

Herná závislosť

Závislosť od hrania digitálnych hier je za posledné roky v súvisi s rozvojom digitálnych technológií exponovanou témou. Patrí pod technologickú a nelátkovú formu závislosti. Zo všeobecnej závislosti od digitálnych hier sa samostatne vyčleňuje závislosť od online hrania, niektorí autori sa venujú špeciálne závislosti od mobilných hier. Tento fakt spolu s nejasne vymedzenou a často subjektívne ponímanou hranicou medzi problémovým hraním a závislosťou, ako aj rôznorodosťou hráčov a platforiem spôsobuje, že akademická literatúra k téme je vcelku fragmentovaná. Empirické štúdie sa zameriavajú väčšinou iba na údaje z jednej krajiny, chýba interkultúrny výskum a výskum krajín s menším hráčskym potenciálom, medzi ktoré patrí aj tá naša. Existuje viacero klasifikácií znakov hernej závislosti, za najuniverzálnejšie považujeme komponenty hernej závislosti, predstavené Griffithsom (dôraz, zmeny nálady, tolerancia, stiahnutie sa, recidíva a konflikt), ktoré môžeme aplikovať na hernú závislosť všeobecne aj jej jednotlivé subtypy, prípadne charakteristiky závislosti od internetového hrania, ukotvené v Diagnostickom a štatistickom manuáli mentálnych porúch (verzia 5). Napriek dobrému poznaniu znakov závislého správania viazaného na herné médium stále toho veľa nevieme o časovom priebehu závislosti. Ďalej v texte sme predstavili faktory spájané s hernou závislosťou, ktoré môžeme v najširšom ponímaní rozdeliť na psychologické, sociálne a mediálne. Najdôležitejšou časťou kapitoly z pohľadu praxe tvorby hier sú psychologické mechanizmy spájané s problémovým hraním. Je otázkou širšej a medziodborovej diskusie, nakoľko tvorcovia hier tieto princípy nevyhnutne potrebujú na udržanie zainteresovanosti a na tvorbu herného zážitku a nakoľko ich implementujú úmyselne s cieľom hráčov udržať pri hre čo najdlhšie a podnietiť ich minúť na hru finančné prostriedky. Každopádne hry sú komplexnými svetmi, väčšinou s veľkou škálou možností interakcie medzi hrou a hráčom, teda nemožno žiadny aspekt hry priamo označiť za spôsobujúci závislosť. Každý hráč si k hre buduje individuálny vzťah podmienený jedinečnými zručnosťami a skúsenosťami a tento vzťah sa môže pohybovať kdekoľvek na škále medzi podnetným a škodlivým. Každý hráč by mal poznať znaky závislého správania v rámci prevencie patologického hrania. V prípade uvedomenia si stúpajúcej návykovosti, je potrebné vyhľadať psychologické poradenstvo.

- Charakteristika problémového hrania a hernej závislosti
- Znaky problémového hrania a hernej závislosti
- Závislosť od internetového hrania a jej znaky
- Psychologické princípy spájané s hernou závislosťou
- Liečenie foriem hernej závislosti
- Otázky, úlohy a odporúčané čítanie

Charakteristika problémového hrania a hernej závislosti

Po nástupe komerčného hrania v sedemdesiatych rokoch dvadsiateho storočia netrvalo dlho a v psychologickej literatúre sa sotva o dekádu neskôr začali objavovať prvé správy o závislosti od hrania hier (konkrétne v článku sa zaoberali posadnutosťou hraním *Space Invaders*).^[1] Závislé správanie sa môže týkať rôznych aspektov života človeka. Vo všeobecnosti predstavuje nekontrolovateľné nutkanie konzumovať látku alebo vykonávať aktivitu, čo vedie k výraznej osobnej ujme alebo interpersonálnemu konfliktu závislého.^[2] Závislosť je definovaná ako opakujúce sa správanie so škodlivými účinkami.^[3] Definície akéhokoľvek druhu závislosti sa v literatúre viažu práve na negatívne vplyvy závislosti, prejavujúce sa v rôznych oblastiach života ľudí: psychologickej (zhoršený „well-being“, stres, nepozornosť, agresívne/hostilné správanie), sociálnej (zhoršené vzťahy a sociálne schopnosti), v školskej alebo pracovnej sfére a v neposlednom rade v oblasti zdravia (nespavosť, bolesť hlavy, suché oči, nedostatok spánku, nedostatok fyzickej aktivity, únavové zranenie palca). Závislosť od hrania digitálnych hier patrí pod tzv. technologickú závislosť a dôležitosť jej skúmania bola v poslednom čase akcentovaná v súvisi s pandemiou a s ňou spojenou výraznejšou izoláciou jednotlivcov, vzdelávaním a prácou z domu. Závislosť od hrania digitálnych hier sa týka rôznych kategórií hráčov a rôznych platforiem (od matky závislej od jednoduchej puzzle hry v mobilovej aplikácii až po profesionálneho hráča), v literatúre sa samostatne vyčleňuje predovšetkým závislosť od internetového hrania, o ktorej si budeme hovoriť neskôr.

Je náročné determinovať určitý sumárny počet závislých od hrania digitálnych hier. Autori štúdií sa nemusia držať rovnakých kritérií závislosti, môžu a nemusia diferencovať medzi problémovým hraním a hernou závislosťou, môžu sa zameriavať iba na online hranie, na určitý žáner alebo niektorú z platforiem. Výsledky závisia aj od výberu výskumného súboru a metodológie. Griffiths v prehľade výskumov zameraných na problematické hranie nachádza počet závislých, pohybujúci sa od 1,5 % až po 50 % v rámci výskumného súboru určitého výskumu.^[4] Napríklad reprezentatívna štúdia amerických tínedžerov uvádza 9 % problémových hráčov;^[5] nemecká štúdia 3 % mužov a 0,3 % žien;^[6] maďarská štúdia 3,4 % hráčov vykazujúcich znaky vysokého rizika problémového hrania^[7]. Veľmi zovšeobecnene väčšie štúdie väčšinou hovoria o hodnotách závislých hráčov pod desať percent.

[1] GRIFFITHS, M. D.: Gaming addiction and internet gaming disorder. In KOWERT, R., QUANDT, T. (eds.): *The Video Game Debate: Unravelling the Physical, Social, and Psychological Effects of Video Games*. London : Routledge, 2016, s. 74.

[2] KING ET AL., 2013 In GRIFFITHS, M. D.: Gaming addiction and internet gaming disorder. In KOWERT, R., QUANDT, T. (eds.): *The Video Game Debate: Unravelling the Physical, Social, and Psychological Effects of Video Games*. London : Routledge, 2016, s. 76.

[3] American Psychiatric Association, 2018; Kovac, 2012 In ROSENDO - RIOS, V, TROTT, S., SHUKLA, P.: Systematic literature review online gaming addiction among children and young adults: A framework and research agenda In *Addictive Behaviors*, 2022, roč. 129, č. 3, s. 1.

[4] GRIFFITHS, M. D.: Gaming addiction and internet gaming disorder. In KOWERT, R., QUANDT, T. (eds.): *The Video Game Debate: Unravelling the Physical, Social, and Psychological Effects of Video Games*. London : Routledge, 2016, s.79-81.

[5] GENTILE, 2009 In GRIFFITHS, M. D.: Gaming addiction and internet gaming disorder. In KOWERT, R., QUANDT, T. (eds.): *The Video Game Debate: Unravelling the Physical, Social, and Psychological Effects of Video Games*. London : Routledge, 2016, s.79.

[6] REHBEIN ET AL., 2010 In GRIFFITHS, M. D.: Gaming addiction and internet gaming disorder. In KOWERT, R., QUANDT, T. (eds.): *The Video Game Debate: Unravelling the Physical, Social, and Psychological Effects of Video Games*. London : Routledge, 2016, s.80.

[7] DEMETROVICZ ET AL., 2012 In GRIFFITHS, M. D.: Gaming addiction and internet gaming disorder. In KOWERT, R., QUANDT, T. (eds.): *The Video Game Debate: Unravelling the Physical, Social, and Psychological Effects of Video Games*. London : Routledge, 2016, s.80.

Znaky problémového hrania a hernej závislosti

Existuje viacero voľne vymenovaných znakov hernej závislosti, ktoré sú v drvivej väčšine publikácií veľmi podobné. Za najuniverzálnejšie považujeme **komponenty hernej závislosti**, predstavené Griffithsom.[1] Aby bolo problémové hranie klasifikované ako závislosť, mali by byť všetky tieto komponenty v prípade daného hráča identifikované minimálne počas troch mesiacov. Ak hráč vykazuje iba niektoré z komponentov (nie všetky), hovoríme o **problémovom hraní**, ak hranie čiastočne negatívne zasahuje do života hráča. Hranica medzi problémovým hraním a závislosťou býva nejasná, vo všeobecnosti sa prikláňame k označeniu závislosť, ak prehnané hranie narúša alebo až ničí dôležitú sociálnu väzbu (partnerstvo, manželstvo), rolu rodiča alebo prácu.

Prvý komponent hernej závislosti - **dôraz** (angl. salience) naznačuje, že hranie je najdôležitejšou aktivitou v živote človeka, keďže dominuje v rámci jeho myslenia (hráč myslí na hru, aj keď nehrá), pociťovania (pociťuje neustálu túžbu hrať) a správania (život delí na čas trávený hraním a na čas, keď nemôže hrať). Druhým z komponentov sú **zmeny nálady**. V tomto prípade nemyslíme zmeny nálady počas samotnej hry (napríklad pocit eufórie strieda pocit otupenosti) alebo pod vplyvom samotného hrania. Ale v popredí je fakt, že emocionálny stav hráča a jeho stabilita sú výrazne závislé od hrania až do takej miery, že sa niekedy môže zdať, že človek podliehajúci tomuto komponentu potrebuje hranie na to, aby dokázal regulovať svoju náladu a emócie. Tretí komponent hernej závislosti je **tolerancia**. Hráč potrebuje čoraz vyššiu mieru hrania alebo vybudenia, aby sa pri hraní cítil tak ako kedysi. Často nie je s hrou spokojný alebo sa snaží dosiahnuť práve ten bývalý pocit z hrania ako aktivity, čo sa prejavuje tým, že hrá dookola tú istú hru (hrá ju, aj keď už mu nemá čo nové ponúknuť), alebo stále skúša iné hry (bez toho, aby si užil hranie ktorejkoľvek z nich). Jednoducho sa snaží užiť si hranie tak ako kedysi (napr., keď bol mladší), ale to sa mu nedarí. Komponent nazvaný **stiahnutie sa** (angl. withdrawal) odkazuje na to, že keď je hranie obmedzené alebo musí byť prerušené, hráč pociťuje frustráciu, podráždenosť, smútok, úzkosť alebo otupenie afektu. Komponent označený ako **recidíva** (angl. relapse) sa týka opätovného návratu k (nezdravým) herným návykom po snahe o abstinenciu. Posledným komponentom hernej závislosti je **konflikt**. Ide o konflikt v dôsledku hrania, pričom to môže byť konflikt s inými ľuďmi, konflikt s inými aktivitami alebo aj konflikt sám so sebou, prejavujúci sa psychickým nepohodlím.

[1] GRIFFITHS, M. D.: Gaming addiction and internet gaming disorder. In KOWERT, R., QUANDT, T. (eds.): *The Video Game Debate: Unravelling the Physical, Social, and Psychological Effects of Video Games*. London : Routledge, 2016, s. 76-77.

Závislosť od internetového hrania a jej znaky

V roku 2018 Svetová zdravotnícka organizácia zahrnula poruchu v dôsledku hrania (v angl. gaming disorder), týkajúcu sa online aj offline hrania, do sekcie psychických ochorení v rámci jedenástej verzie Medzinárodnej klasifikácie ochorení (angl. International Classification of Diseases, skrátene ICD-11). Definuje túto odchýlku ako „*vzorec hráčskeho správania („digital-gaming“ alebo „video-gaming“), charakterizovaný narušenou schopnosťou kontrolovať hranie, zvýšeným prioritizovaním hrania na úkor iných aktivít do takej miery, že hranie má prednosť pred záujmami a dennými aktivitami a pokračovaním alebo eskaláciou hrania napriek výskytu negatívnych následkov.*“^[1]

Nato, aby sa problematické hranie dalo diagnostikovať, by tieto znaky mali byť závažné, pozorovateľné počas najmenej dvanástich mesiacov a vedúce k narušeniu osobnej, rodinnej, sociálnej, edukačnej, pracovnej alebo inej dôležitej oblasti fungovania jedinca.^[2]

Špecifickou súčasťou témy je **závislosť od internetového hrania** (angl. internet gaming disorder), ktorou sa zaoberá aj vo svete etablovaná publikácia Americkej psychiatrickej asociácie (vyšla v roku 2013) **Diagnostic and statistical manual of mental disorders/DSM-5** (v preklade Diagnostický a štatistický manuál mentálnych porúch/DSM 5). Publikácia sa snaží poskytnúť univerzálnu a všeobecnú klasifikáciu mentálnych porúch, menuje deväť kritérií závislosti od internetového hrania. Na porovnanie tzv. patologické hráčstvo (gambling) je vo verzii tohto manuálu už od roku 1980.^[3] Hráčovi sa pripisuje závislé internetové hranie, ak počas aspoň dvanástich mesiacov vykazuje päť alebo viacero z nasledovných znakov:^[4]

1. **Dôraz.** Neustále zaoberanie sa internetovým hraním. Jediniec rozmyšľá nad hraním aj mimo herného kontextu, myslí na predchádzajúce alebo budúce hranie.
2. **Stiahnutie.** Symptómy stiahnutia sa (napr. podráždenie, úzkosť, smútok) v čase, keď nehrá.
3. **Tolerancia.** Potreba zvyšovať čas venovaný hraníu, aby hráč dosiahol želané uspokojenie.
4. **Strata kontroly.** Neúspešné pokusy kontrolovať čas venovaný internetovému hraníu, explicitne vyjadrovaná túžba redukovať hranie, ale neschopnosť obmedziť čas či frekvenciu hrania.
5. **Konflikt.** Strata záujmu/hobby v dôsledku internetového hrania.
6. **Konflikt.** Pokračovanie v nadmernom hraní napriek tomu, že spôsobuje psychosociálne ťažkosti.
7. **Konflikt.** Zavádzanie/klamanie iných (členov rodiny/terapeuta/učiteľa) ohľadne času stráveného hraním.
8. **Konflikt.** Strata významného medziľudského vzťahu, práce, vzdelávacej alebo pracovnej príležitosti z dôvodu hrania hier.

9. **Zmeny nálady.** Utekánie sa k internetovému hranu s cieľom uniknúť negatívnym emóciám (vina, úzkosť, bezmocnosť). Hráčovi neostáva čas na riešenie problémov, ktoré v skutočnosti spôsobujú tieto negatívne emócie.

K závislosti od digitálnych hier prispievajú viaceré faktory: psychologické (napr. úzkosť, eskapizmus [únik pred realitou], nízke sebahodnotenie, vyhľadávanie agresívnych a vzrušujúcich zážitkov), sociálne (napr. miera sociálnej interakcie, tlak rovesníkov, nedostatok rodičovského dozoru) a mediálne (napr. propagačné aktivity).[5] V literatúre neraz nájdeme snahu prepojiť určité osobnostné charakteristiky s problémovým hraním. Psychosociálne podmienky jedinca sú vždy značne individuálne, preto takéto korelácie odporúčame brať do úvahy len orientačne. Vyššia náchylnosť k problémovému hranu a následnej závislosti sa zvykne pripisovať mladým mužom.[6] Na druhej strane vo výskume od Rho a kol., zahŕňajúcom takmer tritisícšesťsto hráčov vo veku dvadsať až štyridsaťdeväť rokov, sa demografické faktory neukázali ako významný prediktor internetovej hernej závislosti. Prediktormi závislosti v tomto prípade boli: výdavky na hranie, čas hrania za týždeň, príslušnosť k hernému klubu, tendencia aktívne nasledovať svoje ciele, impulzivita, nedostatok sebakontroly a úzkosť.[7] S tendenciou hernej závislosti sa spája aj sociálna fóbia[8], neuroticizmus, agresivita a hostilita, osamelosť[9], eskapizmus alebo nedostatok rodičovskej kontroly.[10]

[1] *Addictive behaviours: Gaming disorder*. [online]. [2022-09-10]. Dostupné na: <<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>>.

[2] Ibid.

[3] KARLSEN, F.: Entrapment and Near Miss: A Comparative Analysis of Psycho-Structural Elements in Gambling Games and Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. In *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2011, roč. 9, č.2, s.196.

[4] GROVES, C. L. et al.: What is known about video game and Internet addiction after DSM-5. In Rosen, L. D., Cheever, N. A., Carrier, L. M. (Eds.): *The Wiley handbook of psychology, technology and society*. USA : Wiley Blackwell, 2015, s. 504.

[5] TENG, V. N. et al.: Factors contributing to online gaming addiction: A cross-sectional survey among university students. In *AIP Conference Proceedings* 2339, 2021, s. 5.

[6] O'Connor, 2014 In GRIFFITHS, M. D.: Gaming addiction and internet gaming disorder. In KOWERT, R., QUANDT, T. (eds.): *The Video Game Debate: Unravelling the Physical, Social, and Psychological Effects of Video Games*. London : Routledge, 2016, s.78.

[7] RHO, M. J. a kol.: Risk Factors for Internet Gaming Disorder: Psychological Factors and Internet Gaming Characteristics. In *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2018, roč. 15, č. 1, s.1.

[8] Gentile et al., 2011; Shapira et al., 2003 In GROVES, C. L., et al.: What is known about video game and Internet addiction after DSM-5. In Rosen, L. D., Cheever, N. A., Carrier, L. M. (Eds.): *The Wiley handbook of psychology, technology and society*. USA : Wiley Blackwell, 2015, s. 502.

[9] CHEN, Ch., LEUNG, L.: Are You Addicted to Candy Crush Saga? An Exploratory Study Linking Psychological Factors to Mobile Social Game Addiction. In *Telematics and Informatics*, 2016, roč. 33, č. 4, s. 1155.

[10] ROSENDO - RIOS, V, TROTT, S., SHUKLA, P.: Systematic literature review online gaming addiction among children and young adults: A framework and research agenda In *Addictive Behaviors*, 2022, roč. 129, č. 3, s. 9.

Psychologické princípy spájané s hernou závislosťou

Psychologické mechanizmy sú už historicky „obviňované“ z celej škály ľudských neduhov, akoby jedinec nebol vysoko individuálna a autonómna bytosť. Kriss poukazuje na odlišnosť hernej závislosti od tradičného vnímania závislosti od alkoholu alebo drog, ktoré chemicky ovplyvňujú mozog tak, že vzniká závislosť, teda jedinci majú v sebe určitý komponent, ktorý závislosť spôsobuje. Podľa neho hry ako také tento potenciál závislosti nemajú a viac zodpovednosti leží na samotnom hráčovi. Preto podľa Krissa nie hra ovláda hráča, ale jedinec je ten, kto ju nedokáže opustiť.[1] To ale neznamená, že developeri neimplementujú do hier (aj psychologické) mechanizmy, ktoré spôsobujú, že jedinec má tendenciu pri nich tráviť čas, opakovane sa k nim vracáť, resp. hraním unikať od reality a svojich problémov. Autori neraz pripodobňujú patologické hranie „naživo“ (napr. na herných automatoch alebo stávkovanie) a patologické hranie digitálnych hier. V podstate všetky mechanizmy, ktoré si teraz v skratke predstavíme, sa môžu vyskytovať pri oboch týchto formách:

Princípy operačného podmieňovania

Operačné podmieňovanie patrí pod jeden zo spôsobov učenia, ktoré bližšie charakterizujeme v kapitole 5. Jeho princípy opísal ako prvý behaviorálny psychológ B. F. Skinner, ktorý tvrdil, že frekvencia určitého správania priamo závisí od toho, ako je odmeňované alebo trestané.[2] Digitálna hra väčšinou poskytuje viacero úrovní odmien v rámci viacerých schém posilňovania. Závislé správanie môže byť ovplyvnené pozitívnym aj negatívnym posilnením. Názory o vplyve pozitívneho posilnenia na rozvoj závislosti sa opierajú o vznik pozitívnych stavov po konzumácii látky alebo vykonaní činnosti, negatívne posilnenie je v kontexte závislosti vnímané ako úľava od negatívnych inštancií v živote závislého.[3] So zvyšujúcou sa náročnosťou hry v priebehu postupu hrou sa väčšinou zvyšujú nároky na úkony, ktorých vykonanie je potrebné na získanie odmeny. To predlžuje čas hrania a táto zvyšujúca sa časová náročnosť býva tiež spájaná s potenciálom závislosti od danej hry. V kontexte závislosti sa skloňuje predovšetkým posilnenie prichádzajúce vo variabilnom pomere alebo intervale (hráč nevie, po vykonaní koľkých úkonov/po akom čase nastane posilnenie), ktoré sa vo všeobecnosti lepšie prejavuje pri podpore želaného správania než fixne prichádzajúce posilnenie.[4] Toto variabilné posilňovanie je založené na prvku náhodnosti, o ktorom si ešte neskôr povieme. Odmeňovanie je stále kľúčovou mechanikou hrania a podľa nášho názoru ho nemožno extrahovať z herného zážitku.

Omyl hazardného hráča (angl. gambler's fallacy)

Tento termín zastrešuje presvedčenie, že ak sa niečo už stalo, je menej pravdepodobné, že sa to stane znova. Napríklad ak hráč stále prehráva, v istom momente verí, že práve nastal ten čas, keď

by už mal vyhrať. Alebo ak v rulete stále padá čierna, verí, že už musí padnúť červená. Toto chybné presvedčenie pramení z neznalosti toho, že každá z týchto udalostí (samostatná hra/hod v rulete) podlieha samostatnému výpočtu pravdepodobnosti, je izolovaná a nemá nadväznosť na predchádzajúce hry alebo kolá. Tento efekt spôsobuje, že máme tendenciu veriť, že je väčšia pravdepodobnosť, že padne zoskupenie čísel 12 5 23 7 než zoskupenie 1 2 3 4, pričom táto pravdepodobnosť je rovnaká. Musíme si ale dávať pozor, aby sme rozlišovali medzi javmi nezávislými (napr. hod mincou) a javmi previazanými (ako akcie na burze). Napríklad ak dlhodobo klesá denná teplota, nemôže klesať donekonečna a musí v určitom bode zákonite začať stúpať.[5]

V hrách (a nielen tam) sa niekedy naschvál manipuluje s javmi tak, aby vyzerali náhodnejšie než náhoda. Používa sa termín manipulovaná náhodnosť (na výskyt shiny pokémona v Pokémon Go[6] existuje algoritmus, ktorý sa hráči snažia rozlúštiť) alebo sa aplikuje princíp tzv. progresívnych percent. Znamená to, že šanca, že hráč „dar“ dostane, stúpa s počtom pokusov, keď ho nezískame, čo napokon vedie k 100% šanci získať daný predmet. Skutočne variabilné prichádzanie odmeny v duchu operačného podmieňovania môže totiž niekedy u hráčov viesť k frustrácii, lebo by naň mohli čakať aj veľmi dlho. Niekedy sa sami hráči snažia obmedziť náhodnosť pri distribúcii koristi z nájazdov a preferujú rozdelenie koristi na základe zásluh, schopností či námahy, a teda nie náhody (napr. ten, kto má najviac dragon kill points – DKP, má právo prvého nároku na korisť)[7].

Paradoxne DKP ako spôsob vytvorený na vyrovnanie sa s neželanou náhodnosťou môže viesť k dlhšiemu času strávenému hraním (napríklad pri World of Warcraft[8]), keďže hráč sa snaží nezaostať za spoluhráčmi.[9] V hrách je často implementovaný aj algoritmus, podľa ktorého dobrý hráč prehrá častejšie, než by mal, a naopak, zlý hráč vyhrá častejšie, než by mal, a to s cieľom vybalansovať hru.

- **Chasing** (v prekl. doháňanie) predstavuje jav, keď sa hráč snaží kompenzovať stratu tým, že pokračuje v hraní (aby sa vyhol strate – pozri averzia k strate v kapitole 4).[10]
- **Entrapment** (uviaznutie) je termín vychádzajúci z literatúry o problémovom hraní (gamblingu). Hovorí o situáciách, pri ktorých napriek stratám hráč pokračuje v investovaní času, peňazí alebo úsilia do hry v presvedčení, že sa dostal príliš ďaleko nato, aby to zrazu vzdal (pozri klam utopených nákladov).[11] Mimo digitálno-herného prostredia je príkladom človek, ktorý podáva v lotérii každý týždeň svoje čísla v strachu, že padnú práve v ten týždeň, keď nebude hrať. Príkladom z hry je „raiding“ (nájazd), keď sa hráč obáva, že gilda získa želaný predmet v okamihu, keď on práve nebude hrať.
- **Umelo navýšená frekvencia near miss** charakterizuje špecifický typ prehry – ako veľmi tesnú. Takáto prehraparadoxne pôsobí motivujúco a podnecuje hráča skúsiť prejsť danú pasáž znova.[12] Ak je hra fragmentovaná na viacero častí, napríklad quest má viacero sekcií, tak poskytuje aj viac príležitostí na near miss a dlhšie zotrvanie v hre.
- **Prezentovanie prehry ako výhry** - Tento bod súvisí s kognitívnym skreslením, ktoré nazývame rámovanie, keď slovná formulácia informácie má vplyv na jej vnímanie recipientom. Príkladom je, ak za možnosť hrať zaplatíme dve virtuálne mince a naspäť získame iba jednu a takýto výsledok sa nám prezentuje ako výhra jednej mince, aj keď vlastne jednu prehráme.

- **Ilúzia kontroly** - Tendencia preceňovať schopnosť kontrolovať udalosti[13] vrátane kontroly nad herným správaním a vzniknutou závislosťou.
- **Skreslenie horúcej ruky** (angl. hot-hand fallacy) je presvedčenie, že lepšie skórujeme, ak máme tzv. horúcu ruku, keď sa nám darí (hoci výsledok v skutočnosti závisí od náhody/šťastia)[14]
- **Hry tzv. bez konca** je považované sú za návykovejšie než hry, ktoré môžeme prejsť. Príkladom je Tetris[15], Pokémon Go[16], Minecraft[17]. Takéto hry ponúkajú relatívne málo obsahu, ale sú lákavé pre širokú cieľovú skupinu používateľov. Často bývajú so sociálnym komponentom hrania, ktorý im pridáva na atraktivnosti, ako aj fakt, že nemajú kontroverzný obsah (sú bez násilia, sexizmu). Veľakrát je prvkom súperenie medzi hráčmi, ktoré je nekonečným zdrojom výziev.

[1] KRISS, A.: *Universal Play: How Videogames Tell Us Who We Are and Show Us Who We Could Be*. Veľká Británia : Robinson, 2019, s. 149.

[2] YEE, N.: Addiction. [online]. [2022-09-10]. Dostupné na: <<http://www.nickyee.com/eqt/addiction.html>>.

[3] Robinson – Berridge, 1993 In SNAGOWSKI, J.: *Cybersex addiction: Conditioning processes and implicit cognition*. [Dizertačná práca]. Nemecko: Universität Duisburg-Essen, 2016, s. 26.

[4] ROEST, M., BAKKES, S. C. J.: Engaging Casual Games That Frustrate You: An Exploration on Understanding Engaging Frustrating Casual Games. In Proceedings of the 10th International Conference on the Foundations of Digital Games (FDG 2015) [online]. [2022-08-20]. Dostupné na: < https://pure.uva.nl/ws/files/2709607/168446_roest_bakkes_2015_1_.pdf>. s. 5.

[5] DOBELLI, R.: *Pasti v myšlení a jak do nich nespahnout: 52 omylů v myšlení, které zkuste přenechat ostatním*. Praha: Wolters Kluwer, 2011, s. 121-123.

[6] Niantic Inc.: Pokémon Go. [digitálna hra]. San Francisco : Niantic, Inc., 2012.

[7] Fairfield – Castronova, 2006; Karlsen 2008b In KARLSEN, F.: Entrapment and Near Miss: A Comparative Analysis of Psycho-Structural Elements in Gambling Games and Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. In *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2011, roč. 9, č.2, s. 202.

[8] Blizzard Entertainment: World of Warcraft. [digitálna hra]. USA : Blizzard Entertainment, 2016.

- [9] KARLSEN, F.: Entrapment and Near Miss: A Comparative Analysis of Psycho-Structural Elements in Gambling Games and Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. In *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2011, roč. 9, č.2, s. 202-203.
- [10] KARLSEN, F.: Entrapment and Near Miss: A Comparative Analysis of Psycho-Structural Elements in Gambling Games and Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. In *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2011, roč. 9, č.2, s. 196.
- [11] ROGERS, 1998 In KARLSEN, F.: Entrapment and Near Miss: A Comparative Analysis of Psycho-Structural Elements in Gambling Games and Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. In *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2011, roč. 9, č. 2, s. 199.
- [12] KARLSEN, F.: Entrapment and Near Miss: A Comparative Analysis of Psycho-Structural Elements in Gambling Games and Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. In *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2011, roč. 9, č. 2, s. 203.
- [13] DURMUS, M.: *Cognitive Biases - A Brief Overview of Over 160 Cognitive Biases: + Bonus Chapter: Algorithmic Bias*. Lulu.com, 2022, s.110.
- [14] ROEST, M., BAKKES, S. C. J.: Engaging Casual Games That Frustrate You: An Exploration on Understanding Engaging Frustrating Casual Games. In Proceedings of the 10th International Conference on the Foundations of Digital Games (FDG 2015) [online]. [2022-08-20]. Dostupné na: < https://pure.uva.nl/ws/files/2709607/168446_roest_bakkes_2015_1_.pdf>. s. 7.
- [15] Pajitnov, A.: Tetris. [digitálna hra]. ZSSR, 1984.
- [16] Niantic Inc.: Pokémon Go. [digitálna hra]. San Francisco : Niantic, Inc., 2012.
- [17] Mojang Studios: Minecraft. [digitálna hra]. Švédsko, USA : Mojang Studios, 2009.

Liečenie foriem hernej závislosti

Je všeobecne známe, že efektívnejšie je vynakladať energiu na prevenciu než na následnú liečbu. V prípade hernej závislosti literatúra apeluje skôr na rodičov nepľnoletých hráčov a vynecháva prevenciu dospelých. Rodičia by sa v rámci prevencie rozvoja problematického hrania svojich detí mali predovšetkým zaujímať o túto oblasť ich života: vedieť, aké hry vlastne dieťa hráva a aká je v nich miera násilia, diskutovať o nich, zabezpečiť, aby deti mali aj iné aktivity/zájmy okrem hrania a stanoviť časový limit na hranie. Kriss pri riešení závislosti odporúča predovšetkým zistiť, aký je vzťah hráč ↔ hra. Vzťah pritom podľa neho môže byť škodlivý (aby sa hráč disocioval, vyhol myšlienkam, nevedome opakoval staré vzorce), ale tiež liečivý, prinášajúci akceptáciu.[1]

Ak sa závislosť od hrania digitálnych hier rozvinie, existuje viacero prístupov, ktoré je možné využiť, pričom často sa viaceré tieto prístupy medzi sebou kombinujú v zmysle zosilnenia účinku:[2]

- **Online podporné služby/komunity** – napríklad kanadská stránka gamequitters.com.
- **Terapeutický prístup.** Terapia môže prebiehať ako individuálna terapia, skupinová terapia alebo ako rodinná terapia. Môže zahŕňať psychoedukačný tréning, tréning spánkovej hygieny, tréning zdravej komunikácie, meditáciu a iné formy. Najčastejším prístupom je kognitívno-behaviorálna terapia, ktorej snahou je odhaliť motívy vedúce k závislosti a nájsť alternatívne spôsoby, ako tieto motívy naplniť.[3] Cieľom kognitívno-behaviorálnej terapie je umožniť, aby človek rozpoznal, že ide o problém, pričom hľadá psychické pozadie závislosti. Snaží sa identifikovať spúšťač patologickej aktivity a vyriešiť to tým, že sa usiluje klientovi poskytnúť prostriedky, pomocou ktorých závislosť zmierni alebo utlmí.[4]
- **Farmakologická intervencia:** antidepresíva, antipsychotiká, psychostimulanty, inhibítory serotonínu.
- Kliniky zamerané špecificky na liečbu hernej závislosti.
- Liečba pomocou virtuálnej reality.[5]

[1] KRISS, A.: *Universal Play: How Videogames Tell Us Who We Are and Show Us Who We Could Be*. Veľká Británia : Robinson, 2019, s. 150.

- [2] GRIFFITHS, M.D., MEREDITH, A.: Videogame Addiction and its Treatment. In *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2009, roč. 39, č. 4, s. 250.
- [3] Young, 2007 In KARAPETSAS, A. V. et al.: Internet gaming addiction. Reasons, diagnosis, prevention and treatment. In *Encephalos*, 2014, 51, s. 13.
- [4] Young – Brand, 2017 In GOLEBIOWSKA, M., GOLEBIOWSKA, B.: Newest findings on gaming addiction treatment. In *Journal of Education, Health and Sport*, 2018, roč. 8, č. 8, s. 115.
- [5] Park et al., 2016 In GOLEBIOWSKA, M., GOLEBIOWSKA, B.: Newest findings on gaming addiction treatment. In *Journal of Education, Health and Sport*, 2018, roč. 8, č. 8, s. 116.

Otázky, úlohy a odporúčané čítanie

- 1) *Diskutujte v triede o tom, do akej miery nesie developer určitého titulu vinu na tom, ak sa u hráčov rozvinie herná závislosť.*
- 2) *Vymenujte a charakterizujte komponenty hernej závislosti.*
- 3) *Navrhňte spôsoby prevencie hernej závislosti pre dospelých hráčov.*
- 4) *Charakterizujte operačné podmieňovanie vo všeobecnosti. Ktoré formy posilnenia v rámci operačného podmieňovania sú spájané s potenciálnym podporením rozvoja problémového hrania?*
- 5) *Uvedte príklad z hrania konkrétneho herného titulu na kognitívne skreslenie, ktoré sa nazýva omyl hazardného hráča.*
- 6) *Pokúste sa vysvetliť návykovosť hry Candy Crush Saga na základe princípov uvedených v tejto kapitole (prípadne aj v učebnici).*

Odporúčané čítanie:

GRIFFITHS, M. D.: Gaming addiction and internet gaming disorder. In KOWERT, R., QUANDT, T. (eds.): *The Video Game Debate: Unravelling the Physical, Social, and Psychological Effects of Video Games*. London : Routledge, 2016, s. 74 – 93.

KRISS, A.: *Universal Play: How Videogames Tell Us Who We Are and Show Us Who We Could Be*. Veľká Británia : Robinson, 2019.