

# KAPITOLA 4

## PROBLÉMOVÉ ONLINE HRANÍ

### Historie a typologie online her

První online video hry se objevily v roce 1990 a staly se rychle populární a dostupné. Dnes jsou jedněmi z nejvíce rozšířených rekreačních aktivit bez ohledu na kulturu, věk či pohlaví. Video hry být hrány různými přístroji, ať už to jsou PC, video konzole, ruční hrací konzole – na všech mohou být hrány prostřednictvím přístupu přes Internet. Co je nutné zdůraznit je fakt, že na rozdíl od jiných herních aktivit zde není nutné sázet peníze, aby se mohlo hrát nebo vyhrávat další peníze.

Video hry je možné rozdělit do 2 hlavních skupin – online a offline, s výrazně různým ovlivněním chování hráčů. **Offline** hry jsou obvykle (nemusí být vždy) hrány o samotě, mají dobře definován start a konec hry, cíle hry může hráč dosáhnout sám. **Online** hry naproti tomu jsou typicky hrány simultánně mnoha hráči najednou, mohou mezi sebou komunikovat v reálném čase, mohou navzájem spolupracovat nebo soutěžit. Vzhledem k inherentní struktuře nemívá tento typ her předurčený konečný bod. Navíc v průběhu hry vývojáři přidávají další úkoly. Některé cíle mohou být dosaženy samostatně, jiné jen ve spolupráci s ostatními, často za využití i velmi sofistikovaných postupů. Soutěžení mezi spoluhráči je rovněž možné a vede k sociálnímu srovnávání.

Tedy: online hry se od offline her liší právě sociální – společenskou- podstatou. Online hráči stráví více času hraním než offline hráči právě pro společenský charakter hraní.

Prvními prototypy online her byly virtuální světy založené na textech zvané **MUD** (multi user domains), kde mohlo být současně přítomno několik hráčů, kteří mohli navzájem hrát ve stejném čase. Místo grafiky používali vlastní představivost. Posléze mimo tyto textové virtuální světy vyrostl nejprve dvou a posléze třídídimenzionální grafický virtuální svět her označovaný dnes jako **MMOGs** (massively multiplayer online games) nebo zkráceně **MMOs**. Přičemž slovem massively, masivní, hromadné, se zdůrazňuje, že v kterémkoliv okamžiku se hry mohou zúčastnit stovky nebo tisíce hráčů, slovem multiplayer akcentuje fakt, že hráči mohou hrát simultánně, nikoliv jen v individuální kopii virtuálního světa. Slovem online se indikuje, že může být hráno jen prostřednictvím Internetu. Různé MMOs se mohou lišit obsahem, úkoly, provedením, ale všechny obvykle mají 6 společných principů, které je odlišují od jiných typů her:

*Persistenci* – herní svět existuje a mění se, i když hráč aktivně nehraje

*Fyzičnost* – herní svět modeluje více méně realistický svět s konsistentní sadou fyzických pravidel, např. postava umírá po třech úderech

*Vlastnost herní postavy* – umožňuje hráči interakci ve hře a v kontaktu s ostatními hráči

*Vertikálnost hry* – hra nemůže být dokončena

*Věčnost* - může se hrát nekonečně, i po dosažení nejvyšší úrovně může hráč zůstat ve hře a kompletovat nové výzvy nebo se věnovat sociálním aktivitám

*Společenská interakce* – třebaže hráči mohou hrát i samostatně, společenská interakce a soupeření mezi hráči i spoluhráči tvoří neopominutelnou součást hry poskytující možnost získávat přátele, překonávat fyzickou vzdálenost pomocí různých speciálních komunikačních kanálů.

MMOs mohou být rozděleny do 4 hlavních kategorií

#### 1. MMORPGs – Massively multiplayer online role playing a jejich variace

V tradiční role playing hře hráč kontroluje a ovládá postavu, určuje její vlastnosti a profese, které určují její schopnosti. Plněním různých úkolů anebo misí se postava vyvíjí, případně postupuje do vyššího levlu anebo získává různé objekty, které zvyšují její status mezi ostatními postavami.

#### 2. MMOFPs – MMO first person shooters a jejich variace - střílečky

Hráč kontroluje postavu z vlastního pohledu. Závisí na rychlosti reakce a schopnostech koncentrace a nabízí různé variace spolupráce nebo soutěžení mezi hráči.

#### 3. MMRTs - MMO real-time strategy – strategické hry

V protikladu k předchozím typům her je zde pro hráče typické, že řídí nebo ovládají velké skupiny nebo teritoria v reálném světě, účastní se bitev, výprav, pracovních činností apod. nebo tvoří aliance s ostatními. Úspěšným řízením získávají vyšší status a získávají vážnost mezi ostatními hráči.

#### 4. Kategorie „Ostatní“

Zahrnuje jiné online hry jako sportovní, hudební, sociální hry apod.

## **Definování problémového online hraní**

Navzdory rostoucímu množství empirického výzkumu k problematice online hraní chybí tomuto fenoménu shoda v definici.

Jedna skupina vědců považuje video hry za startovní bod pro výzkum charakteristik této specifické patologie, zatímco jiní považují za spouštěcí platformu Internet. Jiné studie se pokoušejí integrovat oba tyto názory. Proto je problémové online hraní nahlíženo jako specifický typ závislosti na videohrách nebo jako varianta internetové závislosti anebo jako nezávislá diagnosa. Griffith poznamenává, že ačkoliv každá závislost má svoje specifické charakteristiky, přesto mají více společných kritérií, což odráží společnou etiologii závislostí. Považuje problémové online hraní za specifickou formu závislosti na video hrách, která může být charakterizována jako nefinanční typ patologického hazardního hraní. Rozvinul prvky závislosti na video hrách modifikováním Brownových kritérií. Jsou to (1) významnost – video hra se stává nejvýznamnější aktivitou v osobním životě, (2) náládovost, (3) tolerance-potřeba stále vyšších „dávek“ hry, (4) abstinční příznaky, když je hra náhle přerušena nebo nelze hrát (smutek, podrážděnost, třes), (5) konflikt – mezi hráčem a jeho okolím,

mezi hráčem a jeho běžnými aktivitami (práce, studium, koníčky) nebo intrapsychický konflikt(subjektivní pocit ztráty sebekontroly a (6) recidiva po období herní abstinence.

## **Symptomatologie a následky problémového online hraní**

Jsou diskutovány v této části dohromady, protože se navzájem široce překrývají. Problémoví online hráči stráví většinu času hraním online her (nebo, a to v mnoha případech, hraním jen jedné online hry). Ačkoliv čas strávený hraním není sám o sobě predikativní, problémoví hráči typicky hrají mnohem víc než hráči náhodní. Nemohou-li hrát, na hru myslí, sní o ní, místo, aby se věnovali obvyklým denním aktivitám. Dokonce i ve spánku se jim může zdát o hře a hraní. Aktivita se mění na chorobné nutkání, hráč se stává neklidným, náladovým a popudlivým. V extrémních případech se vnitřní tenze mění v agresivní chování. Aby se těchto nepříjemných pocitů zbavili, hrají, někdy v ještě větším rozsahu. Nejsou schopni mít hru pod kontrolou, ani když rozeznají, že jim způsobuje v jejich životě problém. Pokud se jim podaří skončit, je pro ně typické, že po nějaké době začnou znovu se stejnou intenzitou (relace). Problémové hráče postupně přestávají zajímat jejich ostatní volnočasové aktivity, začínají zanedbávat své každodenní aktivity, což následně vede ke slabším školním anebo pracovním výsledkům. Hraní se stává absolutní prioritou, která vede k inter- a/nebo intrapersonálním problémům. Může dojít k tomu, že jejich vztahy v reálném životě se mohou zhoršovat nebo zcela skončit. V důsledku ignorování základních biologických potřeb (spánek, jídlo, osobní hygiena) mohou být kromě psychických pozorovány i somatické symptomy jako ztráta váhy, suché oči, bolavá záda, syndrom karpálního tunelu, únava, vyčerpanost.

Průběh onemocnění

Průběh je podobný jako u jiných závislostí – závislost se vyvíjí postupně. V iniciační fázi je hra příjemnou oddechovou aktivitou, postupně je hráč víc a víc vtahován, až se v konečné fázi stane hra hlavním prioritou, která nahrazuje všechny ostatní aktivity.

## **Hodnocení závislosti**

Pro vyhodnocení se používají různé parametry, některé vycházejí z hodnocení závislosti na internetu – viz tabulka 4.1.

Příkladový dotazník je uveden v příloze 4.1. (str.94-97)

## **Epidemiologie**

**Výskyt a demografie online hráčů**

V současnosti je docela obtížné odhadnout výskyt problémových online hráčů, a to pro nedostatečnou definici jevu, aplikace měřítek bez jasných psychometrických charakteristik, a studií

užívajících různých vzorků respondentů a různých výzkumných metodologií. Proto se výsledky pohybují od 0,3-10%. Všechny se shodují v tom, že více jsou závislí muži a svobodní. Výsledky některých výzkumů jsou shrnuty v tabulce 4.2.

### **Comorbidita (doprovodné choroby)**

Problémoví online hráči vykazují 2x vyšší výskyt některého z druhu poruch pozornosti (ADD nebo ADHD) než hráči, kteří hrají rekreačně. V některých studiích byl prokázán vyšší výskyt depresí. Smutek, beznaděj, plačtivost, nespavost, problémy s koncentrací bývají častější u hráčů hrajících v noci mezi 22.00-6.00.

## **Etiologie**

Jako u jiných závislostí je i tato výsledkem mnoha různých integrovaných faktorů. Mezi hlavní patří

### **Neurologické aspekty**

tyto výzkumy jsou teprve v počátcích a naznačují, se při online hraní aktivují stejné oblasti mozku jako u jiných patologických hráčských závislostí

### **Osobní aspekty**

v některých studiích byla nalezena korelace mezi závislostí na online hraní a nízkou emoční stabilitou, neurotismem a introverzí. Možný výklad je, že problémoví hráči raději více času hraním, aby se vyhnuli sociálním situacím reálného života, které se jim v důsledku jejich nízké sociální přizpůsobivosti nebo nízké emoční stability zdají být nebezpečnými. Prostředí her se jim pak jeví být bezpečnější a přátelštější než reálný život. V jiných studiích zaměřených na sociální dovednosti bylo zjištěno, že kvalita mezipersonálních vztahů klesala a množství obav stouvalo s růstem času věnovaného online hraní.

### **Motivační aspekty**

Empirické studie prokazují, že herní motivy rovněž hrají významnou roli v rozvoji a setrvání v problémovém online hraní. Vývojáři her do nich zabudovávají různé prvky, kterými jsou hráči odměňováni a tím povzbuzováni k dalšímu hraní. Vývojáři se přitom snaží uspokojit co nejvíc psychologických potřeb. Hráči jsou motivováni dosahováním dalších a dalších levelů, bodů nebo pořadí ve hře, prozkoumáváním virtuálního světa, seznamováním se s jinými hráči, ničením jiných hráčů.

### **Role strukturální charakteristiky v problémovém online hraní**

Tato role byla zkoumána proto, že se zdá, různé strukturální charakteristiky jsou významné pro získání, rozvoj a udržení problémového herního chování. Byl vytvořen teoretický model, který má 5 hlavních znaků

-Sociální znaky odkazující na společenské aspekty video her (hráči mohou komunikovat mezi sebou, mohou vytvářet kooperující nebo soutěžící komunitu hráčů)

-Manipulační a kontrolní znaky – hráči mohou působit na intraherní vlastnosti postav, kontrolovat , popř. je měnit

-Vyprávěcí a identifikační znaky odkazující na způsoby , kterými se hráči mohou identifikovat se svou novou hrací identitou

-Odměny a tresty odkazující na způsoby, jakými jsou hráči k získávání delších dovedností nebo trestání za neplnění

-Presentační znaky odkazující k estetickým kvalitám video her(grafické provedení, zvuk, zvukové provedení)

### **Relace mezi množstvím času stráveným hrou a závislostí na online hraní**

Nadměrné hraní ještě nemusí být dostatečnou známkou chorobné závislosti. Samozřejmě, pokud víme, že vznik závislosti je proces, je třeba věnovat speciální pozornost hráčům, kteří tráví nadměrný čas hraním, protože vznik závislosti je u nich pravděpodobnější.

## **Prevence a léčení**

### **Prevence**

Doporučuje se, aby členové rodiny a/nebo přátelé s upřímným zájmem iniciovali rozhovory s nadměrně hrajícím nebo závislým hráčem o hře a o všem, co se mu líbí na virtuální realitě. Je to z toho důvodu, že hra často bývá jediné téma, o kterém je hráč ochoten se bavit. Seznámení se s hrou napomáhá k ustavení oboustranně přijatelných pravidel ve vztahu ke hře. Současně to rodičům umožňuje zjistit, zda se nejedná nevhodné hry (násilí, sex). Rodiče by měli děti povzbuzovat ke hraní s přáteli z reálného života, protože to podporuje rozvoj. Rovněž je vhodné stanovit v dohodě společně s hráčem denní nebo týdenní časové limity pro hru, protože to usnadňuje trvat na jejich dodržování.

### **Léčení**

Léčebné techniky jsou založené na těch, které jsou používány i k léčbě jiných závislostí. Existuje několik typů podpůrných online fór, které pojednávají o problematice anebo možnostech jeho léčby. Jsou vedeny buď rodiči nebo členy rodiny, kde diskutují povahu problému a dělí se o zkušenosti. Dále existují fóra vedená samotnými hráči, kteří diskutují podobná témata nebo se navzájem podporují. Třetí typ online fór je zřizován a veden profesionálními organizacemi, nabízí obecné informace k problematice, zprostředkovává kontakt na odborníky apod.

V některých zemích (např. USA, Čína, UK, Jižní Korea) existuje i několik klinik zaměřených na léčbu tohoto typu závislostí, ale v odborné literatuře se o nich uvádí jen málo detailů. Odvykávací program v těchto klinikách sleduje zejména 2 přístupy – model totální abstinence a model postupného odvykání. Cílem všech modelů je zvyšovat sociální dovednosti a zaměstnanost v reálném životě a tím snižovat čas strávený hraním. Dovednostní trénink je zaměřen na time managing, hledání a nacházení jiných odměňovacích aktivit a rozvíjení jiných klíčových životních dovedností.

## **Farmakoterapie**

Byly presentovány některé úspěšné případové studie, kdy po 6 týdenním nebo 12 týdenním nasazení bupropionové léčbě vykazovali problémoví hráči jak podstatné zlepšení jak v snížení problémů v chování , tak ve snížení depresního skore.

## **Reference**

Na závěr je v této kapitole uveden souhrn použité literatury, cca 100 odkazů