

# 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 vybudenie, 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.

---

Revision #1

Created 17 January 2023 14:44:50 by Admin

Updated 17 January 2023 14:46:09 by Admin