

Negativní důsledky hraní Massive-Multiplayer Online Role-Playing Games a herní závislost

Negative effects of playing Massive-Multiplayer Online Role-Playing Games and gaming addiction at Czech and Slovak players

Jan Sebastian Novotný^{1*}, Markéta Pressenová¹

¹ *Katedra psychologie, Filozofická fakulta OU v Ostravě*

Abstrakt

Příspěvek se věnuje problematice negativních důsledků hraní MMORPG a jejich vztahu k herní závislosti. Výzkumu se zúčastnilo 786 respondentů (685 mužů a 101 žen) s průměrným věkem 21 let. Ve výzkumu byl použit nově vytvořený dotazník přítomnosti negativních důsledků (s využitím položek dotazníku PRIME-MD PHQ) a zkrácená verze dotazníku herní závislosti (Lemmens, Valkenburg, Peter, 2009). Výsledky prokázaly přítomnost řady negativních důsledků. V oblasti zdravotních problémů se nejčastěji objevilo zanedbávání spánku (48%), bolesti zad (21,5%) a opomíjení jídla (17,8%). Jako nejvíce problematická se jeví oblast sociálního a pracovního života, kde čtvrtina respondentů uvedla zanedbávání rodiny a přátel (24,9%), stížnosti okolí na nadměrné hraní (24,7%), věnování veškerého volného času hraní (22,5%), upřednostňování hraní před jinými pracovními/studijními činnostmi (29,5%). U necelé pětiny hráčů se objevily také pocity zlosti vůči těm, kteří je rušili při hraní (16,9%) a zhoršení pracovního/studijního výkonu (15,3%). Korelační analýza prokázala silné vztahy mezi všemi oblastmi negativních důsledků a přítomností herní závislosti ($r = ,444 - ,577$), stejně jako středně silné vztahy mezi negativními důsledky a počtem hodin odehraných týdně ($r = ,293 - ,388$).

Klíčová slova: MMORPG, herní závislost, negativní důsledky

Abstract

The paper aims on the issue of negative consequences of playing MMORPG and their relation to gaming addiction. The sample was composed of 786 respondents (685 males and 101 females) with a mean age of 21 years. The newly created questionnaire presence of negative consequences (using the items from PRIME-MD questionnaire) and a

*Korespondenční autor: Katedra psychologie, Filozofická Fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, Reální 5, 701 03 Ostrava
e-mail: sebastian.novotny@osu.cz

shortened version of the gaming addiction questionnaire (Lemmens, Valkenburg, Peter, 2009) were used. The results showed the presence of a number of adverse consequences. In the area of health problems we observed mainly neglect of sleep (48%), back pain (21.5%) and neglect of food (17.8%). As the most problematic areas seem the social and work life, where a quarter of respondents reported neglect of family and friends (24.9%), complaints of neighborhood about excessive gaming (24.7%) devoting of all free time to playing (22.5%), preference for playing in front of other work/school activities (29.5%). Less than a fifth of the respondents also reported feelings of anger towards those who are disturbing them while playing (16.9%) and worsening of work/study performance (15.3%). Correlation analysis showed a strong relationship between all negative consequences and gaming addiction ($r = ,444 - ,577$), as well as moderately strong relationship between negative consequences and the number of hours played per week ($r = ,293 - ,388$).

Keywords: MMORPG, gaming addiction, negative consequences

Úvod

Počítačové hry jsou součástí naší reality již několik desetiletí. Procházejí neustálým vývojem stejně jako společnost samotná. Oproti předchozímu období, kterému vládli singleplayerové hry narůstá v posledních letech (také v souvislosti se vzrůstajícím výkonem výpočetní techniky a se zlepšením v oblasti přístupnosti a rychlosti internetu) obliba online (multiplayerových) her. Svě specifické místo v tomto segmentu mají komplexní „sociální“ hry typu World of Warcraft apod., souhrnně označované jako Massively-Multiplayer Online Role-Playing Games.

Massively-Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPG) jsou hry, které umožní hrát ve stejném herním světě a ve stejnou dobu najednou tisícům hráčů, hráč v nich sdílí virtuální svět s hráči z různých částí světa, a proto musí být připojen k internetu, a hráči v nich zaujímají role fiktivních postav a přebírají kontrolu nad svými činy. V těchto hrách není žádný konkrétní cíl, jsou příběhem na pokračování, který tvoří sami hráči ve hrou vymezeném prostředí. MMORPG mají bohaté prostředí, příběh, mytologii a promyšlenou strategii, která vytváří hráčům možnosti, jakým směrem se vydat: plnit questy, získávat předměty, provádět souboje, prozkoumávat prostředí (Rice, 2006).

Přestože je problematice hraní MMORPG a jeho důsledkům věnována v zahraničí v posledních letech stále větší pozornost, v našem prostředí není tomuto tématu věnována příliš velká pozornost. Prezentovaná studie se proto snaží přinést v našem prostředí nové (původní) zjištění k vybraným aspektům hraní MMORPG.

Závislost na MMORPG

Užití terminologie týkající se problematiky závislosti se u jednotlivých autorů liší. Jedni používají pojem závislost na počítačích, jiní zase problémové užívání MMORPG, MMORPG

závislost a další (Bergmark-Helmersson & Bergmark, 2009). Bez ohledu na použitou terminologii výzkumníci souhlasí, že nadužívání počítačových her může vést k závislostnímu chování (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009). V porovnání s hazardním hráčstvím může být považováno za poruchu kontroly impulzivity.

Příznaky nebezpečného užívání MMORPG jsou posedlost hrou, lhaní a skrývání týkající se herních aktivit, nerespektování časových limitů, ztráta zájmu o jiné činnosti, sociální izolace od rodiny a přátel, psychologické abstinenční příznaky ze hry, užívání hry jako útěku od reálných problémů a pokračování navzdory nepříznivým důsledkům.

Online herní závislost je prezentována jako procesní závislost se čtyřmi faktory (Huh & Bowman, 2008):

- 1) vnímané sociální problémy: situace, kdy hraní narušuje sociální fungování jedince, vytváří konfliktní situace s blízkými osobami, způsobuje uvědomované problémy v životě (ale hráč přesto cítí potřebu pokračovat ve hře), zesiluje odcizení od ostatních apod.;
- 2) nadměrné hraní: věnování hraní většinu času nebo výrazně více času, než ostatním činnostem;
- 3) nekontrolovatelné hraní: spojené s nutkáním a potřebou hrát, neschopností ukončit hru, „abstinenčními“ pocity ve chvílích, kdy jedinec nehraje (spojené s myšlenkami na hru) atd.;
- 4) odsunutí běžných činností v důsledku hraní: spojené s přesvědčením, že pokud by jedinec nehrál, byl by mnohem produktivnější.

Tento typ závislosti můžeme popsat jako nadměrné a nutkavé užívání MMORPG, které vede k sociálním a/nebo emocionálním problémům, kdy i přes tyto nesnáze není hráč schopný své jednání kontrolovat (Lemmens et al., 2009).

Hry typu MMORPG ale samy o sobě závislost nezpůsobují (v porovnání s neurochemicky působícími návykovými látkami). Herní návykové chování je důsledkem interakce/spojení herních a lidských elementů, která souvisí jak s příčinami, tak s projevy a důsledky nadměrného hraní. Mezi faktory, spojené s herním návykovým chováním, se řadí *fyzilogické faktory*, kdy nadměrné užívání počítačových her souvisí se senzibilizací v mezolimbickém dopaminovém systému (Arnesen, 2010) a úrovni dopaminu uvolněného při hraní her (ta byla podobná, jako při podání injekce amfetaminu) (Poon, 2012). *Absence cíle*, neboť zatímco běžné hry jedince baví, dokud nedosáhne cíle, tedy dokud nezvítězí, MMORPG nemají konec, takže neexistuje důvod přestat hrát (Ahn & Randall, 2007). *Herní zkušenosti*, kdy hráči s méně zkušenostmi vykazují v prostředí MMORPG vyšší predispozice k závislosti, a tím vyšší frekvenci kladných odpovědí na příznaky závislosti (Davies, 2006). *Herní čas*, přestože čas strávený hraním není jasným indikátorem závislosti, pouze s ní pozitivně koreluje a vede k vyššímu potenciálu závislosti (Smahel, Blinka, & Ledabyly, 2008). U závislých hráčů se očekává mnohem delší herní doba než u hráčů bez známek závislosti (Lemmens et al., 2009). *Sociální faktory*, kdy MMORPG umožňují, aby spolu hráli hráči různého pohlaví, věku i národnosti, kteří by spolu v běžném životě běžně nekomunikovali (Lee, Yu, & Lin, 2007). Většina MMORPG je totiž navržena na principu/potřebě spolupráce za účelem dosažení herních cílů (Yee, 2006b; Caplan, Williams, & Yee, 2009; Peters & Malevsky, 2008).

Nicméně tato spolupráce může klást vysoké nároky na čas a tím vnášet do života hráčů stres (Snodgrass et al., 2012). Konečně *únik od reálných problémů* a ponoření jsou prediktorem nadměrného hraní (Yee, 2006b). Více času, energie a úspěchu ve virtuálním než reálném světě může vést k ohrožení vztahů s přáteli a rodinou (Yue, 2012), neboť může vést ke zdání, že virtuální svět je ve srovnání s reálným ten lepší (Khazan, 2006). Únik z reálného světa do hry bývá spojen se zážitkovým modelem závislosti Peeleho (1998), podle kterého lidé užívají návykové chování jako obranný mechanismus, který je chrání před problémy. Ať už je závislost tvořena prostřednictvím zvýšení hladiny dopaminu v mozku (Volkow, Fowler, Wang, & Swanson, 2004), nebo je chápána jako obranný mechanismus ke zmírnění psychologické úzkosti z hektického života (Peele, 1998), společným tématem je závislost jako destruktivní proces, který znemožňuje osobám kontrolu nad svým životem jak psychicky, tak fyzicky.

V případě herní závislosti je také (stejně jako u ostatních typů závislostí) důležitá schopnost reflexe případných problémů s nadměrným hraním. Na přímou otázku, zda se hráči cítí jako závislí na MMORPG, Pospíšilová (2010) zjistila, že 29,6 % hráčů se považuje za závislé, Yee (2004) zjistil až 40,7% hráčů. V roce 2006 se počet zvýšil na více než 50% hráčů (Yee, 2006b, 2006a).

Negativní důsledky hraní MMORPG

Excesivní hraní MMORPG může mít negativní důsledky v několika oblastech života hráčů. Můžeme hovořit o oblasti zdraví, sociálním životě, pracovním životě, osobnosti hráče atd. Jednou z výrazných příčin těchto problémů je potřeba časové investice do hry. Dalším příčinným činitelem je pak seberealizace v sociálním světě hry, která se dostává do střetu se světem reálným.

MMORPG představují aktivitu velmi náročnou na čas hráče. 10% hráčů tráví hraním 40 a více hodin týdně, 10 hodin nepřetržitě hraje až 60,9% hráčů a 3,6% hraje 60 hodin a více za týden (Griffiths, Davies, & Chappell, 2003). Yee (2002) popisuje, že 15,4% respondentů uvedlo problémy s abstinenčními příznaky ve chvíli, kdy nemohou hrát, 28,8% hrálo, i když si nemohli vychutnat zážitek ze hry a 18,4% uvedlo problémy ve studiu, zdraví, financích nebo vztazích. Problémy ve vztazích včetně rodinných hádek a rozvodů uvedlo téměř 53% online závislých. Podle Americké akademie manželských právníků 63% advokátů potvrdilo, že záležitosti spojené s online světem byly hlavní příčinou rozvodů (Young & de Abreu, 2011). Dále 15% respondentů souhlasilo, že cítí zlost a podrážděnost, když nemůžou hrát, 30% pokračovalo v hraní, i když si hru neužívali (Yee, 2006a).

Při porovnávání kvality MMORPG přátelství s reálnými vztahy, 39,4% mužů a 53,3% žen uvedlo, že jejich MMORPG přátelé jsou srovnatelní nebo lepší, než jejich reální přátelé (Yee, 2006a). Hráči by raději trávili čas ve hře, než s reálnými přáteli, mají více zábavy s herními přáteli, zjistili, že je snazší hovořit s lidmi ve hře a cítili se zde i šťastnější, než kdekoli jinde. Nicméně žádná skupina nepoužívala hraní k rozptýlení své osamělosti nebo pro získání sebevědomí (Brian & Wiemer-Hastings, 2005). Tento jev se označuje jako „internetový paradox“. Jak uvádí Smyth (2007), hráči velmi pozitivně hodnotí své virtuální vztahy,

navazují jich více a považují je za kvalitnější a zároveň se více stahují z reálných vztahů a opouští dříve zastávané sociální pozice a role. Z tohoto pohledu tak MMORPG představují zdroj problémů i přínosů pro jedince. Podobnou juxtapozici zvýšené „online“ socializace a snížené „offline“ (reálné) socializace uvádí také Williams (2006) a Hussain a Griffiths (2008). Excesivní hraní tak vede k snížení kvality interpersonálních vztahů (Lo, Wang, & Fang, 2005; Kim, Namkoong, Ku, & Kim, 2008), vedoucí v některých případech až k sociálnímu stažení se a k rozvodům (Chappel, Eatough, Davies, Griffiths, 2006).

Narušení vztahů se v některých případech projevuje spíše v oblasti rodičovských, než přátelských vztahů. Nadměrné hraní je spojeno s rodičovskou hostilitou a rodičovským dohledem (Scott, Porter-Armstrong, 2013).

Negativní vliv na pracovní/studijní výkon uvádí např. Hart a kolegové (2009) a Smyth (2007). Další studie uvádí korelace nadměrného hraní s nezaměstnaností a ztrátou zaměstnání (Chappel, Eatough, Davies, & Griffiths, 2006; Kim et al., 2008).

Hráči MMORPG v porovnání s těmi, kteří se věnují jiným typům her, prokazují zhoršení zdraví, horší kvalitu spánku, sníženou úroveň well-being (Smyth, 2007). Hráči také vědomě zanedbávají spánek, stravování, koníčky, cvičení a vztahy (Young, 2009). Objevuje se i zhoršení procesu rozhodování (Pawlikowski & Brand, 2011), depresivní syndromy a suicidální myšlenky (Messias, Castro, Saini, Usman, & Peeples, 2011).

Negativní vliv MMORPG na osobnost se projevil např. v diskrepanci reálného a ideálního Já, negativních náladách až depresi a úniku od sebe samého (self) (Scott & Porter-Armstrong, 2013; Li, Liau, & Khoo, 2011). Tento mechanismus slouží k ulehčení si od negativních a stresujících myšlenek v sobě a o sobě samém. Riziko deprese je dle Lemoly a kolegů spojeno jednak s nadměrným časem, tráveným ve hře, jednak také s časovým rámcem hry - riziko se zvětšuje především u nočních hráčů (ve vazbě na denní rytmus) (Lemola, Brand, & Vogler, 2011). Lemola se domnívá, že večerní až pozdně noční hraní představuje rizikový faktor pro rozvoj negativních zdravotních důsledků (včetně deprese). Podobně hovoří i Holtz a Appel (2011), kteří zjistili souvislosti mezi hraním a internalizačními problémy, jako je sociální stažení, úzkost a deprese (které se neobjevují u uživatelů jiných internetových aplikací). Kim a kolegové (2008) uvádí korelaci mezi herní závislostí a narcistními znaky osobnosti ($N = 1471$, $r = ,36$, $p < ,001$). Podobně koreluje nadměrné hraní s vyšší mírou neuroticismu ($N = 145$, $r = ,381$, $p < ,001$) a nižší mírou extravertze ($N = 145$, $r = ,235$, $p < ,05$), svědomitosti ($N = 145$, $r = ,289$, $p < ,001$) a přívětivosti ($N = 145$, $r = ,304$, $p < ,001$) (Peters & Malesky, 2008).

Některé studie uvádí také pozitivní korelaci mezi hraním a agresivitou (Grüsser, Thalemann, & Griffiths, 2007; Wei, 2007; Kim et al., 2008). Podobně Eastin a Griffiths (2006) popisují vyšší hostilní očekávání u hráčů her ve virtuální realitě. Vztah agresivity a MMORPG ale není zcela jasný a příčinnost zatím není zcela potvrzena (Sublette & Mullan, 2012).

Výzkum

Cíle výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit a popsat jednotlivé typy negativních důsledků hraní MMORPG u hráčů a analyzovat jejich možné vztahy k herní závislosti.

Výzkumný soubor

Dotazník vyplnilo celkem 1620 respondentů. Získané dotazníky byly následně filtrovány – byly odstraněny neúplně vyplněné dotazníky a také pravděpodobně nepravdivé/zkreslené dotazníky (počet odehraných hodin dosahoval více jak 15 hodin denně, věk nad 65 let, celková doba hraní MMORPG nad 10 let atd.). Do výzkumu bylo tedy zahrnuto 786 respondentů, z toho 685 tvoří muži (87%) a 101 ženy (13%).

Průměrný věk výzkumného souboru je 21 let. Průměrná doba strávená hraním je 23 hodin týdně (muži 23 hod., ženy 20 hod.) a 4 hodiny denně (muži 4 hod., ženy 4 hod.).

Data byla sbírána pomocí internetu – online dotazníku. Hráči byli osloveni pomocí administrátorů herních webů, kteří umístili na své stránky odkaz na dotazník s žádostí o účast. Další respondenti byli získáni přímo účastníky výzkumu pomocí metody sněhové koule.

Metody

Dotazník pro zjištění negativních důsledků hraní byl vytvořen nově pro účely výzkumu. Vytvořili jsme 22 otázek rozdělených do 4 sekcí: zdravotní problémy, sociální problémy, pracovní problémy a deprese. Zdravotní problémy obsahovaly otázky ohledně bolestí určitých částí těla a otázky týkající se zanedbávání spánku, hygieny a podobně. Sociální problémy se týkaly konfliktů s rodinnou, přáteli a byla zde zařazena jedna otázka ohledně opuštění partnerem z důvodu hraní. Do pracovních problémů byly zařazeny otázky týkající se zanedbávání pracovních činností na úkor hraní a taktéž zde byla zařazena otázka ohledně ztráty zaměstnání/studia kvůli častému hraní. Deprese byla zařazena z důvodu možné rizikovosti hraní na vznik deprese. Otázky vychází ze screeningového dotazníku PRIME-MD Patient Health Questionnaire (Kroenke & Spitzer, 2002) pro určování depresivních znaků, které byly upraveny pro potřeby výzkumu.

Na jednotlivé otázky odpovídali respondenti na pětibodové škále symbolizující možnosti 1 - rozhodně nesouhlasím až 5 - rozhodně souhlasím. Pro zjištění rozdílů mezi závislými a nezávislými hráči v jednotlivých negativních důsledcích bude použit T-test. Vzájemné vztahy byly analyzovány pomocí Pearsonova korelačního koeficientu.

K určení hráčské závislosti byl vybrán dotazník herní závislosti vytvořený J. S. Lemmensem a jeho kolegy. Plnou verzi dotazníku tvoří 21 položek, pro náš účel byla použita zkrácená 7 položková verze, která se při výzkumech ukázala stejně validní, jako plná verze (Lemmens et al., 2009).

Na jednotlivé otázky odpovídali respondenti na pětibodové škále symbolizující možnosti 1 - nikdy až 5 - velmi často. Závislost je určena hranicí, kdy hráč odpoví alespoň na 4 otázky možnostmi 3-5.

Z celkového počtu 786 respondentů bylo po vyhodnocení dotazníku zjištěno 232 závislých hráčů (30%), z toho 200 mužů (86,2%) a 32 žen (13,8%).

Výsledky

Negativní důsledky hraní MMORPG byly brány jako přítomné při volbě odpovědi 4 - spíše souhlasím a 5 - rozhodně souhlasím. Následující tabulky představují, kolik respondentů odpovědělo pozitivně na dané proměnné.

Cronbachovo Alpha dotazníku činí 0,89.

Tab. 1: Procentuální zastoupení vzorku u jednotlivých proměnných ve zdravotních důsledcích

	Zdravotní důsledky						
	zanedbávání spánku	bolesti zad	opomenutí se najíst	zhoršení zraku	zanedbávání hygieny	sný o hře	bolesti hlavy
%	48%	21,5%	17,8%	16,8%	10,2%	9%	7,3%
N	377	169	140	132	80	71	57

V sekci zdravotních důsledků si nejvíce respondentů stěžovalo na problémy v oblasti spánku, především zanedbávání spánku kvůli nočnímu hraní. Pětina hráčů si stěžuje na bolesti zad. Další problémy se objevují u méně jak 20% respondentů.

Tab. 2: Procentuální zastoupení vzorku u jednotlivých proměnných v sociálních důsledcích

	Sociální důsledky				
	zanedbávání rodiny/přátel	stěžování ostatních na čas, který trávím hraním	hraní zabírá můj volný čas	pocity zlosti na ty, kdo mě ruší při hraní	kvůli hraní mě opustil partner
%	24,9%	24,7%	22,5%	16,9%	2,7%
N	196	194	177	133	21

V sekci sociálních důsledků nejvíce hráčů kvůli hraní někdy zanedbává svou rodinu/přátele a uvádí stížnosti ze strany druhých na množství doby stráveného hraním. 16,9% pociťuje zlost a křičí na ty, kteří je ruší při hraní. Zajímavostí je, že 21 hráčů dokonce opustil kvůli častému hraní jejich partner.

Tab. 3: Procentuální zastoupení vzorku u jednotlivých proměnných v pracovních důsledcích

	Pracovní důsledky				
	upřednostňování hraní před jinými činnostmi	zhoršení pracovního/školního výkonu	moje škola/práce trpí kvůli hraní	hraní v průběhu pracovní doby/školy	ztráta zaměstnání/školy
%	29,5%	15,3%	13%	9%	2,2%
N	232	120	102	71	17

V sekci pracovních důsledků hráči nejčastěji upřednostňují hraní před jinými činnostmi a úkoly, které měli udělat. S tím souvisí zhoršení pracovního/školního výkonu. 17 respondentů ztratilo v důsledku přílišného hraní práci/školu.

V oblasti deprese jsme sledovali, zda hráči splňují podmínky pro depresivní chování. Jako splňující podmínky byli bráni respondenti, kteří odpověděli pozitivně na všechny otázky z této sekce. Výsledky odhalily 6 hráčů (5 mužů a 1 žena), kteří projevují známky depresivního chování. Všichni tito hráči mají zároveň známky herní závislosti.

Tab. 4: Rozdíly v negativních důsledcích mezi závislími hráči a hráči bez známek závislosti

	Závislost	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Zdravotní důsledky	Ano	232	2,1109	,76740	,05038
	Ne	554	1,9924	,69382	,02948
Sociální důsledky	Ano	232	2,2336	,83727	,05497
	Ne	554	2,0191	,80307	,03412
Pracovní důsledky	Ano	232	1,9328	,74506	,04892
	Ne	554	1,8119	,76860	,03265
Deprese	Ano	232	1,7310	,76915	,05050
	Ne	554	1,6206	,72621	,03085

t-test for Equality of Means	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Zdravotní důsledky	2,029	396,795	,043	,11844	,05837
Sociální důsledky	3,372	784	,001	,21449	,06360
Pracovní důsledky	2,029	784	,043	,12085	,05957
Deprese	1,911	784	,056	,11046	,05780

Průměrné hodnoty škálových odpovědí u jednotlivých negativních důsledků jsou vyšší u hráčů s herní závislostí než těch bez ní. U hráčů s herní závislostí se jako nejzávažnější projevují sociální důsledky, následně pak zdravotní. Mezi hráči bez známek závislosti jsou to také především sociální důsledky, blíže následované problémy ve zdravotní oblasti. Nejméně problémů mají hráči v pracovních důsledcích a v otázce přítomnosti známek deprese. Porovnání obou skupin t-testem prokázalo signifikantní rozdíly ve všech oblastech s výjimkou deprese.

Tab. 5: Korelace mezi herní závislostí, herním časem a jednotlivými negativními důsledky hraní

Pearson correlation coefficient	zdravotní důsledky	sociální důsledky	pracovní důsledky	deprese
Závislost	,444**	,577**	,486**	,478**
Počet odehraných hodin týdně	0,283**	,388**	,331**	,309**

N = 786

** Korelace signifikantní na 1% hladině významnosti ($p \leq 0,01$)

Mezi herní závislostí a jednotlivými negativními důsledky existují středně silné (a v jednom případě silné) pozitivní korelace ve všech oblastech. Také počet odehraných hodin týdně slabě až středně koreluje s jednotlivými důsledky (i když ne tak výrazně jako herní závislost).

Diskuze

Z celkového počtu 786 respondentů si v sekci zdravotních důsledků nejvíce hráčů stěžovalo na problémy v oblasti spánku, kdy 48% z nich kvůli nočnímu hraní zanedbává spánek. To odpovídá předchozím zjištěním (např. Young, 2009; Smyth, 2007) a je v souladu se zvykem věnovat se hraní především ve večerních a nočních hodinách, které je rizikovým faktorem právě pro rozvoj zdravotních problémů (Lemola et al., 2011). Další uváděné problémy s bolestmi zad, očí a hlavy jsou pak nejspíš přímo spojené s častým používáním počítače. Nezanedbatelné procento hráčů, až 17% se někdy tak ponoří do hry, že zapomene na jídlo (čili potlačí své základní biologické potřeby), podobně, jako uvádí Young (2009). Yee (2002, 2006b) zjistil, že 15,4% respondentů uvedlo problémy s abstinčními příznaky ve chvíli, kdy nemohou hrát. Mezi tyto příznaky patří také zloba a křik na ty, kteří ruší hráče při hraní, což v našem výzkumu zažívá 16,9% hráčů. I v tomto je tak možné sledovat podobnost s předchozími výzkumy. Tyto problémy mají v širším pohledu nežádoucí dopad nejen na samotnou zdravotní stránku, ale také na osobnost a psychickou stránku hráče, např. z pohledu kapacity pozornosti, schopnosti soustředění, kognitivní výkonnosti atd.

V oblasti sociálních důsledků uvedla čtvrtina hráčů (N=196), že kvůli hraní někdy zanedbává svou rodinu/přátele. Takřka totožný počet respondentů (N=194) slýchá od svých blízkých stížnosti na množství doby stráveného hraním. 22,5% hráčů také věnuje hraní svůj veškerý volný čas a opouští tak další aktivity. To odpovídá předchozím zjištěním (Williams, 2006; Hussain & Griffiths, 2008; Lo et al., 2005; Kim et al., 2008; Chappel et al., 2006), kdy se hráči stahují z reálného sociálního života, ať již v podobě přímého kontaktu s druhými, nebo v podobě omezení volnočasových aktivit, u kterých je možné také předpokládat přítomnost sociálního prvku v podobě různých skupinových aktivit - společné posezení, kolektivní sporty, turistika atd. Omezením volnočasových aktivit na hraní navíc sekundárně dochází k určité „jednostrannosti“ v zaměření, což může dále narušovat udržování běžným sociálních kontaktů s druhými, neboť hráčům schází „běžné zážitkové obsahy“, které by mohli s druhými běžně komunikovat (jinak řečeno, dokážou se bavit víceméně pouze o hře).

S tím je možné spojit i upřednostňování hraní před jinými pracovními/studijními činnostmi, které je pozorovatelné u necelé třetiny respondentů (29,5%) podobně, jako uvádí Hart a kolegové (2009). To naznačuje možné riziko v oblasti zodpovědnosti (osobnostní a sociální), problémy s vůlí, narušení hodnotového žebříčku apod. Protože studium/zaměstnání představuje do značné míry sociální aspekt života, můžeme tvrdit, že hraní MMORPG má nejzávažnější dopady právě na společenský aspekt života jedince (přestože nejčastěji zmiňovaným problémem je zanedbávání spánku, které je ale do značné míry technickým důsledkem).

Při zkoumání vztahu mezi přítomností negativních důsledků a herní závislostí se prokázaly signifikantní střední až silné korelace mezi jednotlivými oblastmi. Podobně i počet odehraných hodin týdně pozitivně koreluje s přítomností jednotlivých negativních důsledků. To potvrzuje (očekávanou) skutečnost, že zvyšující se počet odehraných hodin, stejně jako vytvoření si závislosti na hraní MMORPG zvětšuje riziko přítomnosti negativních důsledků v různých oblastech života hráče (a to především v sociální oblasti).

Závěr

Hraní MMORPG s sebou nese kromě pozitiv (jako je požitek ze hry, radost z dosažených úspěchů, relaxace a uvolnění atd.) také riziko některých negativních důsledků. Ty se mohou projevit v různých oblastech, jako jsou např. zdravotní problémy (zanedbávání spánku/odpočinku/jídla, bolesti zad, hlavy, očí atd.), narušení v sociální oblasti (zhoršení vztahů s okolím, vyhýbání se sociálnímu kontaktu, rezignace na jiné volnočasové aktivity, případně až ztráta vztahu), problémy v pracovní oblasti (zanedbávání práce, zhoršení pracovního výkonu atd.), případně rozvoj depresivních znaků.

Náš výzkum potvrdil přítomnost většiny těchto negativních důsledků, přičemž jako nejzávažnější se jeví především dopady v sociální oblasti, dále pak také důsledky na studijní/pracovní život respondentů. Analýza vztahu mezi přítomností negativních důsledků v jednotlivých oblastech, počtem odehraných hodin týdně a známkami herní závislosti prokázala střední až silnou pozitivní korelaci (přičemž závislost koreluje s negativními důsledky výrazněji než čistý počet odehraných hodin). S narůstajícím (nekontrolovaným) ponořením se do hry se tak zvyšuje určitá sociální izolace hráčů, zhoršuje se jejich sociální život, snižuje se pracovní zodpovědnost a výkon a narůstají depresivní známky.

Jak se ukazuje, hry typu MMORPG mají negativní vliv především na sociální život jedince. Omezení sociálních kontaktů, zvýšená izolace a vzrůstající konflikty (především) s nejbližším okolím hráče má nežádoucí dopady nejen na aktuální život jedince, ale z dlouhodobější perspektivy také na šíři a dostupnost sociální sítě (ať již v běžném životě či v okamžiku potřeby podpory) a osobnostní a socializační vývoj člověka. Z tohoto pohledu vysílají uvedené výsledky určité signály odborníkům i dalším lidem, kteří jsou v blízkém/výchovném kontaktu s dospívajícími a především těmi, kteří tráví velké množství času hraním online her, že je potřeba věnovat tomuto chování pozornost, sledovat projevy negativních změn (především v sociální oblasti) a aplikovat případně určité regulační opatření a další typy intervencí, které by snížily případné negativní důsledky, resp. rozšířily behaviorální a sociální repertoár a kontext dospívajících.

Literatura

Ahn, J., & Randall, G. (2007). *Computer Game Addiction* [online]. Získáno 13. 12. 2012 z: <http://andrewd.ces.clemson.edu/courses/cpsc414/spring07/chp/team3.pdf> .

- Arnesen, A. A. (2010). *Video Game Addiction among Young Adults in Norway: Prevalence and Health*. Norway: The University of Bergen. Získáno 13. 12. 2012 z: <https://bora.uib.no/bitstream/handle/1956/4114/69119310.pdf?sequence=1>.
- Bergmark-Helmersson, K., & Bergmark A. (2009). The diffusion of addiction to the field of MMORPGs. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 26 (4), 415-426.
- Brian, D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the Internet and Online Gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 8 (2), 110-113.
- 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.
- Davies, K. (2006). *Addiction to Virtual Worlds: An Enticing Hobby, or a Social Problem?* San Antonio: Trinity University.
- Eastin M. S., Griffiths, R. (2006). Beyond the Shooter Game. *Communication Research*, 33 (6), 448-466.
- Griffiths, M., Davies, M. N., & Chappell, D. (2003). Breaking the stereotype: The case of online gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 6 (1), 81-91.
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., & Griffiths, M. D. (2007). Excessive Computer Game Playing: Evidence for Addiction and Aggression? *Cyberpsychology & Behavior*, 10 (2), 290-292.
- Hart, G. M., Johnson, B., Stamm, B., Angers, N., Robinson, A., Lally, T., & Fagley, W. H. (2009). Effects of Video Games on Adolescents and Adults. *Cyberpsychology & Behavior*, 12 (1), 63-65.
- Holtz, P., & Appel, M. (2011). Internet use and video gaming predict problem behavior in early adolescence. *Journal of Adolescence*, 34 (1), 49-58.
- Huh, S., & Bowman, N. D. (2008). Perception and Addiction to Online Games as a Function of Personality Traits. *Journal of Media Psychology*, 13 (2), 1-31.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2008). Gender Swapping and Socializing in Cyberspace: An Exploratory Study. *Cyberpsychology & Behavior*, 11 (1), 47-53.
- Chappell, D., Eatough, V., Davies, M., & Griffiths, M. (2006). EverQuest - It's Just a Computer Game Right? An Interpretative Phenomenological Analysis of Online Gaming Addiction *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4 (3), 205-216.
- Khazan, O. (2006). *Lost in an Online Fantasy World* [online]. Získáno 5. 11. 2012 z: http://msl1.mit.edu/furdlog/docs/washpost/2006-08-18_washpost_game_addiction.pdf.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23 (3), 212-218.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L. (2002). The PHQ-9: a new depression diagnostic and severity measure. *Psychiatric Annals*, 32, 509–521.
- Lee, I., Yu, C., & Lin, H. (2007). Leaving a Never-Ending Game: Quitting MMORPGs and Online Gaming Addiction. In: *Proceedings of DiGRA 2007 Conference: Situated Play*, 24.-28.9.2007, Tokyo, Japan, pp. 211-217.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12, 77-95.
- Lemola, S., Brand, S., Vogler, N., Perkinson–Gloor, N., Allemand, M., & Grob, A. (2011). Habitual computer game playing at night is related to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51 (2), 117-122.
- Li, D., Liau, A., & Khoo, A. (2011). Examining the influence of actual-ideal self-discrepancies, depression, and escapism, on pathological gaming among massively multiplayer online adolescent gamers. *Cyberpsychology & Behavior*, 14 (9), 535-539.

- Lo, S. K., Wang, C. C., & Fang, W. (2005). Physical Interpersonal Relationships and Social Anxiety among Online Game Players. *Cyberpsychology & Behavior*, 8 (1), 15-20.
- Messias, E., Castro, J., Saini, A., Usman, M., & Peebles, D. (2011). Sadness, suicide, and their association with video game and internet overuse among teens: results from the Youth Risk Behavior Survey 2007 and 2009. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 41 (3), 307-315.
- Pawlikowski, M., & Brand, M. (2011). Excessive Internet gaming and decision making: do excessive World of Warcraft players have problems in decision making under risky conditions? *Psychiatry Research*, 188 (3), 428-433.
- Peele S. (1998). *The Meaning of Addiction: An Unconventional View*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Peters, Ch. S., & Malevsky Jr., L. A. (2008). Problematic Usage Among Highly-Engaged Players of Massively Multiplayer Online Role Playing Games. *CyberPsychology & Behavior*, 11 (4), 481-484.
- Poon, A. W. (2012). *Computer Game Addiction and Emotional Dependence* [online]. Hartford: Trinity College. Získáno 13. 12. 2012: <http://digitalrepository.trincoll.edu/theses/253>.
- Pospišilová, V. (2010). *Charakteristika MMORPG hráčů v souvislosti s vnímáním závislosti*. Nepublikovaná bakalářská práce. Olomouc: FF UPOL.
- Rice, R., A. (2006). *MMO evolution*. Morrisville: Lulu.com.
- Scott, J., & Porter-Armstrong, A. P. (2013). Impact of Multiplayer Online Role-Playing Games upon the Psychosocial Well-Being of Adolescents and Young Adults: Reviewing the Evidence. *Psychiatry Journal*, 2013, 8 pages.
- Smahel, D., Blinka L., & Ledabyl, O. (2008). Playing MMORPGs: Connections between Addiction and Identifying with a Character. *CyberPsychology & Behavior*, 11 (6), 715-718.
- Smyth, J. M. (2007). Beyond Self-Selection in Video Game Play: An Experimental Examination of the Consequences of Massively Multiplayer Online Role-Playing Game Play. *Cyberpsychology & Behavior*, 10 (5), 717-721.
- Snodgrass J. G., Dengah F. H. J., Lacy M. G., Fagan, J., Most, D., Blank, M., ... Wintersteen, B. (2012). Restorative Magical Adventure or Warcrack?: Motivated MMO Play and the Pleasures and Perils of Online Experience. *Games and Culture*, 7 (1), 3-28.
- Sublette, V. A., & Mullan, B. (2012). Consequences of Play: A Systematic Review of the Effects of Online Gaming. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10 (1), 3-23.
- Volkow N. D., Fowler J. S., Wang G. J., & Swanson J. M. (2004). Dopamine in drug abuse and addiction: results from imaging studies and treatment implications. *Mol Psychiatry*, 6, 557-69.
- Wei, R. (2007). Effects of Playing Violent Videogames on Chinese Adolescents' Pro-Violence Attitudes, Attitudes Toward Others, and Aggressive Behavior. *Cyberpsychology & Behavior*, 10 (3), 371-380.
- Williams, D. (2006). Groups and Goblins: The Social and Civic Impact of an Online Game. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 50 (4), 651-670.
- Yee, N. (2004). *Addiction* [online]. Získáno 5. 11. 2012 z: <http://www.nickyee.com/daedalus/archives/000818.php>.
- Yee, N. (2002). *Ariadne - Understanding MMORPG Addiction* [online]. Získáno 4. 3. 2013 z: <http://www.nickyee.com/hub/addiction/home.html>.
- Yee, N. (2006a). The Demographics, Motivations and Derived Experiences of Users of Massively-Multiuser Online Graphical Environments. *PRESENCE: Teleoperators and Virtual Environments*, 15, 309-329.

- Yee, N. (2006b). The Psychology of Massively Multi-User Online Role-Playing Games: Motivations, Emotional Investment, Relationships and Problematic Usage. *Avatars at Work and Play*, 34, 187-207.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37 (5), 355-372.
- Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken: John Wiley & Sons.