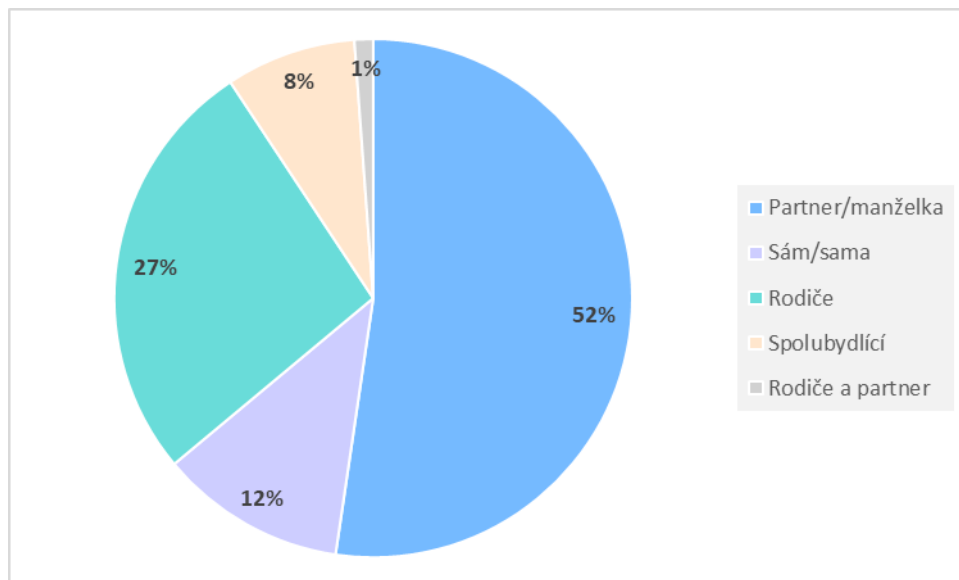
U respondentů nás zajímal také jejich rodinný stav. Největší procento respondentů (44 %) tvořila skupina zadaných (n = 75). K nim můžeme přiřadit také 17 % skupinu respondentů,

kteří jsou v manželském svazku (n = 29). Menší zastoupení v našem souboru tedy tvoří respondenti, kteří zadaní nejsou (38 %; n = 66). Do konečného souboru byl zařazen též jeden respondent, který uvedl, že je vdovec (n = 1) a jeden, který uvedl, že je rozvedený (n = 1). Rozložení je zobrazeno v Grafu č.4.



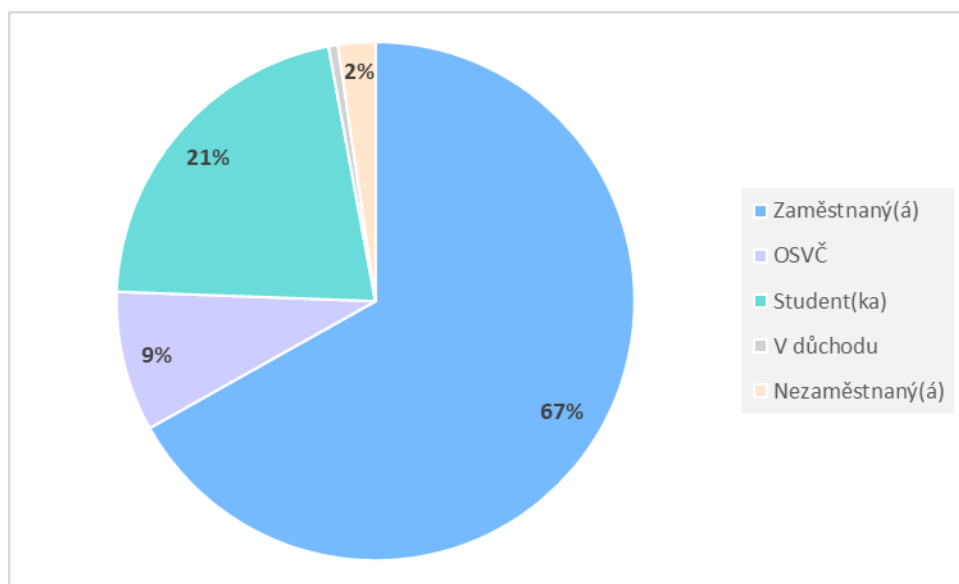
Graf 4: Rozložení respondentů ve výběrovém souboru dle jejich rodinného stavu (N = 172)

Graf č.5 nám ukazuje rozložení podle toho, s kým respondenti sdílejí domácnost. Nadpoloviční většina, konkrétně 52 %, sdílí svou domácnost společně s partnerem/manželem nebo partnerkou/manželkou (n = 90). Do této kategorie byli zařazeni i respondenti, kteří uvedli, že krom partnera s nimi sdílí domácnost také děti. Druhou nejzastoupenější kategorií (27 %) tvoří respondenti, kteří bydlí společně s rodiči (n = 46). 12 % dotazovaných nesdílí domácnost s nikým (n = 20) a 8 % žije společně se spolubydlícími (n = 14). Poslední 1 % sdílí domácnost s partnerem a také s rodiči (n = 2).



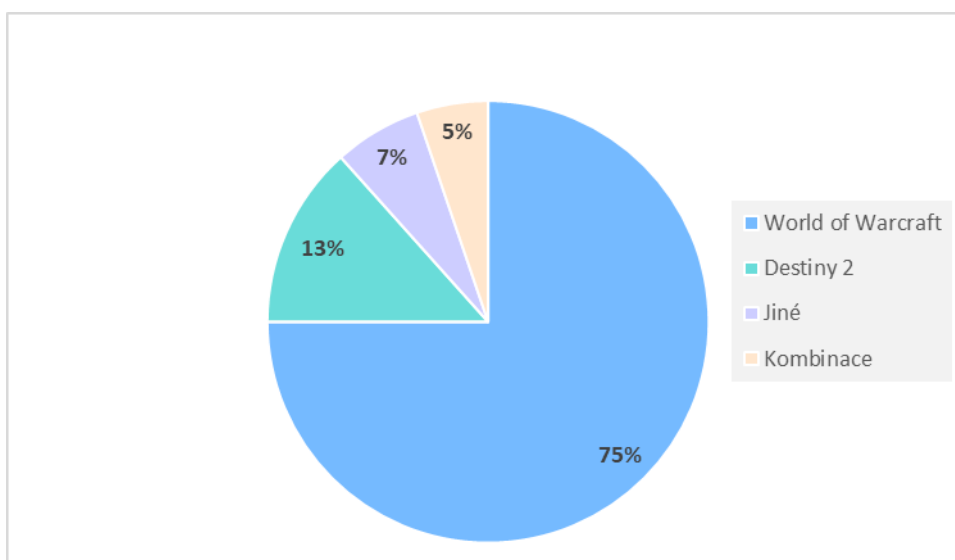
Graf 5: Rozložení respondentů ve výběrovém souboru dle toho, s kým sdílí domácnost (N = 172)

Největší zastoupení (67 %) v souboru mají respondenti, kteří jsou zaměstnaní (n = 115) a dalších 9 % se žíví jako OSVČ (n = 15). Studujících je v souboru 21 % (n = 37). Zbylá procenta jsou zastoupena ze 2 % nezaměstnanými (n = 4) a jeden respondent je v důchodu (n = 1). Rozložení znázorňuje Graf č.6.



Graf 6: Rozložení respondentů ve výběrovém souboru podle zaměstnání (N = 172)

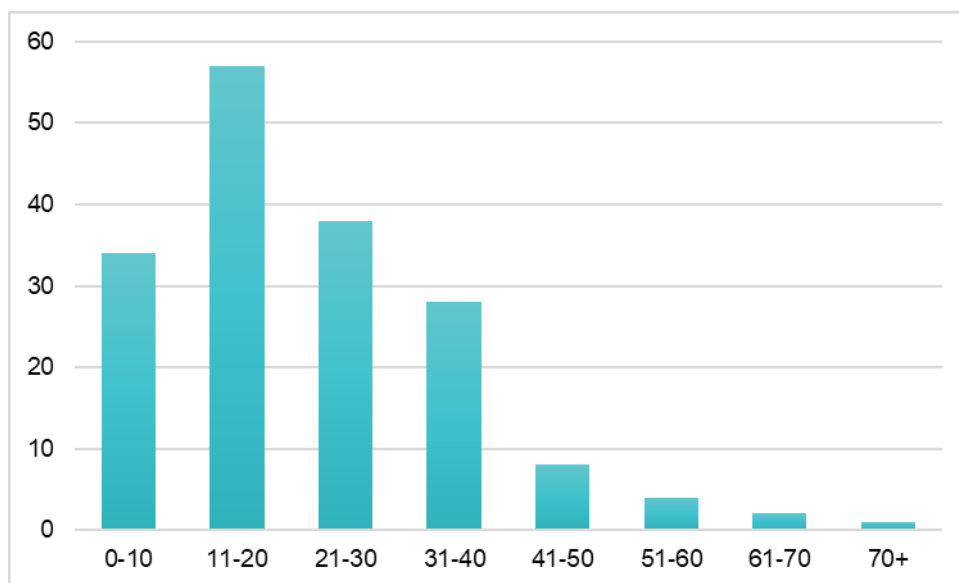
Následující odstavce a grafy představují také popisné charakteristiky týkající se respondentů a jejich vztahu k hraní. Respondenti byli dotazováni, jakému hraní titulu se věnují. Drtivá většina respondentů (75 %) se věnuje hraní titulu World of Warcraft (n = 129). Druhou nejpočetnější skupinu (13 %) tvoří hráči Destiny 2 (n = 23). 7 % výzkumného souboru uvedlo jiný herní titul než dva nejvíce zastoupené (n = 11). Jednalo se např. o hry Elder Scrolls Online, Lord of the Rings Online, Guild Wars 2, Fallout 76 a další. Zbýlých 5 % uvedlo kombinaci více titulů, přičemž jedním z nich byl vždy World of Warcraft nebo Destiny 2 (n = 9).



Graf 7: Zastoupení herních titulů ve výzkumném souboru (N = 172)

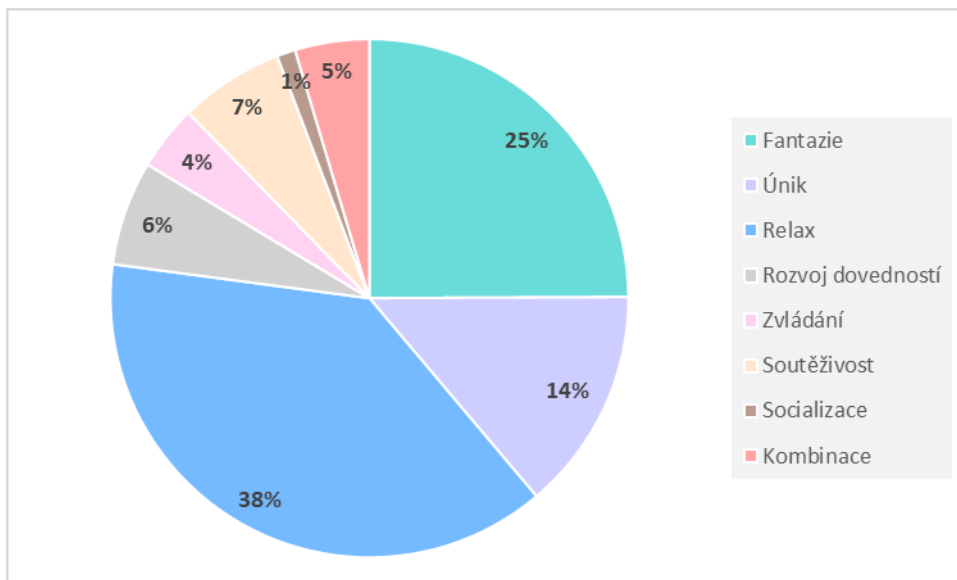
Graf č. 8 znázorňuje počet hodin, který respondenti v průměru stráví hraním během jednoho týdne (myšleno pondělí-neděle). Počet hodin strávených hrou za týden respondenty zařazenými do výzkumu se pohyboval od 2 do 90 hodin (M = 24; SD = 14,77). Pro lepší orientaci byl čas strávený hrou rozdělen do 8 kategorií po 10 hodinách. Nejvíce respondentů (33 %) se zařadilo do kategorie 11-20 hodin týdně, což odpovídá přibližně 1,6 – 2,9 hodinám denně (n = 57). Druhou nejpočetnější kategorií (22 %), tvořilo rozmezí 21-30 hodin/týden, které odpovídá zhruba 3 – 4,2 hodinám denně (n = 38). Těsně za touto kategorií (20 %) se respondenti zařadili do kategorie s nejmenším počtem nahraných hodin za týden, tedy s rozpětím 0-10 hodin týdně, které odpovídá zhruba 0 – 1,42 hodině denně (n = 34). Nejméně

zastoupenou kategorií (1 %), tvořili hráči, kteří tráví hraním 70 a více hodin týdně, což odpovídá 10 a více hodinám denně (n = 2).



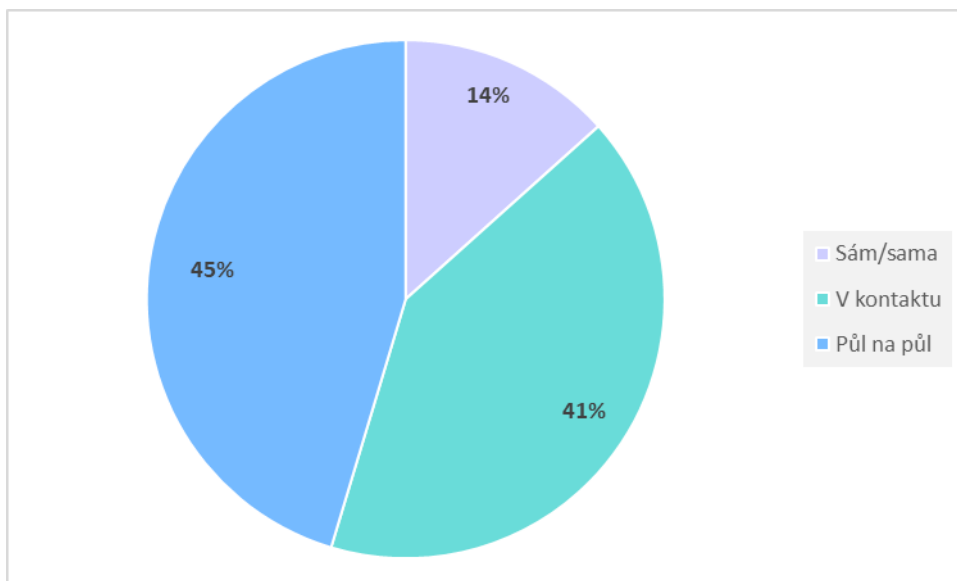
Graf 8: Průměrný počet hodin strávených hraním za týden

Respondenti byli vyzváni také k tomu, aby určili jejich motivaci k hraní. Výběr motivů byl inspirován dotazníkem Motives for Online Gaming Questionnaire (Demetrovics et al., 2011), který rozlišuje 7 odlišných motivů ke hraní. Respondenti nejčastěji (38 %) označili, že je jejich motivem relax, který je charakterizován právě relaxačními a hravými prvky hraní (n = 66). Jako druhý nejčastější motiv (25 %) vybírali respondenti fantazii, která je definována jako touha zažít věci, které v reálném životě nefungují (n = 43). Třetím nejčastěji voleným motivem (14 %) je únik, definovaný jako vyhýbání se realitě a skutečným problémům (n = 24). Stejný počet respondentů (n = 11), zvolilo za motivaci rozvoj dovedností, kterými může být např. zlepšení koncentrace, koordinace nebo jazykové schopnosti a také soutěživost, projevující se pocitem úspěchu v porážce oponentů. 5 % respondentů se nemohlo rozhodnout pro jeden typ motivace a uvedlo kombinaci více motivů (nejčastěji šlo o kombinaci motivu socializace s jiným motivem). Motiv zvládnutí, který napomáhá zlepšení nálady nebo zmírňování agrese, zvolilo pouze 4 % respondentů (n = 7). Nejméně voleným motivem (1 %) byla socializace (n = 2). Zastoupení jednotlivých motivů je zobrazeno na Grafu č.9.



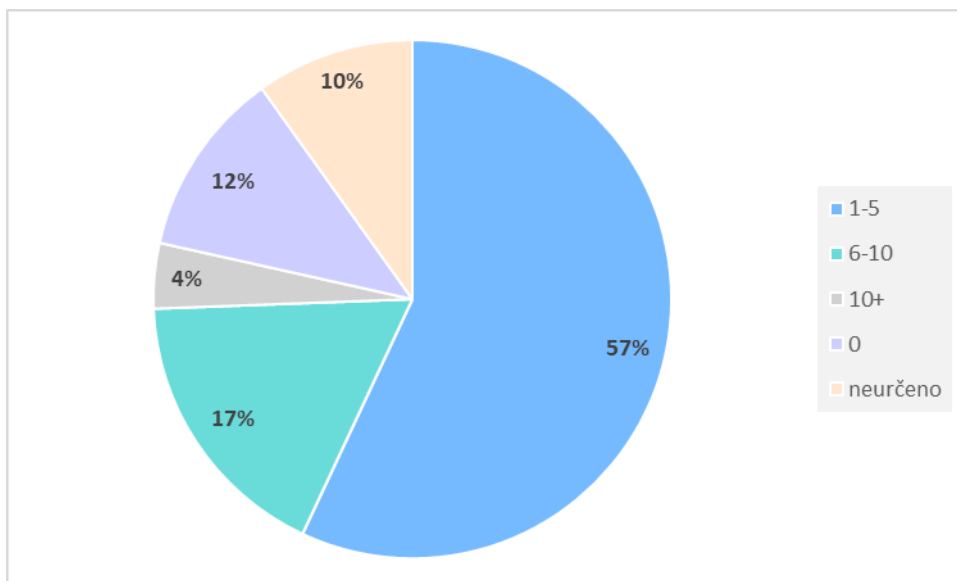
Graf 9: Motivace hráčů ke hraní (N = 172)

Pokud se podíváme na náš výzkumný soubor z hlediska toho, zda respondenti tráví čas ve hře převážně sami nebo tím, že jsou v kontaktu s ostatními hráči, zjistíme, že převažuje skupina (41 %) těch, kteří jsou při hraní spíše v kontaktu s druhými (n = 71). U 14 % respondentů naopak převažuje hra osamocená (n = 23). Zbylých 45 % respondentů uvádí, že to má 50/50 (n = 78).



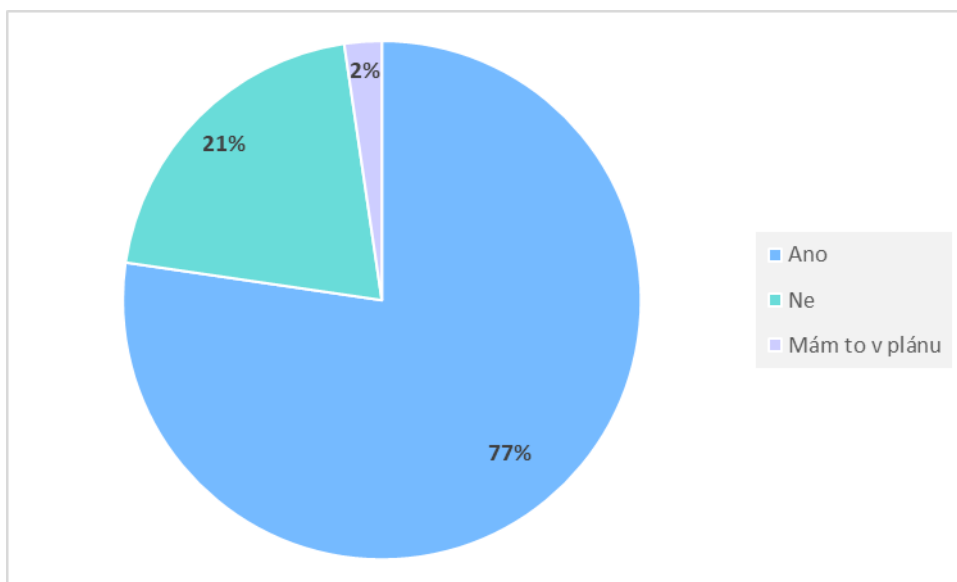
Graf 10: Rozložení respondentů, podle toho, s kým tráví čas ve hře (N = 172)

Počet lidí, které znají respondenti z online prostředí a považují je za své přátele, se pohyboval od 0 do 20 ($M = 4,4$; $SD = 4,21$). U 10 % respondentů se nedal určit přesný počet z důvodu nečíselných odpovědí (např. odpověď: „Všechny.“), avšak bylo zřejmé, že za přátele někoho z online prostředí považují ($n = 17$). Více jak polovina respondentů (57 %) uvedla, že má v online prostředí 1–5 přátel ($n = 98$). Pouhých 12 % uvedlo, že nemá v online prostředí nikoho, koho považuje za přítele ($n = 20$). Celkový přehled je uveden v Grafu č.11.



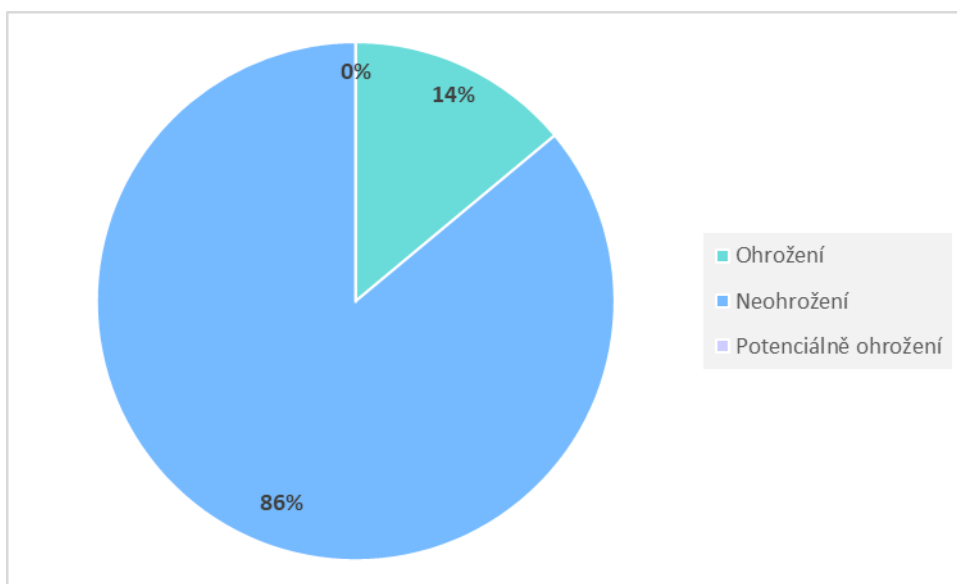
Graf 11: Počet přátel v online prostředí (N = 172)

Zajímalo nás také, zda se respondenti setkali někdy s někým, koho poznali skrz online prostředí hry. Drtivá většina (77 %) uvedla, že se setkala s někým takovým setkala ($n = 133$). Těch, kteří se s nikým nesečkali, bylo 21 % ($n = 35$). A další 2 % se sice s nikým doposud nesečkala, ale plánuje to ($n = 4$).



Graf 12: Rozložení respondentů, podle toho, zda se setkali s někým z online prostředí (N = 172)

Jako poslední zde uvádíme graf, na kterém jsou zobrazeny výsledky screeningové škály závislosti na počítačových hrách. Více než tři čtvrtiny výzkumného souboru (n = 148) spadá podle screeningové škály do skupiny, která není ohrožená závislostí. Zbylých 14 % (n = 24) se ukázalo jako ohrožení. Žádný z respondentů (n = 0) nespádl do skupiny potenciálně ohrožené.



Graf 13: Rozložení respondentů dle ohrožení závislostí (N = 172)

7 Výsledky

Část této diplomové práce se bude věnovat výsledkům realizovaného kvantitativního výzkumu a jejich interpretaci. Nejprve se budeme zabývat deskriptivní statistikou jednotlivých metod, poté se zaměříme na testy normality, a nakonec budou prezentovány výsledky výzkumu vztahující se k předem stanoveným výzkumným otázkám a hypotézám.

7.1. Deskriptivní statistika metod

V tabulce číslo 3 je zobrazena deskriptivní statistika testu SVF 78. Uvedená popisná statistika zobrazuje, že, nejvyšších průměrných hodnot, dosahovali respondenti na škále Kontrola situace ($M=15,38$; $SD=5,35$). Dalšími dvěma škálami s nejvyšší průměrnou hodnotou byly Pozitivní sebeinstrukce ($M=14,85$; $SD=5,73$) a Kontrola reakcí ($M=14,32$; $SD=4,88$). Naopak nejnižších průměrných hodnot bylo dosaženo na škálách Rezignace ($M=8,23$; $SD=5,63$) a Úniková tendence ($M=9,71$; $SD=5,64$). Vyšší průměrná hodnota u dané škály značí četnější využívání konkrétní strategie zvládnání. Respondenti tedy nejvíce využívají strategii Kontroly situace a nejméně Rezignaci.

Průměrná hodnota Pozitivních strategií ($M=13,16$; $SD=3,50$) je vyšší než průměrná hodnota Negativních strategií ($M=10,33$; $SD=5,10$). Jak vidíme, tak u Negativních strategií je vyšší směrodatná odchylka ($SD=5,10$) než u strategií Pozitivních ($SD=3,50$), což značí větší odchylky od průměrné hodnoty ve využívání Negativních strategií. Liší se také minimální a maximální hodnota, kterých respondenti dosahovali. Minimální hodnota u Negativních strategií je 0, kdežto u Pozitivních je to 3,14. Z toho nám vyplývá, že se ve výzkumném vzorku nacházeli respondenti, kteří vůbec neskórovali na škále Negativní strategie a zároveň každý respondent skóroval na škále Pozitivní strategie alespoň 3,14 bodu. V maximálních hodnotách můžeme pozorovat, že respondenti dosahovali vyšší maximální hodnoty u Negativních strategií ($Max=22,5$) než u Pozitivních strategií ($Max=21,29$).

Co se týče dílčích pozitivních strategií, tak nejvyšší průměrná hodnota se vykytovala u Strategie kontroly (POZ 3) ($M=14,85$; $SD=4,53$). Průměrná hodnota této dílčí strategie a celkové Pozitivní strategie, je dokonce vyšší, než je polovina maximální možné hodnoty.

Z této deskriptivní statistiky vyplývá, že hráči MMORPG častěji využívají pozitivní strategie zvládnání stresu než negativní strategie zvládnání stresu.

	N	Mean	Median	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Podhodnocení	172	13,28	14	0	24	6,30
Odmítání viny	172	10,86	11	0	24	4,68
Odklon	172	12,34	12	3	23	4,31
Náhradní uspokojení	172	11,12	11	0	24	5,89
Kontrola situace	172	15,38	16	3	24	5,35
Kontrola reakcí	172	14,32	15	2	24	4,88
Pozitivní sebeinstrukce	172	14,85	15	0	24	5,73
Potřeba sociální opory	172	10,98	11	0	24	6,51
Vyhýbání se	172	13,98	14	1	24	5,28
Úniková tendence	172	9,71	8,5	0	24	5,64
Perseverace	172	12,77	12,89	0	24	6,73
Rezignace	172	8,23	7,5	0	24	5,63
Sebeobviňování	172	10,60	10	0	24	5,94
Pozitivní strategie (POZ)	172	13,16	13,22	3,14	21,29	3,50
Negativní strategie (NEG)	172	10,33	10	0	22,5	5,10
POZ 1	172	12,07	12,5	0,5	24	4,66
POZ 2	172	11,73	11,5	1,5	22	4,55
POZ 3	172	14,85	15,33	3,67	23,33	4,53

Tabulka 3: Deskriptivní statistika metody SVF 78

Deskriptivní statistiku jsme provedli také pro výsledky v Dotazníku životní spokojenosti. Tabulka č. 4 demonstruje, že nejvyšších průměrných hodnot dosahovali respondenti na škále Bydlení ($M=39,07$; $SD=6,31$). Druhé nejvyšší průměrné skóre bylo dosaženo na škále Přátelé, známí a příbuzní ($M=35,83$; $SD=5,93$) a hned za ní skórovaly respondenti na škálách Finanční situace ($M=35,64$; $SD=7,45$) a Volný čas ($M=35,49$; $SD=7,63$). Naopak škála, na které respondenti dosahovali v průměru nejnižšího skóre, byla škála Sexualita ($M=29,91$; $SD=7,74$).

Pokud se podíváme na směrodatné odchylky, tak zjistíme, že nejvíce se respondenti lišili na škále Zdraví ($SD=8,03$). Na druhé straně nejmenší směrodatná odchylka ($SD=5,93$) byla zaznamenána na škále Přátelé, známí a příbuzní. V našem souboru se tedy jedinci lišili navzájem v úrovni životní spokojenosti týkající se Zdraví, a naopak jejich životní spokojenost se nejvíce potkávala v oblasti Přátel, známých a příbuzných.

Nikdo z respondentů nedosáhl v žádné ze škál minimální hodnoty, kterou mohl v rámci škály získat a která se rovnala 7 bodům. Minimum dosažených bodů bylo 9 a to na škále Sexualita. Nejvyšší minimální hodnoty bylo dosaženo 16 body na třech škálách – Finanční situace; Přátelé, známí a příbuzní a Bydlení. Maximální možnou hodnotou, které se dalo dosáhnout v jednotlivých škálách, bylo 49. Této hodnoty respondenti dosáhli hned v pěti škálách: Zdraví; Finanční situace; Volný čas; Vlastní osoba a Bydlení. Nejnižší maximální hodnoty bylo dosaženo na škále Sexualita.

Průměrná celková životní spokojenost celého výzkumného souboru byla 245,54 bodů, se směrodatnou odchylkou 37,09. Respondenti mohli dosáhnout minimální hodnoty 49 a maximální hodnota mohla být až 343. V našem souboru se minimum pohybovalo na 124 bodech a maximum na 322 bodech. Krajních hodnot tedy nikdo nedosáhl.

	N	Mean	Median	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Zdraví	172	32,81	36	12	49	8,03
Finanční situace	172	35,64	36	16	49	7,45
Volný čas	172	35,49	36,5	14	49	7,36
Vlastní osoba	172	34,80	36	10	49	7,87
Sexualita	172	29,91	31	9	42	7,74
Přátelé, známí a příbuzní	172	35,83	36	16	48	5,93
Bydlení	172	39,07	40	16	49	6,31
SUM – Celková životní spokojenost	172	245,54	248,5	124	322	37,09

Tabulka 4: Deskriptivní statistika metody DŽS

Tabulka č. 5 ukazuje, jak se lišila celková životní spokojenost (SUM) mezi mužskými a ženskými respondenty v našem výzkumném souboru. Muži dosahovali průměrně vyšší hodnoty celkové životní spokojenosti ($M=249,2$; $SD=34,26$) než ženy ($M=235,8$; $SD=42,63$). U žen můžeme pozorovat větší rozptýlení výsledků než u mužů, jelikož bylo v této skupině dosaženo nejnižšího minima i nejvyššího maxima.

Pohlaví	N	Mean	Median	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Muži	132	249,2	251	135	314	34,26
Ženy	40	235,8	237	124	322	42,63

Tabulka 5: Celková životní spokojenost vzhledem k pohlaví

Vzhledem k tomu, že metoda DŽS nabízí také normy, dle pohlaví a věku, rozhodli jsme se učinit popisnou statistiku pro škálu celkové životní spokojenosti (SUM) i z hlediska těchto dvou charakteristik. V tabulce č. 6 uvádíme výsledky vzhledem k stanoveným normám podle pohlaví a věkových skupin našich respondentů. Až na skupinu mužů ve věkovém rozmezí 46-55 let, se zbylé skupiny pohybovaly pod normou. Nutno však podotknout, že náš výzkumný vzorek nebyl tak velký, abychom mohli vyvozovat významné závěry, a tedy tabulku uvádíme spíše pro zajímavost.

Muži	N soubor	N norma	M soubor	M norma
14-25 let	50	163	247,36	262,18
26-35 let	73	256	249,44	260,81
36-45 let	7	254	254,58	254,91
46-55 let	2	186	265	255,4
Ženy	N soubor	N norma	M soubor	M norma
14-25 let	23	185	241,26	253,97
26-35 let	16	377	227,13	258,15
36-45 let	1	296	233	258,61

Tabulka 6: Celková životní spokojenost v porovnání s normovanými hodnotami

7.2. Testy normality

Ještě předtím, než jsme přistoupili k analýze dat vůči jednotlivým výzkumným hypotézám, byla ověřována normalita jednotlivých proměnných. K tomu byl využit Shapir-Wilkův test normality. Výsledky uvedené v tabulce č. 7 ukazují, že u žádné proměnné nedošlo k porušení předpokladu normálního rozdělení. S ohledem na tuto skutečnost, byly pro analýzu použity parametrické metody.

Proměnná	Skupina	N	W	p
CŽS	Celý soubor	172	0,97767	0,00670
PSZS	Celý soubor	172	0,99390	0,68895
NSZS	Celý soubor	172	0,98600	0,07982
SVF-UT	Celý soubor	172	0,96799	0,00049
SVF-PSO	Celý soubor	172	0,96992	0,00081
SVF-POZ3	Celý soubor	172	0,98271	0,02948
DZS-VVO	Celý soubor	172	0,00537	0,00021
CŽS	Neohrožení závislostí	148	0,97320	0,00537
CŽS	Ohrožení závislostí	24	0,95045	0,27710
CŽS	Zadaní	104	0,97657	0,27710
CŽS	Nezadaní	68	0,97747	0,25508
CŽS	Setkali se	133	0,97544	0,01642
CŽS	Nesetkali se	40	0,97718	0,60168

Tabulka 7: Výsledky ověření předpokladu normality proměnných

7.3. Analýza dat vzhledem k výzkumným hypotézám

Vzhledem k rovnoměrnému rozložení populace, které bylo ověřeno testem normality, byly k ověření hypotéz použity parametrické testy. Souvislost mezi proměnnými byla zkoumána za pomoci Pearsonova korelačního koeficientu. K ověřování rozdílů mezi skupinami v souvislosti s danou proměnnou, byl využit T-test pro dva nezávislé soubory. Výsledky jsou předloženy v této kapitole graficky pomocí tabulek a krabicových grafů. Platnost předem stanovených hypotéz se projevila následujícím způsobem:

H1a: Skóre, kterého hráči dosahují na škále celkové životní spokojenosti (CŽS) dotazníku DŽS, pozitivně koreluje se skórem na škále pozitivní strategie zvládání stresu (PSZS) v inventáři SVF 78.

Na základě posouzení korelace celkové životní spokojenosti a pozitivními strategiemi zvládání stresu, se ukázalo, že čím více jedinec využívá pozitivní strategie zvládání stresu, tím větší životní spokojenost vykazuje. Hodnota korelačního koeficientu byla kladná a pohybovala se na rozmezí nízké až středně silné korelace na hladině významnosti $p < 0,05$. Mezi celkovou životní spokojeností a škálou pozitivní strategie zvládání stresu pozorujeme u hráčů MMORPG středně silný pozitivní vztah; $r(172) = 0,318$. Tento výsledek podporuje přijetí naší hypotézy.

Proměnná	CŽS	PSZS
CŽS	1,000	0,318
PSZS	0,318	1,000

Tabulka 8: Korelace celkové životní spokojenosti s pozitivními strategiemi zvládání

H1b: Skóre, kterého hráči dosahují na škále celkové životní spokojenosti (CŽS) dotazníku DŽS, negativně koreluje se skórem na škále negativní strategie zvládání stresu (NSZS) v inventáři SVF 78.

Posouzení korelace celkové životní spokojenosti a negativními strategiemi zvládání stresu ukázalo, že čím více jedinec využívá negativní strategie zvládání stresu, tím nižší hodnotu životní spokojenosti vykazuje. Hodnota korelačního koeficientu byla v tomto případě záporná, blízká hodnotě -0,5 a ukazovala na středně silnou negativní korelaci na hladině významnosti $p < 0,05$. Mezi celkovou životní spokojeností a škálou negativní strategie zvládání stresu pozorujeme u hráčů MMORPG středně silný negativní vztah; $r(172) = -0,517$. Tento výsledek podporuje přijetí naší hypotézy.

Proměnná	CŽS	NSZS
CŽS	1,000	-0,517
NSZS	-0,517	1,000

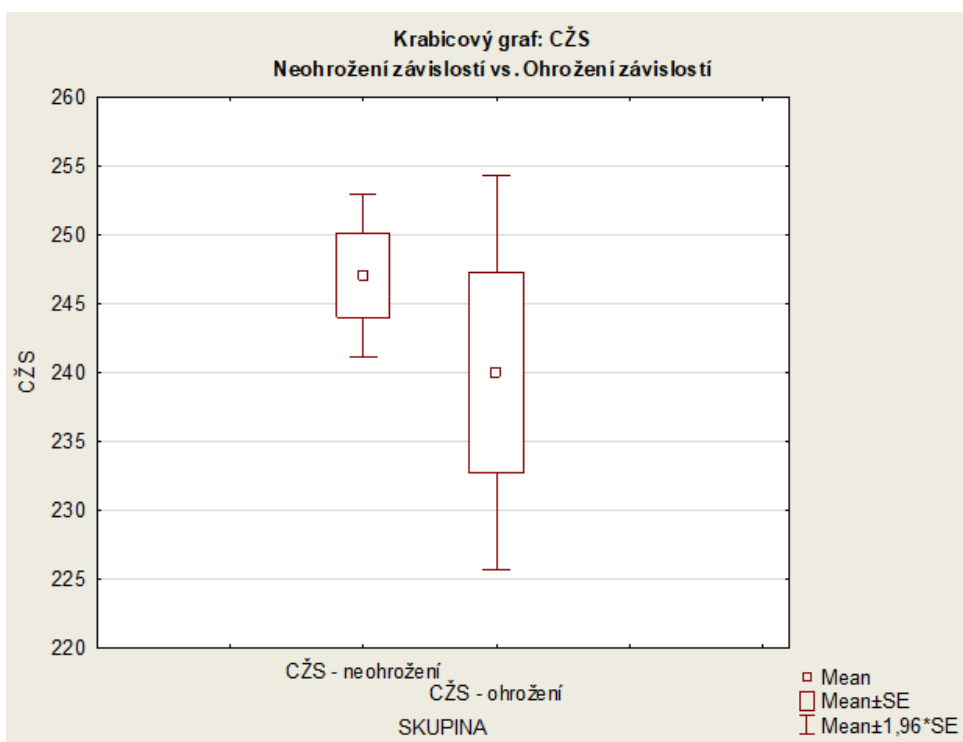
Tabulka 9: Korelace celkové životní spokojenosti s negativními strategiemi zvládání

H2: Respondenti ohrožení závislostí na počítačových hrách vykazují nižší úroveň celkové životní spokojenosti (CŽS) než hráči neohrožení.

K prozkoumání možného vlivu závislosti na úroveň životní spokojenosti, byl využit t-test pro dva nezávislé soubory. Pomocí provedeného t-testu jsme zjistili, že míra ohrožení závislostí nehraje žádnou roli vzhledem k úrovni celkové životní spokojenosti; $[t(172) = 0,871; p = 0,385]$. Mezi mírou celkové životní spokojenosti u skupiny hráčů ohrožených závislostí a hráčů neohrožených se neprokázala statisticky významný rozdíl na hladině významnosti 0,05. Tento výsledek nepodporuje přijetí naší hypotézy.

SKUPINA	M	SD	N	t-value	p
Neohrožení	247	36,9	148	0,871	0,385
Ohrožení	240	35,8	24		

Tabulka 10: Celková životní spokojenost hráčů ohrožených a neohrožených závislostí



Graf č.14: Průměrné hodnoty celkové životní spokojenosti u hráčů ohrožených závislostí a hráčů neohrožených

H3a: Existuje souvislost mezi počtem hodin stráveným hraním her a mírou celkové životní spokojenosti (CŽS).

U korelace celkové životní spokojenosti a počtem hodin stráveným hraním, byl shledán slabě silný negativní vztah. Na hladině významnosti $p < 0,05$ nebyla prokázána závislost mezi počtem hodin stráveným ve hře a celkovou životní spokojeností. Mezi mírou celkové životní spokojenosti a počtem hodin stráveným hraním her, nepozorujeme u hráčů MMORPG vztah, $r(172) = -0,145$. Tento výsledek nepodporuje přijetí naší hypotézy.

Proměnná	CŽS	Počet hodin
CŽS	1,000	-0,145
Počet hodin	-0,145	1,000

Tabulka 11: Korelace celkové životní spokojenosti s počtem hodin strávených hraním

H3b: Existuje souvislost mezi skórem na škále únikové tendence v dotazníku SVF 78 (UT) a mírou celkové životní spokojenosti (CŽS).

Posouzení korelace celkové životní spokojenosti a únikovými strategiemi zvládnání stresu, ukázalo, že čím více jedinec využívá únikové strategie zvládnání stresu, tím vykazuje menší hodnotu celkové životní spokojenosti. Hodnota korelačního koeficientu byla záporná, blízká hodnotě -0,4 a ukazovala na středně silnou negativní korelaci na hladině významnosti $p < 0,05$. Mezi celkovou životní spokojeností a škálou únikových strategií pozorujeme u hráčů MMORPG středně silný negativní vztah; $r(172) = -0,422$. Tento výsledek podporuje přijetí této hypotézy.

Proměnná	CŽS	SVF-UT
CŽS	1,000	-0,422
SVF-UT	-0,422	1,000

Tabulka 12: Korelace celkové životní spokojenosti s únikovými strategiemi

H4a: Skóre, kterého hráči dosahují na škále celkové životní spokojenosti (CŽS) dotazníku DŽS, pozitivně koreluje s počtem přátel, které v online prostředí mají.

Při ověřování této hypotézy nebyl použit celý výzkumný soubor, jelikož u 17 respondentů nebylo možné určit přesný počet jejich online přátel, a tedy nebyla data těchto respondentů do analýzy zahrnuta. Korelace celkové životní spokojenosti a počtem přátel v online prostředí, se projevila slabě silným pozitivním vztahem. Na hladině významnosti $p < 0,05$ nebyla prokázána závislost mezi počtem přátel v online prostředí a celkovou životní spokojeností. Mezi mírou celkové životní spokojenosti a počtem přátel v online herním prostředí, nepozorujeme u hráčů MMORPG vztah, $r(155) = 0,145$. Tento výsledek nepodporuje přijetí naší hypotézy.

Proměnná	Počet přátel	CŽS
Počet přátel	1,000	0,145
CŽS	0,145	1,000

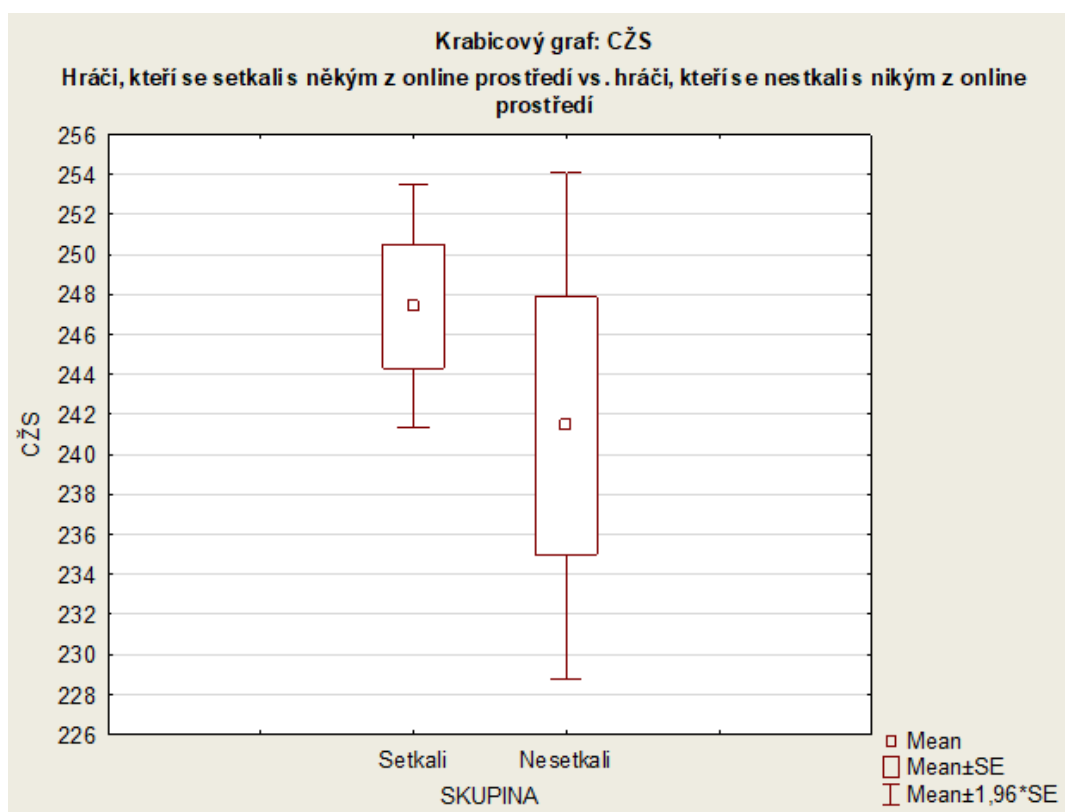
Tabulka 13: Korelace celkové životní spokojenosti s počtem přátel

H4b: Hráči, kteří se někdy setkali s člověkem, kterého poznali skrz online prostředí, vykazují vyšší míru životní spokojenosti (CŽS) než hráči, kteří se s nikým neseťkali.

T-test pro dva nezávislé soubory neprokázal statistickou významnost rozdílu celkové životní spokojenosti mezi hráči, kteří se setkali s člověkem, kterého poznali v online prostředí a těmi, kteří se s nikým neseťkali [$t(172) = 0,893$; $p = 0,309$]. Hadina významnosti byla stanovena na 0,05. Získané výsledky poukazují na to, že hráči, kteří se někdy setkali s člověkem, kterého znají z online prostředí nevykazují statisticky významnou vyšší míru životní spokojenosti než ti, kteří se s nikým neseťkali. Výsledek nepodporuje naši hypotézu.

SKUPINA	M	SD	N	t-value	p
Setkali se	247,4	35,6	133	0,893	0,309
Neseťkali se	241,4	40,3	39		

Tabulka 14: Celková životní spokojenost ve spojitosti s tím, zda se setkali s někým z online prostředí



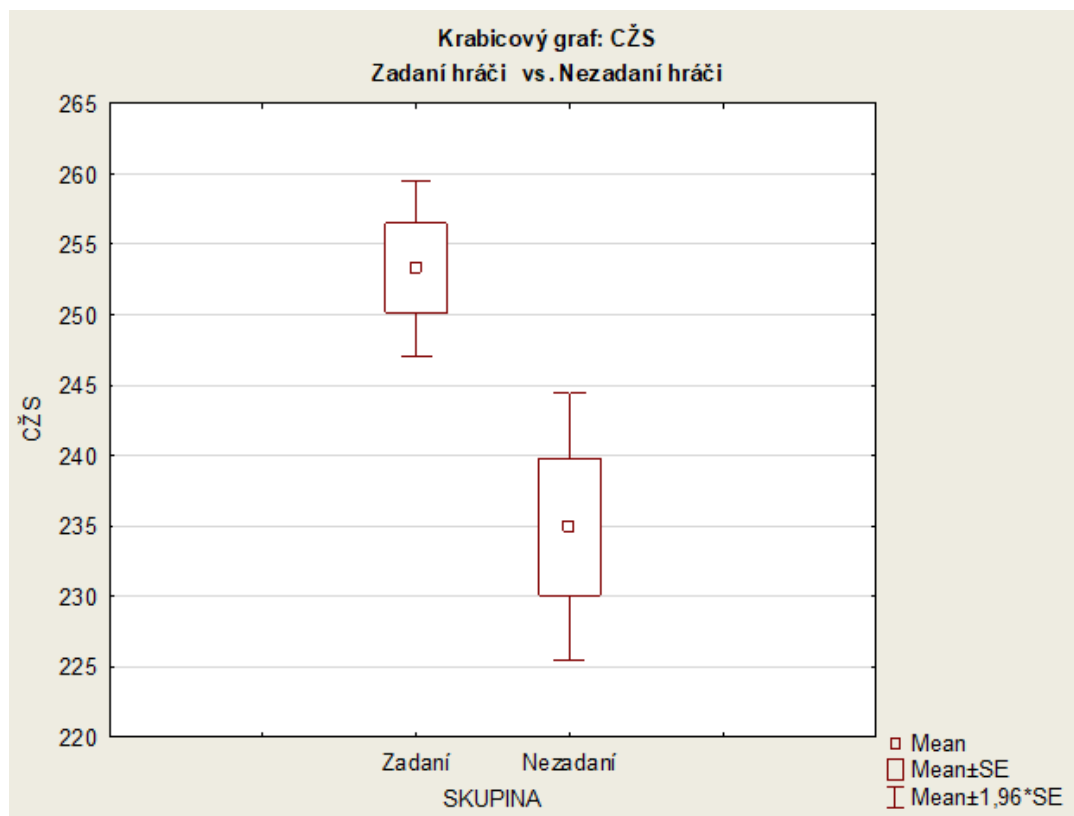
Graf č.15: Průměrné hodnoty celkové životní spokojenosti u hráčů, kteří se setkali s někým z online prostředí a hráčů, kteří se s nikým z online prostředí neseťkali

H4c: Hráči, kteří jsou zadaní vykazují vyšší míru životní spokojenosti (CŽS), než hráči, kteří zadaní nejsou.

Pomocí provedeného t-testu jsme prokázali statistickou významu rozdílů mezi skupinou hráčů, kteří jsou zadaní a hráčů, kteří zadaní nejsou [$t(172) = 3,309$; $p = 0,001$]. Mezi mírou celkové životní spokojenosti u skupiny hráčů zadaných a hráčů nezadaných se prokázal statisticky významný rozdíl na hladině významnosti 0,05. Skupina hráčů zadaných skóruje v celkové životní spokojenosti výše než skupina hráčů nezadaných. Dle hodnoty směrodatné odchylky byla u skupiny hráčů nezadaných vyšší variabilita hodnot. Tento výsledek podporuje přijetí naší hypotézy. Zjištěná fakta přesněji ilustruje graf č.16.

SKUPINA	M	SD	N	t-value	p
Zadaní	253,3	32,4	104	3,309	0,001
Nezadaní	234,9	40,1	68		

Tabulka 15: Celková životní spokojenost hráčů zadaných a nezadaných



Graf č. 16: Průměrné hodnoty celkové životní spokojenosti u hráčů zadaných a hráčů nezadaných

H5a: Existuje souvislost mezi skórem na škále přátelé, známí a příbuzní (DZS-PZP) v dotazníku DŽS a mírou využívání potřeby sociální opory (SVF-PSO) v inventáři SVF 78.

U korelace životní spokojenosti v oblasti přátel, známých a příbuzných a mírou využívání strategie potřeba sociální opory, byl shledán velmi slabě silný negativní vztah, těsný 0. Na hladině významnosti $p < 0,05$ nebyla prokázána závislost mezi škálou přátelé, známí a příbuzní a škálou potřeba sociální opory. Mezi skórem v životní spokojenosti týkající se přátel, známých a příbuzných a strategiemi zvládání stresu zaměřenými na potřebu sociální opory, nepozorujeme u hráčů MMORPG vztah, $r(172) = -0,026$. Tento výsledek nepodporuje přijetí naší hypotézy.

Proměnná	DZS-PZP	SVF-PSO
DZS-PZP	1,000	-0,026
SVF-PSO	-0,026	1,000

Tabulka č.16: Korelace škály přátel, známí a příbuzní a využíváním potřeby sociální opory

H5b: Existuje souvislost mezi skórem na škále vnímání vlastní osoby (DZS-VVO) v dotazníku DŽS a mírou využívání strategií kontroly (SVF-POZ3) podle inventáře SVF 78.

Při posouzení korelace skóre na škále vnímání vlastní osoby a mírou využívání strategií kontroly, se ukázalo, že čím více jedinec využívá strategie kontroly, tím větší životní spokojenost na škále vnímání vlastní osoby vykazuje. Hodnota korelačního koeficientu byla kladná, blízká hodnotě 0,4 a ukazovala na středně silnou korelaci na hladině významnosti $p < 0,05$. Mezi skórem na škále vnímání vlastní osoby a mírou využívání strategií kontroly, pozorujeme u hráčů MMORPG středně silný pozitivní vztah; $r(172) = 0,381$. Výsledek podporuje přijetí této hypotézy.

Proměnná	DZS-VVO	SVF-POZ3
DZS-VVO	1,000	0,381
SVF-POZ3	0,381	1,000

Tabulka č.17: Korelace škály vnímání vlastní osoby a dimenze strategie kontroly

H5c: Existuje souvislost mezi skórem na škále přátel, známí a příbuzní (DZS-PZP) v dotazníku DŽS a mírou využívání únikových strategií (UT) podle inventáře SVF 78.

Posouzení korelace mezi skórem na škále přátel, známí a příbuzní a mírou využívání únikových strategií zvládání stresu ukázalo, že čím více jedinec skóruje v oblasti životní spokojenosti týkající se přátel, známých a příbuzných, tím méně využívá únikové strategie. Hodnota korelačního koeficientu byla záporná, blízká hodnotě -0,3 a ukazovala na středně silnou negativní korelaci na hladině významnosti $p < 0,05$. Mezi skórem v životní spokojenosti týkající se přátel, známých a příbuzných a mírou využívání únikových strategií zvládání stresu, pozorujeme u hráčů MMORPG středně silný negativní vztah; $r(172) = -0,269$. Tento výsledek podporuje přijetí naší hypotézy.

Proměnná	DZS-PZP	SVF-UT
DZS-PZP	1,000	-0,269
SVF-UT	-0,269	1,000

Tabulka č.18: Korelace škály přátelé, známí a příbuzní a škály únikové strategie

8 Diskuze

V této části práce se zamyslíme nad výsledky realizovaného výzkumu a provedeme komparaci s teoretickými poznatky odborné literatury, uvedenými v teoretické části diplomové práce. Zhodnotíme naplnění výzkumných cílů a zamyslíme se nad limity a omezeními, které mohly ovlivnit nejen průběh empirického šetření, ale také jeho výsledky. V souvislosti s limity pak uvedeme doporučení pro budoucí výzkumy zaměřené na komunitu hráčů MMORPG her.

Hlavním cílem práce bylo prozkoumat a přinést pohled na životní spokojenost dospělé populace hráčů MMORPG her v českém prostředí a zjistit, jaký vliv mají na její úroveň osvojené strategie zvládnání stresu a další proměnné.

Jedním z dílčích cílů byla deskripce dospělé populace hráčů MMORPG v českém prostředí. Výzkumný vzorek tvořili ze 77 % muži a tento fakt odpovídá obecnému rozložení pohlaví v hráčské komunitě, které se obvykle ve studiích vyskytuje (Beard & Wickham, 2016; Potenza, Faust, & Faust, 2020). Nejvíce zastoupenou věkovou skupinou v našem výzkumném souboru, byly osoby v rozmezí 26-30 let a věkový průměr se rovnal 26,7 let. Toto věkové rozložení odpovídá průměrnému věkovému rozložení starších studií (Yee, 2006) a objevuje se i v studiích novějších (Lee, Cheung, & Chan, 2020; Caro & Popovac, 2020). Zdá se tedy, že se průměrný věk hráčů neposouvá směrem nahoru, ale hráči mají stále největší zastoupení ve věkovém rozmezí 20-30 let. Přitom například Wulf et al. (2018) předpokládají, že většina dospělých, kteří se v současnosti věnují hraní her, jsou ti, kteří s hraním vyrostli. Bylo by tedy zajímavé zkoumat, kdo konkrétně tvoří tuto věkovou skupinu, zda jde i o hráče nové, případně zda dochází v určitém věku k „odpadu“ hráčů, kteří se hraní věnovali i v mladším věku.

Deskripce dále ukázala, že více jak polovina respondentů má partnera (61 %) a menší část respondentů je nezadaná. 53 % respondentů se svým partnerem dokonce sdílí společnou domácnost. Zhruba čtvrtina respondentů (27 %) sdílí domácnost s rodiči, zbytek žije sám nebo společně se spolubydlícími. Vzhledem k tomu, že 21 % tvořili dospělí jedinci, kteří v současné době stále studují, dá se předpokládat, že právě oni tvoří skupinu, která žije s rodiči. Kvůli tomu, že bydlení nebylo předmětem našeho výzkumu, nebyla tato otázka hlouběji zkoumána. Nadpoloviční většina výzkumného vzorku je zaměstnána nebo pracuje jako OSVČ

(76 %). Ve vzorku byla pouhá 2 % nezaměstnaných. Na základě těchto zjištění můžeme vyvrátit stereotypy, které jsou se skupinou hráčů často spojovány a předpokládají, že se jedná mimo jiné o osamělé, nezadané a studující nebo nezaměstnané jedince.

Ačkoli se ve výzkumném vzorku objevila více jak deset MMORPG her, kterým se respondenti pravidelně věnují, tak třičtvrtě výzkumného vzorku hraje World of Warcraft. Můžeme se tedy domnívat, že jde o jeden z nejhranějších titulů v našem prostředí. Průměrně stráví hráči hraním her 24 hodin týdně, což odpovídá zhruba 3,4 hodinám denně. Tento údaj však nepovažujeme vzhledem k současné situaci za příliš relevantní, jelikož se výzkum konal v době nouzových opatření a někteří respondenti sami poznamenávali, že za „běžného“ stavu hrají méně. V tomto ohledu tedy mohlo dojít k nadhodnocení času stráveného hraním. Nižší počet průměrných hodin strávených hraním ukazuje například studie Cara a Popovace (2020), kde se jednalo o 20,5 hodin týdně, avšak v studii Sndograsse et al. (2019) naopak hráči trávili hraním v průměru 34 hodin týdně. V tomto ohledu se čeští hráči pohybují tedy někde mezi.

Screeningová metoda Blinky a Šmahela zjišťující míru ohrožení zavislostí, odhalila v našem výzkumném vzorku pouhých 14 % respondentů, kteří jsou závislostí ohroženi. Jelikož se však jednalo pouze o screeningovou metodu, musíme být s interpretací výsledků v této oblasti opatrní a zcela určitě by bylo vhodné v příštích výzkumech použít více diagnostické metody, které budou lépe predikovat míru problematického hraní.

Dále nás zajímalo, jaké strategie zvládání stresu hráči využívají. V našem souboru hráči nejvíce využívají strategie kontrola situace, pozitivní sebeinstrukce a kontrola reakcí. Všechny tyto strategie patří do skupiny pozitivních strategií zvládání stresu, a dokonce tvoří dílčí subškálu souhrnně označenou jako strategie kontroly (POZ3). Na druhé straně nejméně používanými strategiemi byla rezignace a únikové tendence. Obě tyto strategie spadají to kategorie negativních strategií zvládání stresu. Právě únikové tendence bývají ze strategií zvládání stresu zkoumány nejvíce. Bowditch, Chapman a Naweed (2018) zjistili, že neúčinnějšími strategiemi, které chrání před vznikem patologického hraní a snižují negativní dopad únikových tendencí, jsou strategie zaměřené na problém. V SVF 78 se právě dílčí subtest strategií kontroly (POZ3) svou definicí blíží nejblíže strategiím zaměřeným na problém. Z tohoto důvodu předpokládáme, že v našem výzkumném vzorku vzhledem

k malému množství respondentů, kteří se jeví jako ti ohrožení závislostí, většina respondentů využívá zdravé strategie zvládání a tím brání vzniku patologické závislosti. Zcela nepochybně by bylo zajímavé v rámci budoucích výzkumů sledovat změnu ve strategiích zvládání stresu a mírou ohrožení závislostí.

Při analýze vztahu životní spokojenosti hráčů MMORPG her a strategií zvládání stresu, došlo k potvrzení našich hypotéz. Středně silná korelace potvrdila, že čím vyšší životní spokojenost hráčů, tím více používají pozitivní strategie zvládání stresu ($r = 0,318$ při hladině významnosti $p < 0,05$). Se silnější korelací se potvrdila naše hypotéza i z druhé strany, a ukázalo se, že čím více využívají hráči negativních strategií zvládání stresu, tím menší míru životní spokojenosti vykazují ($r = -0,517$ při hladině významnosti $p < 0,05$). Na základě výsledků těchto dvou hypotéz můžeme tedy předpokládat, že to, jakými strategiemi zvládání stresu hráči disponují, souvisí s mírou jejich celkové životní spokojenosti. Otázkou však je, co ovlivňuje co. Zda dochází k tomu, že způsob strategií ovlivňuje, jak budou daní jedinci spokojeni se životem anebo zda míra životní spokojenosti vede k určitým typům strategií zvládání. I přes to, že se nám nepodařilo nalézt studii, která by zkoumala právě vztah mezi strategiemi zvládání stresu a životní spokojeností hráčů, nebojíme se konstatovat, že se naše zjištění setkávají se zjištěními z jiných výzkumů. Ve studii Canaleho a kol. (2019) se ukázalo, že vnímaný stres hráčů byl spojován s vyšším skórem IGD, zatímco psychická odolnost korelovala s nižším skórem IGD. Pokud budeme předpokládat, že u jedinců s IGD dochází ke snížení životní spokojenosti a že psychickou odolnost zahrnují pozitivní strategie zvládání stresu, jsou naše výsledky v souladu. Podobný vztah zkoumala také studie Yu a kol. (2018), ve které došlo ke zjištění, že příznaky IGD pozitivně korelovaly se stresem a zároveň negativně korelovaly s pozitivními psychologickými faktory, kterými byla frustrační tolerance, všímavost a sociální opora. I tyto faktory můžeme zařadit mezi pozitivní strategie zvládání stresu a tedy zhodnotit, že se naše výsledky potkávají, byť z trochu jiného úhlu pohledu.

Zajímá nás též vztah životní spokojenosti a míry ohrožení závislostí. Zkoumali jsme skupinu hráčů, která se jevila jako ohrožená závislostí se skupinou hráčů, která ohrožená nebyla a porovnávali je v rámci jejich životní spokojenosti. Ačkoli celkově skupina neohrožených hráčů vykazovala v průměru vyšší hodnoty životní spokojenosti, neprokázal se

mezi těmito dvěma skupinami a mírou jejich životní spokojenosti signifikantní rozdíl [$t(172) = 0,871$; $p = 0,385$]. Pokud se však blíže podíváme na výsledky, tak ti, co dosahovali vůbec nejnižších skóre v celkové životní spokojenosti, byli právě hráči ohrožení závislostí, ačkoli i jedinci z této skupiny dosahovali nadprůměrných skóre. Výsledek může být zkreslen použitím metody ke zjišťování možné závislosti, jež měla pouze screeningový charakter. Do budoucna by tedy bylo vhodné použít jinou metodu, která by dokázala přesněji predikovat přítomnost IGD a zkoumat vliv na životní spokojenost. Zároveň náš výsledek částečně podporuje teorie Snodgrasse a kol. (2019), která zpochybňuje termín IGD a poukazuje na fakt, že je často zaměňován s pozitivním zapojením do hry, které bývá označováno mylně za návykové. Jejich výzkum naznačuje, že intenzivní zapojení do hry nemusí vést nutně k rozvoji negativních důsledků, ba naopak může zvýšit pozitivita v životě člověka. Je tedy možné, že se v naší skupině ohrožených hráčů nacházeli právě i hráči, které bychom podle této studie označili spíše jako „pozitivně zapojené“.

Wu a kol. (2018) ve své studii zaměřené na psychickou odolnost, která je aspektem životní spokojenosti, zjistili, že je odolnost negativně spojená s časem, který jedinci trávili hraním her. K podobným výsledkům došla také studie Canaleho a kol. (2019), kde byla nižší úroveň psychické odolnosti a vyšší intenzita vnímaného stresu spojena s obzvláště vysokým časem stráveným ve hře. Čas strávený hraním byl také nejsilnějším prediktorem při hraní během obtížných životních situací (Caro & Popovac, 2020). Tato souvislost se v našem výzkumu nepotvrdila, jelikož se neprokázala korelace mezi počtem hodin stráveným hraním her a mírou celkové životní spokojenosti ($r = -0,145$; $p < 0,05$).

Z konkrétních strategií zvládnání stresu jsme se zaměřili na únikové strategie a dávali je do vztahu s celkovou životní spokojeností. V našem výzkumu byla prokázána středně silná negativní korelace mezi únikovými strategiemi a celkovou životní spokojeností ($r = -0,442$; $p < 0,05$). Z toho plyne, že čím více jedinec využívá únikových strategií, tím menší je jeho životní spokojenost. Ačkoli je v současné době silná tendence poukázat na to, že úniková motivace nemusí být vždy spojována s negativními důsledky a vždy záleží na konkrétní formě úniku (např. Bowditch et al., 2018; Kosa & Uysala, 2020), naše výsledky jsou spíše v souladu

s výsledky Biolcatiho a kol. (2021), kde se únik jevil jako nejvíce silný prediktor vzniku IGD, a tedy potenciálně prediktorem nižší úrovně životní spokojenosti.

Hraní MMORPG zlepšuje sociální kontakt, který zároveň patří mezi jednu z významných složek ovlivňujících životní spokojenost. Zdravé vztahy a sociální kapitál můžeme řadit mezi pozitivní aspekty hraní videoher a počítačových her (Jones et. al, 2013; Kutner & Olson, 2008). Osamělí hráči, kteří v rámci hraní budují sociální kontakty a získávají podporu druhých, vykazují pokles v oblasti problematičnosti hraní (Snodgrass et. al, 2019). Na základě těchto poznatků jsme se rozhodli zkoumat také vliv sociálních vztahů na míru životní spokojenosti hráčů. Předpoklad, že čím více přátel bude mít hráč v online prostředí, tím vyšší bude míra jeho životní spokojenosti, se nepotvrdil ($r = 0,145$; $p < 0,05$). Nepotvrdila se ani hypotéza, že hráči, kteří se již setkali osobně s někým, koho poznali skrz virtuální prostředí, budou vykazovat vyšší míru životní spokojenosti než ti, kteří se s nikým nesetkali. Mezi těmito dvěma skupinami se neprokázal statisticky významný rozdíl [$t(172) = 0,893$; $p = 0,309$]. Jedinou hypotézou, která se nám potvrdila, byl předpoklad, že hráči, kteří jsou zadaní, vykazují vyšší míru spokojenosti než ti, kteří zadaní nejsou [$t(172) = 3,309$; $p = 0,001$].

Prokázána nebyla též souvislost mezi mírou životní spokojenosti v oblasti přátel, známých a příbuzných dotazníku DŽS a mírou využívání strategie sociální opory v inventáři SVF 78 ($r = -0,026$; $p < 0,05$). Na základě tohoto výsledku můžeme konstatovat, že spokojenost v sociální oblasti nemá souvislost s tím, zda hráči ve stresových situacích vyhledávají pomoc a podporu od druhých.

Na druhé straně se nám však prokázala souvislost mezi mírou životní spokojenosti v oblasti přátel, známých a příbuzných v dotazníku DŽS a únikovými strategiemi podle SVF 78. Výsledky poukazují na to, že čím více jedinec skóruje v této oblasti životní spokojenosti, tím méně využívá únikových strategií ($r = -0,269$; $p < 0,05$). Tento výsledek můžeme brát jako shodný se zjištěními Snodgrasse a kol. (2019), kteří zjistili, že čím více sociální podpory získává hráč v rámci online prostředí, tím méně vykazuje negativní problematiku spojenou s hraním, kterou mimo jiné, podporují strategie úniku (Biolcatia kol., 2021). V souvislosti s výsledky popsány výše, můžeme přepokládat, že spíše než kvantita vztahů (počet přátel) je důležitá jejich kvalita (spokojenost se vztahy, jejich hodnota) a proto navrhuje

v budoucích výzkumech využití spíše kvalitativních metod, které by zkoumaly vztahy hráčů hlouběji a zjišťovaly jejich kvality, které mohou ovlivňovat další aspekty spojené s hraním.

Z našeho výzkumu dále vyplynula pozitivní souvislost mezi životní spokojeností v oblasti vnímání vlastní osoby v DŽS a mírou využívání strategií kontroly podle SVF 78 ($r = 0,381$; $p < 0,05$). Znamená to, že hráči, kteří jsou spokojeni s mnoha aspekty své osoby, ať už jde o vzhled, schopnosti, charakter, sebevědomí nebo spokojenost s jejich způsobem života, více využívají strategie zvládání stresu jako je kontrola reakcí, kontrola situace a pozitivní sebeinstrukce. Jelikož se právě tyto strategie ukazují jako důležité při limitování negativních dopadů hraní (Bowditch et al., 2018), zdá se, že hráči, kteří disponují pozitivním sebeobrazem mají větší šanci tyto strategie využívat a tím předcházet např. vzniku závislosti. Proto by bylo dobré zaměřit se při prevenci vzniku IGD právě na oblast vnímání vlastní osoby.

Ačkoli jsme některé z limitů této práce již nastínily v předchozích odstavcích, je nutné upozornit ještě na některé situace, které se v rámci našeho výzkumu objevily a považujeme je za potenciálně problematické. Jedním z podstatných limitů výzkumu je počet respondentů ($N = 172$) a jeho nerovnoměrné rozložení při sledování některých podskupin (např. ohrožených a neohrožených hráčů závislostí), který mohl vést k zamítnutí nebo naopak nadhodnocení některých hypotéz. Je tedy třeba brát tento fakt v úvahu a výsledná data nezevšeobecňovat.

Dalším problematickým jevem se ukázal v průběhu sběru dat, kde ačkoli nemáme přesné údaje o počtu nedokončených vyplnění, tak zpětná vazba, která se k nám dostala, poukazovala na obtížnost zaujetí a koncentrace pozornosti při vyplňování. Respondenti vyjadřovali jejich frustraci při vyplňování jako: „Bylo to na mě moc, přišel jsem si jak u psychologa.“; „Stále se tam opakovalo to samé dokola, a to jsem nedal.“. Problematickou částí se ukázal zejména dotazník SVF 78, který uchazečům připadal příliš dlouhý, stále se opakující a často popisovali i problém neustále se soustředit na dané výroky a představovat si dané situace. Tento fakt mohl mít tedy za následek velký odpad respondentů a zároveň možná ztrátu zajímavé části výzkumného vzorku, která by se mohla jevit jako „problematická“ v určitém spektru, už jen proto, že tato část pro ni představovala zátěž. Pro příště by bylo vhodnější volit buď jiný typ testové baterie a zvažovat více vhodnost zařazení jednotlivých metod, nebo mapovat odpad respondentů a zaměřit se právě na zkoumání toho, co je vedlo k předčasnému ukončení.

Posledním, dá se říci „neviditelným“ limitem mohlo být období, ve kterém docházelo ke sběru dat. V tomto období již v České republice platila řada nouzových opatření kvůli Covid-19, která proměňovala životy všech z nás, tedy i našich respondentů a mohla mít vliv i na míru životní spokojenosti a další aspekty spojené s hraním her.

I přes uvedené limity se nám podařilo naplnit naše výzkumné cíle a přinést nový pohled do problematiky MMORPG herní komunity v českém prostředí. Celkově lze říci, že strategie zvládnání stresu hráčů MMORPG her souvisí s úrovní jejich životní spokojenosti, a proto by bylo vhodné se nadále tímto jevem zabývat a zkoumat ho podrobněji. Jak uvádějí mnozí autoři (Yu et al., 2018; Teng et al., 2020) je nutné a smysluplné zkoumat podpůrné faktory jakožto potenciálně důležité prvky v rámci prevence vzniku závislosti či patologického hraní.

9 Závěr

Cílem této magisterské práce bylo prozkoumat a přinést pohled na životní spokojenost dospělé populace hráčů MMORPG her v českém prostředí a zjistit jaký vliv mají na její úroveň osvojené strategie zvládnání stresu a další proměnné.

Projevila se souvislost mezi strategiemi zvládnání stresu hráčů MMORPG her a úrovní jejich životní spokojenosti. Z výsledků statistické analýzy bylo zjištěno, že čím více hráči využívají pozitivní strategie zvládnání stresu, tím vyšší je míra jejich životní spokojenosti, a naopak čím více využívají negativní strategie zvládnání stresu, tím je míra jejich životní spokojenosti nižší.

Za důležitý výsledek považujeme význam únikových strategií v souvislosti s životní spokojeností. Byla shledána negativní korelace mezi mírou celkové životní spokojenosti a únikovými strategiemi. Čím více hráč využívá únikové strategie, tím menší míru životní spokojenosti vykazuje. Dále byla rovněž prokázána souvislost mezi skórem na škále přátelé, známí a příbuzní v dotazníku DŽS a únikovými strategiemi v inventáři SVF 78. Korelace ukazuje na středně silný negativní vztah těchto dvou proměnných, tedy čím více je hráč spokojen v oblasti přátel, známých a příbuzných, tím méně využívá únikových strategií.

Prokázána byla také souvislost mezi skórem na škále vnímání vlastní osoby dotazníku DŽS a strategiemi kontroly podle SVF 78. Mezi těmito dvěma škálami byl nalezen středně silný pozitivní vztah. Nakonec se potvrdilo, že hráči, kteří jsou zadaní, vykazují vyšší míru životní spokojenosti než hráči, kteří zadaní nejsou.

10 Souhrn

V posledních letech se s rostoucím počtem hráčů MMORPG her přesunula oblast zájmu k hledání pozitivních aspektů hraní a také k faktorům, které pozitivně či negativně přispívají ke vzniku závislosti, jakožto k problému s rostoucí tendencí. Mezi faktory, které potenciálně ovlivňují vznik IGD patří mimo jiné i životní spokojenost a způsoby zvládání stresu. Dosavadní výzkumy v této oblasti se převážně zaměřují na adolescentní populaci a dospělá populace je v tomto směru opomíjena.

Diplomová práce se zaměřuje na českou komunitu hráčů MMORPG her. Hlavním cílem práce bylo prozkoumat životní spokojenost dospělých hráčů MMORPG her a zjistit jaký vliv mají na její úroveň osvojené strategie zvládání stresu a další proměnné. Mezi dílčí cíle patřila deskripce dospělé populace hráčů MMORPG, zjištění konkrétních strategií zvládání stresu využívaných hráči, analýza vztahu životní spokojenosti a strategií zvládání stresu a analýza vztahu životní spokojenosti a míry ohrožení závislostí.

V teoretické části jsou představena hlavní témata, kterých se tato práce dotýká. První kapitola se zaměřuje na koncept životní spokojenosti, ve kterém je v první řadě tento pojem vymezen a popsán ve vztahu k dalším příbuzným pojmům. Blíže jsou pak v kapitole představeny termíny osobní pohoda a kvalita života. Malá část je věnovaná možnostem měření životní spokojenosti, a nakonec jsou zde popsány realizované výzkumy na toto téma v rámci herní komunity.

Druhá kapitola se věnuje problematice stresu a jeho zvládání. V této kapitole je opět nejprve pojem stres vymezen, včetně termínů stresor a salutor. Určitá část je věnována také problematice zvládání zátěže neboli copingu. Konečná a největší část je věnována přehledu výzkumů, které se zabývaly tematikou stresu a strategiemi zvládání stresu u populace hráčů.

Ve třetí a zároveň poslední kapitole teoretické části, se věnujeme tématu MMORPG, ve které dochází k charakteristice tohoto pojmu, ve stručnosti je popsána historie a také jsou zde popsány podstatné aspekty hráčů MMORPG a jejich typologie. Poslední část třetí kapitoly je věnována tématu závislosti na hraní, včetně představení výzkumů, které se této oblasti dotýkají a často se kříží i s předchozími tématy, která jsou v rámci teoretické části popsány.

Na část teoretickou navazuje část empirická, která je hned v úvodu věnována argumentaci ke zkoumání a vymezení výzkumného problému. Dále jsou představeny cíle práce, výzkumné otázky a hypotézy. Krom hlavního cíle práce byly určeny ještě 4 dílčí cíle a 5 výzkumných otázek, na jejichž základě bylo stanoveno 11 hypotéz.

Za účelem ověření stanovených cílů byla použita kvantitativní metoda, konkrétně byla data sbírána formou online dotazníku. Pro získání potřebných údajů a měření psychologických charakteristik byla sestavena dotazníková baterie, která zahrnovala otázky mapující sociodemografické údaje a údaje spojené s hraním her, dále byly aplikovány metody Dotazník životní spokojenosti (DŽS) a Strategie zvládání stresu (SVF 78) a nakonec byla do baterie zahrnuta screeningová metoda Škála závislosti na počítačových hrách. Před zahájením samotného sběru dat byl proveden předvýzkum, na jehož základě došlo především k úpravě gramatických a stylistických záležitostí. Účast na výzkumu splňovala základní etické parametry, které byly zajištěny zejména dobrovolnou účastí, anonymitou, poskytnutím informací ohledně výzkumu a možností kontaktovat autorku práce.

Kritériem pro účast ve výzkumu byl věk, jež byl limitován spodní hranicí 18 let. Druhou podmínkou vstupu do výzkumu byl současný zájem a aktivita v hraní MMORPG her. Výzkumný soubor tvořilo celkem 172 respondentů ve věku od 18 do 49 let, přičemž nejvíce zastoupenou skupinou byly osoby ve věkovém rozpětí 26-30 let. Větší část výzkumného souboru tvořili muži (77 %).

Analýza dat a jejich zpracování proběhlo pomocí programů Statistica 13 a Microsoft Excel. Nejprve byla provedena deskriptivní statistika metod DŽS a SVF 78. Následně byl proveden Shapir-Wilkův test k ověření normality jednotlivých proměnných. U žádné proměnné nedošlo k porušení normality, a tedy byly pro analýzu použity parametrické metody – Personův korelační koeficient a T-test pro dva nezávislé soubory.

Z 11 stanovených hypotéz bylo přijato 6. Konkrétně se jednalo o tyto hypotézy:

- H1a: Skóre, kterého hráči dosahují na škále celkové životní spokojenosti (CŽS) dotazníku DŽS, pozitivně koreluje se skórem na škále pozitivní strategie zvládání stresu (PSZS) v inventáři SVF 78.

- H1b: Skóre, kterého hráči dosahují na škále celkové životní spokojenosti (CŽS) dotazníku DŽS, negativně koreluje se skórem na škále negativní strategie zvládání stresu (NSZS) v inventáři SVF 78.
- H3b: Existuje souvislost mezi skórem na škále únikové tendence v dotazníku SVF 78 (UT) a mírou celkové životní spokojenosti (CŽS).
- H4c: Hráči, kteří jsou zadaní vykazují vyšší míru životní spokojenosti (CŽS), než hráči, kteří zadaní nejsou.
- H5b: Existuje souvislost mezi skórem na škále vnímání vlastní osoby (DZS-VVO) v dotazníku DŽS a mírou využívání strategií kontroly (SVF-POZ3) podle inventáře SVF 78.
- H5c: Existuje souvislost mezi skórem na škále přátelé, známí a příbuzní (DZS-PZP) v dotazníku DŽS a mírou využívání únikových strategií (UT) podle inventáře SVF 78.

Ačkoli se nám i u dalších hypotéz potvrdil očekávaný směr korelace (pozitivní nebo negativní), hodnota korelace nebyla statisticky významná, a tedy nebylo možné hypotézy přijmout.

Výsledky našeho výzkumu potvrzují vztah mezi mírou životní spokojenosti a konkrétními strategiemi zvládání stresu. Čím více hráči využívají pozitivní strategie zvládání stresu, tím vyšší je úroveň jejich životní spokojenosti a naopak, čím více využívají strategie negativní, tím nižší míru životní spokojenosti vykazují. Hráči nejvíce využívají strategie kontroly, jejichž povaha by měla dle přechozích výzkumů nejvíce přispívat k prevenci vzniku patologického hraní. Významnou negativní strategií ve vztahu k životní spokojenosti a k možnému vzniku nežádoucích jevů se ukázaly únikové tendence. Tomuto jevu by bylo vhodné věnovat bližší pozornost v dalších výzkumech.

Za nejzásadnější limit naší práce považujeme volbu screeningové metody zjišťující ohrožení závislosti. V budoucích výzkumech by bylo na místě použít metody, které jsou schopnější predikovat výskyt problematického hraní, případně diagnostikovat IGD.

Významným limitem je také velikost výzkumného souboru a vzhledem k jejímu malému rozsahu je potřeba být při interpretaci výsledků opatrní.

Naše práce poskytuje zdroj dalších informací v oblasti herního světa, především pak herní komunity MMORPG, a to zejména z pohledu dospělé populace, u které není výzkum v této oblasti zcela běžný. Věříme, že naše poznatky otevírají brány potenciálnímu výzkumu zejména v oblasti strategií zvládnání stresu a dalších faktorů, které mohou pomoci předcházet vzniku závislosti na počítačových hrách. Stejně tak doufáme, že práce přináší jasnější světlo na celou skupinu hráčů a nevnímá pouze negativa spojená s hraním her, ale také nahlíží na pozitiva, která může tato aktivita přinášet.

Seznam použitých zdrojů a literatury

1. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th Edition. Arlington: American Psychiatric Association.
2. Bartle, R. (1996) Hearts, clubs, diamond, spades: players who suit MUDs. Získáno 1.2.2021 z: <http://www.mud.co.uk/richard/hcds.htm>
3. Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum.
4. Baštecká, B. et al. (2009). *Aplikovaná psychologie*. Praha: Portál.
5. Beard, C. L., & Wickham, R. E. (2016). Gaming-contingent self-worth, gaming motivation, and Internet Gaming Disorder. *Computers in Human Behavior*, 61, 507-515. doi:10.1016/j.chb.2016.03.046
6. Biolcati, R., Pupi, V., & Mancini, G. (2021). Massively multiplayer online role-playing game (MMORPG) player profiles: Exploring player's motives predicting Internet gaming disorder. *International Journal of High Risk Behaviors & Addiction, In Press*(In Press). doi:10.5812/ijhrba.107530
7. Blatný, M. (2010). Osobní pohoda. In Blatný, M. a kol. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
8. Blinka, L., Šmahel, D. (2012). Addiction to Online Role-Playing Games. *Internet Addiction*, 73–90. doi:10.1002/9781118013991.ch5
9. Blinka L. (2015). *Online závislosti*. Havlíčkův Brod: Grada.
10. Bowditch, L., Chapman, J., & Naweed, A. (2018). Do coping strategies moderate the relationship between escapism and negative gaming outcomes in World of Warcraft (MMORPG) players? *Computers in Human Behavior*, 86, 69–76. doi:10.1016/j.chb.2018.04.030
11. Braman, J., Vincenti, G., & Trajkovski, G. (2009). *Handbook of Research on Computational Arts and Creative Informatics*. IGI Global: Hershey.
12. Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. G., & Vieno, A. (2019). The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 1–7. doi:10.1556/2006.8.2019.01

13. Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312–1319. doi: 10.1016/j.chb.2009.06.006
14. Caro, C., & Popovac, M. (2020). Gaming When Things Get Tough? Examining How Emotion Regulation and Coping Self-Efficacy Influence Gaming During Difficult Life Situations. *Games and Culture*. doi:10.1177/1555412020944622.
15. Colder Carras, M., Kalbarczyk, A., Wells, K., Banks, J., Kowert, R., Gillespie, C., & Latkin, C. (2018). Connection, meaning, and distraction: A qualitative study of video game play and mental health recovery in veterans treated for mental and/or behavioral health problems. *Social Science & Medicine*. doi:10.1016/j.socscimed.2018.08.044
16. Cole, H., & Griffiths, M. (2007). Social Interactions in Massively Multiplayer Online Role-Playing Gamers. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(4), 575-583. doi:10.1089/cpb.2007.9988
17. Colwell, J. (2007). Needs met through computer game play among adolescents. *Personality & Individual Differences*, 43, 2072-82. doi: 10.1016/j.paid.2007.06.021
18. Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervó, B., Reindl, A., Ágoston, C., Kertész, A., & Harmath, E. (2011). Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ). *Behavior Research Methods*, 43, 815–825. doi:10.3758/s13428-011-0091-y
19. Diener, E., Heintzelman, S.J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2016). Findings all psychologists should know from the new science on subjective wellbeing. *Canadian Psychology*, 58(2). doi:10.1037/cap0000063
20. Diener, E., & Lucas, R. E. (2008). Subjective emotional well-being. In: Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Feldman Barret, L. (2008). *Handbook of Emotions* (3rd ed.). New York, London: Guilford Press.
21. Durkin, K. & Barber, B. (2002). Not so doomed: Computer game play and positive adolescent development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 23, 373-392. doi:10.1016/S0193-3973(02)00124-7
22. Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., & Brähler, E. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum.

23. Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2003). Breaking the stereotype: The case of online gaming. *CyberPsychology and Behavior*, 6(1), 81-91. doi: 10.1089/109493103321167992
24. Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2004). Demographic Factors and Playing Variables in Online Computer Gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 479-487. doi:10.1089/cpb.2004.7.479
25. Hamplová, D. (2004). *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Praha: Sociologický ústav AV ČR.
26. Hamplová, D. (2006). Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích. *Sociologický časopis*, 42(1), 35-55.
27. Hellström Ch., Nilsson K., W., Lepert J., & Åslund C. (2012). Influences of motives to play and time spent gaming on the negative consequences of adolescent online computer gaming. *Computers in Human Behavior*, 28, 1379–1387. doi: 10.1016/j.chb.2012.02.023
28. Henn, C.M., Hill, C., & Jorgensen, L.I. (2016). An investigation into the factor structure of the Ryff Scales of Psychological Well-Being. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42(1), a1275. doi:10.4102/sajip.v42i1.1275
29. Hilton, J. (2008). *Jak překonat stres: doma, v zaměstnání i na cestách: praktický obrazový průvodce*. Praha: Svojtka & Co.
30. Hnilica, K. (2004). Vliv pracovního stresu a životních událostí na spokojenost se životem. *Československá psychologie*, 3/2004, 193-202.
31. Hnilicová, H. (2004). *Kvalita života: sborník příspěvků z konference, konané dne 25.10. 2004 v Třeboni*. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky.
32. Hsu, S. H., Wen, M., & Wu, M. (2009). Exploring user experiences as predictors of MMORPG addiction. *Computers & Education*, 53(3), 990-999. doi:10.1016/j.compedu.2009.05.016.
33. Haybron, D.M. (2003). What Do We Want From a Theory of Happiness? *Metaphilosophy*, 34, 305–329.

34. Cheng, C., Cheung, M. W.-L., & Wang, H. (2018). Multinational comparison of internet gaming disorder and psychosocial problems versus well-being: Meta-analysis of 20 countries. *Computers in Human Behavior*, 88, 153–167. doi:10.1016/j.chb.2018.06.033
35. Johnson, D., Deterding, S., Kuhn, K.A., Staneva, A., Stoyanov, S., & Hides, L. (2016). Gamification for health and wellbeing: A systematic review of the literature. *Internet Interv.*, 6, 89-106. doi: 10.1016/j.invent.2016.10.002.
36. Johnson, D., Jones, Ch., Scholes, L., & Colder C. M. (2013). *Videogames and Wellbeing: A Comprehensive Review*. Young and Well Cooperative Research Centre.
37. Kebza, & V. Šolcová, I. (2005). Koncept osobní pohody (well-being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti. In Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., & Šolcová, I. (eds.). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita.
38. Kim, J., & Hatfield, E. (2004). Love types and subjective well-being: A cross-cultural study. *Social Behavior and Personality*, 32(2), 173–182. doi: 10.2224/sbp.2004.32.2.173
39. Kosa, M., & Uysal, A. (2020). Four pillars of healthy escapism in games: Emotion regulation, mood management, coping, and recovery. In *Game User Experience And Player-Centered Design* (63–76). Cham: Springer International Publishing.
40. Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
41. Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.
42. Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
43. Kutner, L., & Olson, C., K. (2008) *Grand Theft Childhood: The Surprising Truth About Violent Video games and What Parents Can Do*. New York: Simon & Schuster.
44. Lamas, D., Loizides, F., Nacke, L.E., Petrie, H., Winckler, M., & Zaphiris, P. (2019). *Human-computer interaction - INTERACT 2019 17th IFIP TC 13 international conference, paphos, Cyprus, September 2-6, 2019, proceedings, part I (1st ed.)*. Germany: Springer International Publishing.
45. Lee, Z. W. Y., Cheung, C. M. K., & Chan, T. K. H. (2020). Understanding massively multiplayer online role-playing game addiction: A hedonic management perspective. *Information Systems Journal*. doi:10.1111/isj.12292

46. Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144-152. doi:10.1016/j.chb.2010.07.015
47. Lin, H., & Sun, C.-T. (2015). Massively Multiplayer Online Role Playing Games (MMORPGs). *The International Encyclopedia of Digital Communication and Society*, 1–7. doi:10.1002/9781118767771.wbiedcs082
48. Lucas, R. E., & Diener, E. (2010). Subjective Well-Being. In M. Lewis., J. M. Haviland Jones a L. Feldman Barrett, *Handbook of Emotions*, (471-484). New York: The Guilford Press.
49. Manzano-León, A., Camacho-Lazarraga, P., Guerrero-Puerta, M. A., Guerrero-Puerta, L., Alias, A., Trigueros, R., & Aguilar-Parra, J. M. (2020). Adaptation and Validation of the Scale of Types of Users in Gamification with the Spanish Adolescent Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4157. doi:10.3390/ijerph17114157
50. Matoušek, O. (2003). *Pracovní stres a zdraví*. Praha: Výzkumný ústav bezp. práce.
51. McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 57-75. doi:10.1207/S15327957PSPR0401_6
52. Michael, K. (23.5. 2010). The First MMORPG - The Early History of the Genre. Získáno 21.1.2021 z: <https://mmohuts.com/news/the-first-mmorpg-the-early-history-of-the-genre/>
53. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. (2018). *MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize*. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR.
54. Odierna, B. A., & Silveira, I. F. (2019). MMORPG Player Classification Using Game Data Mining and K-means. *Perspectives on Asian Tourism*, 560–579. doi:10.1007/978-3-030-12388-8_40
55. Paaßen, B., Morgenroth, T., & Stratemeyer, M. (2016). What is a True Gamer? The Male Gamer Stereotype and the Marginalization of Women in Video Game Culture. *Sex Roles*, 76(7-8), 421–435. doi:10.1007/s11199-016-0678-y

56. Paulík, K. (2012). *Psychologické aspekty zvládání zátěže mezi muži a ženami*. Ostrava: Ostravská univerzita.
57. Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
58. Payne, J. et al. (2005). *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton.
59. Peterková, M. (2011). Existuje recept na spokojený život? *Psychologie dnes*, 17(2), 18-21.
60. Potenza, M. N., Faust, K., & Faust, D. (2020). *The Oxford Handbook of Digital Technologies and Mental Health*. Oxford: Oxford University Press.
61. Praag, B. M. S. van, Frijters, P., & Ferrer-i-Carbonell, A. (2003). The anatomy of subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & organization*, 51, 29-49. doi: 10.1016/S0167-2681(02)00140-3
62. Przybylski, A. K., Weinstein, N., Murrayama, K., Lynch, M. F., & Ryan, R. M. (2011). The ideal self at play: The appeal of videogames that let you be all you can be. *Psychological Science*, 23(1), 69-76. doi:10.1177/0956797611418676
63. Rho, M. J., Lee, H., Lee, T. H., Cho, H., Jung, D. J., Kim, D. J., & Choi, I. Y. (2017). Risk Factors for Internet Gaming Disorder: Psychological Factors and Internet Gaming Characteristics. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1). doi:10.3390/ijerph15010040
64. Russoniello, C. V., O'Brien, K., & Parks, J. M. (2009). The effectiveness of casual videogames in improving mood and decreasing stress. *Journal of CyberTherapy and Rehabilitation*, 2(1), 53-66. Získáno 20.1.2021 z https://www.researchgate.net/publication/289131468_The_effectiveness_of_casual_video_games_in_improving_mood_and_decreasing_stress
65. Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of videogames: A self-determination theory approach. *Motiv Emotion*, 30, 347-363. doi:10.1007/s11031-006-9051-8
66. Seyle, H. (2016). *Stres života*. Hodkovičky: Pragma.

67. Singr, M. (31.12.2008). Do Second Life vstupuje Filozofická fakulta Univerzity Palackého. Novinky.cz. Získáno z <http://www.novinky.cz/veda-skoly/vzdelavani/157729-do-second-life-vstupuje-filozoficka-fakulta-univerzity-palackeho.html>
68. Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.
69. Snodgrass, J. G., Bagwell, A., Patry, J. M., Dengah II, H. J., Smarr-Foster, C., Oostenburg, M. V., & Lacy, M. G. (2018). The partial truths of compensatory and poor-get-poorer internet use theories: More highly involved videogame players experience greater psychosocial benefits. *Computers in Human Behavior*, 78, 10-25. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.020>
70. Snodgrass, J. G., Dengah, H. J. F., Polzer, E., & Else, R. (2019). Intensive online videogame involvement: A new global idiom of wellness and distress. *Transcultural Psychiatry*, 56(5). doi:10.1177/1363461519844356.
71. Snodgrass, J.G., Lacy, M.G., & Cole, S.W. (2019) Internet gaming, embodied distress, and psychosocial well-being: A syndemic-syndaimonic continuum. *Social Science & Medicine*. doi: 10.1016/j.socscimed.2019.112728
72. Snodgrass, J., Lacy, M., Dengah, F., & Fagan, J. (2011). Enhancing one life rather than living two: Playing MMO's with offline friends. *Computers in Human Behaviour*, 27(3), 1211-1222. doi:10.1016/j.chb.2011.01.001
73. Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., François Dengah, H. J., Polzer, E. R., Else, R. J., Arevalo, J. M. G., & Cole, S. W. (2019). Positive Mental Well-Being and Immune Transcriptional Profiles in Highly Involved Videogame Players. *Brain, Behavior, and Immunity*, 82. doi:10.1016/j.bbi.2019.07.035
74. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
75. Suchá, J., Dolejš, M., Pipová, H., Maierová, E., & Cakirpaloglu, P. (2018). *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
76. Šporčić, B., & Glavak-Tkalić, R. (2018). The relationship between online gaming motivation, self-concept clarity and tendency toward problematic gaming. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 12(1), Article 4. <https://doi.org/10.5817/CP2018-1-4>.

77. Švancara, J. (2003). *Strategie zvládnání stresu*. Příručka. Praha: Testcentrum.
78. Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
79. Teng, Z., Pontes, H. M., Nie, Q., Xiang, G., Griffiths, M. D., & Guo, C. (2020). Internet Gaming Disorder and Psychological Well-being: A Longitudinal Study of Older-aged Adolescents and Emerging Adults. *Addictive Behaviors, 110*, 106530. doi:10.1016/j.addbeh.2020.106530
80. Tone H., Zhao H., & Yan W. (2014). The attraction of online games: An important factor for Internet Addiction . *Computers in Human Behavior, 30*, 321-327. doi: 10.1016/j.chb.2013.09.017
81. Vymětal, J. (2003). *Úvod do psychoterapie*. Praha: Grada.
82. Výrost, J., & Slaměnik, I. (2001). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada.
83. Wack, E., & Tantleff-Dunn, S. (2009). Relationships between Electronic Game Play, Obesity, and Psychosocial Functioning in Young Men, *Cyberpsychology & Behavior, 12*(2), 241-2444. doi:10.1089/cpb.2008.0151
84. Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2017). The prevalence and psychosocial correlates of Internet gaming disorder. *Dtsch Arztebl Int., 114*(25), 419–424. doi:10.3238/arztebl.2017.0419
85. WHO. (2020). *Basic documents*. Ženeva: WHO Press.
86. World Health Organization. (1997). *Measuring Quality of Life*. Získáno 15.1.2021 z https://www.who.int/mental_health/media/68.pdf
87. Williams, D., Yee, N., & Caplan, S. E. (2008). Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *Journal of Computer Mediated Communication, 13*, 993–1018. doi:10.1111/j.1083-6101.2008.00428.x
88. Wolfe, J., Kar, K., Perry, A., Reynolds, C., Gradisar, M., & Short, M. A. (2014). Single night video-game use leads to sleep loss and attention deficits in older adolescents. *Journal of Adolescence, 37*(7), 1003-1009. doi:10.1016/j.adolescence.2014.07.013

89. Wulf, T., Bowman, N. D., Rieger, D., Velez, J. A., & Breuer, J. (2018). Video game nostalgia and retro gaming. *Media and Communication*, 6(2), 60–68. doi: 10.17645/mac.v6i2.1317
90. Yee, N. (2006). Motivations for playing online games. *Cyberpsychology and Behaviour*, 9(6), 772-775.
91. Yee, N. (2006). The Demographics, Motivations and Derived Experiences of Users of Massively-Multiuser Online Graphical Environments. *Presence Teleoperators and Virtual Environments*, 15, 309-329. doi: 10.1162/pres.15.3.309
92. Yu, S., Mao, S., & Wu, A.M.S. (2018). The interplay among stress, frustration tolerance, mindfulness, and social support in Internet gaming disorder symptoms among Chinese working adults. *Asia Pac Psychiatry*, 10(4). doi: 10.1111/appy.12319
93. Zemanová, V., & Dolejš, M. (2015). *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

Seznam tabulek

Tabulka 1: Operacionalizace proměnných.....	48
Tabulka 2: Rozložení věku v souboru dle pohlaví.....	59
Tabulka 3: Deskriptivní statistika metody SVF 78	68
Tabulka 4: Deskriptivní statistika metody DŽS.....	69
Tabulka 5: Celková životní spokojenost vzhledem k pohlaví.....	69
Tabulka 6: Celková životní spokojenost v porovnání s normovanými hodnotami.....	70
Tabulka 7: Výsledky ověření předpokladu normality proměnných.....	71
Tabulka 8: Korelace celkové životní spokojenosti s pozitivními strategiemi zvládnání	72
Tabulka 9: Korelace celkové životní spokojenosti s negativními strategiemi zvládnání	72
Tabulka 10: Celková životní spokojenost hráčů ohrožených a neohrožených závislostí	73
Tabulka 11: Korelace celkové životní spokojenosti s počtem hodin strávených hraním	73
Tabulka 12: Korelace celkové životní spokojenosti s únikovými strategiemi.....	74
Tabulka 13: Korelace celkové životní spokojenosti s počtem přátel	74
Tabulka 14: Celková životní spokojenost ve spojitosti s tím, zda se setkali s někým z online prostředí	75
Tabulka 15: Celková životní spokojenost hráčů zadaných a nezadaných	76

Seznam obrázků

Obrázek 1: Vztah životní spokojenosti a well-beingu v rámci jednoúrovňového chápání	10
Obrázek 2: Základní diemenze well-beingu.....	10
Obrázek 3: Dvouvrstvý model životní spokojenosti	11
Obrázek 4: Grafické rozdělení hráčů podle Bartleho.....	35

Seznam grafů

Graf 1: Rozložení respondentů ve výběrovém souboru dle pohlaví	58
Graf 2: Rozložení respondentů ve výběrovém souboru dle věku	58
Graf 3: Rozložení respondentů ve výběrovém souboru dle nejvýše dosaženého vzdělání	59
Graf 4: Rozložení respondentů ve výběrovém souboru dle jejich rodinného stavu	60
Graf 5: Rozložení respondentů ve výběrovém souboru dle toho, s kým sdílí domácnost	61
Graf 6: Rozložení respondentů ve výběrovém souboru podle zaměstnání.....	61
Graf 7: Zastoupení herních titulů ve výzkumném souboru	62
Graf 8: Průměrný počet hodin strávených hraním za týden	63
Graf 9: Motivace hráčů ke hraní	64
Graf 10: Rozložení respondentů, podle toho, s kým tráví čas ve hře	64
Graf 11: Počet přátel v online prostředí.....	65
Graf 12: Rozložení respondentů, podle toho, zda se setkali s někým z online prostředí	66
Graf 13: Rozložení respondentů dle ohrožení závislostí	66

Seznam příloh

Příloha 1: Český abstrakt diplomové práce

Příloha 2: Anglický abstrakt diplomové práce

Příloha 3: Vizuální poutač k účasti ve výzkumu

Příloha 4: Dotazník zjišťující sociodemografické údaje a další proměnné

Příloha č.1: Český abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Životní spokojenost a strategie zvládnání stresu hráčů MMORPG

Autor práce: Bc. Pavlína Pýchová

Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Počet stran a znaků: 100 stran (159 370 znaků)

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 93

Abstrakt:

Práce se zaměřuje na komunitu hráčů MMORPG v České republice. Hlavním cílem bylo prozkoumat a přinést pohled na životní spokojenost dospělé populace hráčů MMORPG her v českém prostředí a zjistit, jaký vliv mají na její úroveň osvojené strategie zvládnání stresu a další proměnné. Práce je rozdělena na část teoretickou a část empirickou. Teoretická část popisuje základní východiska a souvislosti, vymezuje pojem životní spokojenost, představuje problematiku stresu a jeho zvládnání a věnuje se tématu MMORPG her a jejím hráčům. Výzkumná část popisuje kvantitativní výzkum, v němž k bylo využito online dotazníkové šetření. Dotazníková baterie se skládala ze sociodemografického dotazníku, DŽS, SVF 78 a screeningové metody ke zjištění možné závislosti. Výběrový soubor tvořilo 172 aktivních hráčů MMORPG her, starších 18 let. K ověření 11 výzkumných hypotéz byl použit Pearsonův korelační koeficient a T-test pro dva nezávislé soubory. Bylo zjištěno, že čím více hráči využívají pozitivní strategie zvládnání stresu, tím vyšší míru životní spokojenosti vykazují a zároveň čím více využívají strategie negativní, tím je úroveň jejich životní spokojenosti nižší. Za významný faktor související s mírou životní spokojenosti se ukázaly únikové tendence. Vliv sociálních okolností na životní spokojenost poukazuje spíše na vliv kvalitativního rázu než kvantitativního. Nebyla prokázána souvislost mezi časem stráveným ve hře a mírou životní spokojenosti. Stejně tak se neukázal rozdíl v životní spokojenosti u hráčů ohrožených závislostí a hráčů neohrožených.

Klíčová slova: životní spokojenost, strategie zvládnání stresu, MMORPG

Příloha č.2: Anglický abstrakt diplomové práce

ABSTRACT OF THESIS

Title: Life satisfaction and stress management strategies of MMORPG players

Author: Bc. Pavlína Pýchová

Supervisor: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Number of pages and characters: 100 pages (159 370 characters)

Number of appendices: 3

Number of references: 93

Abstract:

The work focuses on the community of MMORPG players in the Czech Republic. The main goal was to examine and bring a view of the life satisfaction of the adult population of MMORPG gamers in the Czech environment and to find out what effect the stress management strategies and other variables have on their level. The work is divided into a theoretical part and an empirical part. The theoretical part describes the basic starting points and contexts, defines the concept of life satisfaction, introduces the issue of stress and its management and deals with the topic of MMORPG games and its players. The research part describes quantitative research, in which an online questionnaire survey was used. The questionnaire battery consisted of a sociodemographic questionnaire, DŽS, SVF 78 and a screening method to determine possible addiction. The sample consisted of 172 active players of MMORPG games, older than 18 years. Pearson's correlation coefficient and T-test for two independent sets were used to verify 11 research hypotheses. It was found that the more players use positive stress management strategies, the higher their level of life satisfaction and at the same time the more they use negative strategies, the lower their level of life satisfaction. Escape tendencies proved to be an important factor related to the level of life satisfaction. The influence of social circumstances on life satisfaction points to a qualitative rather than a quantitative influence. There has been no link between time spent in the game and life satisfaction. Similarly, there was no difference in life satisfaction between addicted and non-addicted players.

Key words: life satisfaction, stress management strategies, MMORPG

Příloha č.3: Vizuální poutač k účasti ve výzkumu

Jsi hráčem MMORPG her?

Dokážeš ve svém nabitém online programu najít 25 minut na vyplnění IRL dotazníku?

Pomůžeš rád dobré věci na rozšíření obzorů o české gaming komunitě?

Jsi plnoletý?

Pokud ANO, tak jsi hráč, kterého potřebujeme!

*dotazník je anonymní :-)



Příloha č.4: Dotazník zjišťující sociodemografické údaje a další proměnné

Dotazník zjišťující sociodemografické údaje a další proměnné

(administrovaný prostřednictvím Google Forms)

- Uveďte Váš věk:
- Pohlaví: muž/žena
- Nejvyšší dosažené vzdělání v tuto chvíli:
 - nedokončené základní vzdělání
 - základní vzdělání
 - vyučen bez maturity
 - vyučen s maturitou
 - dokončené středoškolské vzdělání
 - dokončené vyšší odborné vzdělání
 - dokončené vysokoškolské vzdělání
 - jiné:
- Rodinný stav:
 - nezadaný/nezadaná
 - ženatý/vdaná
 - vdovec/vdova
 - rozvedený/rozvedená
 - zadaný/zadaná
 - jiné...
- Domácnost:
 - žiji sám/sama
 - žiji s partnerkou/partnerem
 - žiji se spolubydlícími
 - žiji s rodiči
 - jiné...
- Jste:
 - Zaměstnaný(á)
 - Nezaměstnaný(á)
 - V důchodu (starobním, invalidním)
 - Student(ka)
 - OSVČ
 - Jiné ...
- Jaké hry hrajte nejčastěji? (prosím o konkrétní názvy her)

- Kolik hodin týdně obvykle strávíte hraním her?

- Jste během hraní v kontaktu s dalšími hráči nebo hrajete spíše sám/sama?
 - Spíše hraju sám/sama
 - Je to tak 50/50
 - Spíše jsem většinou ve spojení s dalšími hráči
 - Jiné ...

- Kolik přátel máte v rámci herního prostředí?

- Setkal/a jste se někdy v reálném životě s někým, s kým jste se poznal/a díky hraní her?
 - Ano
 - Ne
 - Zatím ne, ale máme to v plánu

- Vyberte motiv, který nejlépe vystihuje to, proč se věnujete hraní MMORPG:
 - Únik
 - Zvládání (zlepšení nálady nebo zmírňování agrese)
 - Fantazie (touha zažít věci, které v reálném životě nefungují jako je zkušenost s novou identitou)
 - Rozvoj dovedností (osobnostních, kognitivních, jazykových)
 - Relax
 - Soutěživost
 - Socializace
 - Jiné ...