

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**  
**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**  
Katedra psychologie

**EMOCIONÁLNÍ  
STAVY PROVÁZEJÍCÍ  
ZÁVISLOST HRÁČŮ**

*Diplomová práce*

Bc. Miroslava Verešová

Učitelství pro SŠ: psychologie – výtvarná výchova (2012-2014)

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D.

Plzeň, leden 2014

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracoval(a) samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v přiloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 27. 6. 2014

.....  
*vlastnoruční podpis*

#### Poděkování:

Děkuji své vedoucí diplomové práce Mgr. Vladimíře Lovasové, Ph.D. za to, že mi umožnila tento výzkum realizovat. Děkuji za její podnětné nápady a odborné vedení, které mi poskytla, a také za její vstřícnost a dobrou náladu, kterou vždy disponovala. Mé díky patří také Tomášovi Slavíkovi, bez jehož odborných rad a pomoci by můj výzkum možná nebyl ani realizovatelný. V neposlední řadě bych také chtěla poděkovat svému příteli za jeho podporu a trpělivost při vysvětlování různých herních pravidel.

## Obsah

ÚVOD .....	7
<b>1 EMOCE A JEJICH TEORIE .....</b>	<b>10</b>
1.1 Vymezení pojmu emoce.....	10
1.2 Složky emocí.....	11
1.3 Neurofyziologický základ emocí .....	13
1.3.1 Výzkumy mozkových korelátů lidských citů .....	15
1.4 Emoce a psychosomatika .....	16
1.5 Funkce emocí .....	17
1.6 Dimenze emocí.....	19
1.6.1 Vzrušení.....	20
1.6.2 Příjemné a nepříjemné.....	20
1.7 Vlastnosti emocí.....	21
1.8 Druhy emocí.....	23
1.8.1 Rozdělení emocí dle autorů .....	25
1.8.2 Fenomenologický popis primárních emocí .....	30
1.8.3 Afekty .....	38
1.8.4 Nálady .....	40
1.9 Teorie emocí.....	42
1.9.1 Fyziologické teorie .....	43
1.9.2 Evolucionistické teorie .....	44
1.9.3 Kognitivní teorie.....	44
<b>2 POČÍTAČOVÉ HRY A ZÁVISLOST NA NICH.....</b>	<b>46</b>
2.1 Vymezení pojmu závislost .....	46
2.1.1 Druhy závislostí.....	47
2.1.2 Stádia vývoje závislosti .....	48
2.2 Patologické hráčství .....	50

2.2.1 Příčiny vzniku a vývoj patologického hráčství .....	53
2.2.2 Kdo je ohrožen .....	55
2.2.3 Prevence patologického hráčství .....	55
2.3 Závislost na PC hrách.....	56
2.3.1 Druhy počítačových her .....	57
2.3.2 Ohrožení a příznaky závislosti na PC hrách.....	59
2.3.3 Příčiny rostoucí obliby PC her .....	63
2.3.4 Léčba a prevence závislosti na PC hrách .....	63
2.3.5 Prospěšnost počítačových her .....	65
<b>3 PARTICIPAČNÍ POZOROVÁNÍ VE HŘE WORLD OF WARCRAFT.....</b>	<b>69</b>
3.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky.....	69
3.2 Popis výzkumného prostředí .....	70
3.3 Technika sběru dat: Participační pozorování .....	71
3.3.1 Výhody metody .....	73
3.3.2 Nevýhody metody .....	73
3.4 Tvorba a výběr vzorku .....	74
3.5 Realizace šetření.....	76
3.5.1 Vytvoření vlastní postavy.....	76
3.5.2 Získání přístupu do skupiny .....	77
3.5.3 Seznámení – vstup do pozorovacího prostředí a pohyb v něm .....	78
3.5.4 Získání důvěry a zapojení do kolektivu .....	79
3.6 Analýza dat.....	80
3.7 Interpretace dat.....	81
3.7.1 Saturace potřeb jako zdroj pozitivních emocí .....	81
3.7.2 Negativní emoce jako reakce na vnější podněty .....	83
3.7.3 Doba potřebná pro dosažení cíle jako důležitý aspekt pro určení intenzity a trvání emocí .....	85
3.7.4 Novost v herním prostředí jako zdroj spolupráce, radosti a očekávání.....	86

3.7.5 Vliv délky participace hráče na jeho prožívání .....	87
3.7.6 Vliv prožívaných emocí na komunikaci ve skupině.....	87
3.8 Reflexe výzkumníka.....	89
3.8.1 Oblast psychologická.....	90
3.8.2 Oblast sociální .....	91
3.8.3 Oblast fyziologická.....	91
3.9 Shrnutí.....	92
ZÁVĚR .....	95
RESUMÉ.....	97
SEZNAM POUŽITÝCH PRAMENŮ .....	99
Literatura.....	99
Internetové zdroje.....	100
SEZNAM UKÁZEK A TABULEK .....	104
PŘÍLOHY.....	105

# ÚVOD

Problematika závislosti hráčů počítačových her je v dnešní době velmi aktuální. Vzhledem k tomu, že se bezprostředně v mém blízkém okolí pár takových jedinců či přátel pohybuje, týká se tedy toto téma i nepřímo mě. Tito lidé stráví hraním her několik hodin denně, někdy i celý den. Rozhodla jsem se toto téma zpracovat především proto, abych zjistila, jakým způsobem je hraní v emocionální oblasti ovlivňuje, jak je naplňuje.

V dřívějších letech jsem si příležitostně také nějakou tu MMORPG hru zahrála. Hlavním cílem bylo odreagovat se. Později jsem tyto hry hrát přestala úplně z důvodu nedostatku času. Nyní mi však má zkušenost s hraním těchto her bude výhodou.

V mém výzkumu se budu pohybovat přímo mezi hráči a mým úkolem bude pozorovat jejich chování a prožívání, zjistit, zdali jsou emocionální stavy hráčů ve virtuálním životě intenzivnější nebo zdali hraní her přináší hráčům větší psychickou pohodu, než které dosahují v běžném životě. Pokusím se s nimi sblížit a poznat je přes virtuální svět. Infiltruji se tedy přímo do jejich skupiny.

Cílem mé práce bude popsání a odhalení rozdílů mezi emočními stavy v reálném životě a stavy prožívanými ve světě virtuálním. V teoretické části se zaměřím především na tři hlavní témata – popis emocionálních stavů, na vymezení pojmu závislost, její prevenci a léčbu a v neposlední řadě se také chci věnovat tématu počítačových her a výzkumům vztahujícím se k nim. V praktické části budu provádět zúčastněné pozorování, kde si sama založím herní účet a vytvořím virtuální postavu. K realizaci svého výzkumu jsem si vybrala hru World of Warcraft (zkráceně WoW). Tato MMORPG hra drží rekord v Guinnessově knize rekordů za nejpopulárnější MMORPG hru. Na celém světě tuto hru hraje přibližně 12 miliónů hráčů.<sup>1</sup>

Množství lidí, kteří ji hrají, není tedy málo. Zanedbávají leckdy svůj osobní i profesní život. Po tělesné stránce jejich tělo v častých případech strádá, díky nedostatku pohybu. Tito lidé ztrácejí své opravdové přátele a investují mnoho peněz do hraní, jen proto, aby si vybudovali fiktivní roli ve hře, která pro ně představuje začátek něčeho nového, jiný život.

---

<sup>1</sup> World of Warcraft. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-02-25]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/World\\_of\\_Warcraft](http://cs.wikipedia.org/wiki/World_of_Warcraft).

Ráda bych v průběhu svého výzkumu zjistila, proč hráči dávají přednost smyšlené nereálné roli před jejich rolí životní. V krajním důsledku tohoto se pak jejich fiktivní role může stát právě i tou životní.



# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 Emoce a jejich teorie

Emoce jsou každodenní součástí našeho života. Prožíváme je již od našeho raného dětství. Každý se lišíme v intenzitě jejich prožívání a někdy pro nás bývá velmi těžké je slovně vyjádřit, proto jsme si také vytvořili různá přirovnání, která nám pomáhají lépe popsat, co právě prožíváme (např. „Strachy mi vstávaly vlasy hrůzou.“, „Radostí jsem skákal dva metry vysoko.“). H. E. Jones pronesl o emocích již známou větu, „že každý ví, co to jsou emoce až do doby, kdy se emoce pokusí definovat.“<sup>2</sup> I přes jeho slova se v následující kapitole pokusíme definovat pojem emoce a porovnáme jednotlivé výklady různých autorů.

## 1.1 Vymezení pojmu emoce

Hartl ve svém slovníku popisuje emoce jako: „*biologicky účelné adaptace, evolučně starší, a proto silnější a hůře ovlivnitelné než rozumové procesy; spojovány s činností limbického systému; v zásadě jde o hodnotící reakce na podnět.*“<sup>3</sup> V knize Psychologie pro právníky zas můžeme najít Holečkovu definici: „*Emoce je prožívání subjektivního stavu nebo vztahu k působícím podnětům. Znakem tohoto prožívání je příjemnost nebo nepříjemnost, přitahování nebo odpuzování působících podnětů.*“<sup>4</sup> V této definici je důležité upřesnit, co je míněno výrazem subjektivita. Každý jedinec danou situaci prožívá individuálně a odlišně od ostatních lidí, jako příklad si můžeme uvést Vatikánskou Pietu od Michelangela, každý z nás získá přibližně stejný vjem z díla, ale rozdílně na nás zapůsobí, lišíme se v citech, které k ní budeme chovat. Výtvarník, který má v této oblasti vzdělání, může být mnohem více ohromen či nadšen, nežli pouhý turista.

Vágnerová definuje emoce jako: „*schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti a nelibosti, spojeným s fyziologickými reakcemi a změnou aktivity, event. i dalšími projevy.*“<sup>5</sup> Vágnerová zdůrazňuje rozdílnost mezi pojmy emoce a cit a popisuje jejich rozdílnost. City mají specifitější vymezení a obsahují jen psychickou a zážitkovou

---

<sup>2</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 2002. s. 141. ISBN 80-200-0689-3.

<sup>3</sup> HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. s. 58. ISBN 80-7178-803-1.

<sup>4</sup> HOLEČEK, Václav a kol. *Psychologie pro právníky*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2007. s. 108. ISBN 978-80 7380-065-9.

<sup>5</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2007. s. 143. ISBN 978-80-246-0841-9.

kvalitu, oproti tomu emoce v sobě zahrnují nejen individuální prožitek ale i psychickou a také fyziologickou reakci.<sup>6</sup> V této části se Vágnerová odlišuje od tvrzení Nakonečného, který ve své knize zmiňuje, že pojem emoce je významově identifikován s pojmem cit. Klade však důraz na to, že výklad pojmu emoce je komplikovaný a obtížný.<sup>7</sup>

Samotné slovo emoce má latinský původ ve slově emovere, což lze přeložit jako vzrušovat.<sup>8</sup> Holeček zmiňuje, že se slovo „emovere“ vyslovuje jako „exmovere“, při čemž předpona „ex“ znamená směřování ven, náš prožitek tedy vyjadřujeme navenek.<sup>9</sup> Důležité je také zmínit vzájemný vztah emocí a motivů. Emoce, stejně jako motivy, mohou zaměřovat a aktivovat naše chování a jednání. Naopak emoce mohou být pouze doprovodným prvkem motivovaného chování. Jako příklad Atkinsonová uvádí sex jako velmi silnou pohnutku, která je doprovázena radostí. Emoce a motivy se od sebe odlišují především v tom, že emoce jsou většinou aktivovány díky vnějším činitelům, oproti tomu pohnutky jsou aktivovány zevnitř. Jako další rozdíl mezi emocí a motivem Atkinsonová uvádí ve specifčnosti potřeb, zatímco motiv je vyvolán nějakou určitou specifickou potřebou, tak emoce může být vyvolána různorodými podněty. Je samozřejmé, že v rozdílech, které jsme si zde uvedly, mohou být i výjimky (např. uvidíme potravu a dostaneme hlad).<sup>10</sup>

## 1.2 Složky emocí

*„Emoce je komplexní stav vznikající v reakci na určité afektivně zabarvené zážitky.“<sup>11</sup>*

Emoce se projevují třemi základními způsoby, mají tedy tři různé složky. První složkou je afektivní stav, při kterém subjektivně prožíváme danou situaci – cítíme. Druhá složka je zaměřena na to, jak naše tělo reaguje v průběhu nějakého emočního vypětí, to je tělesná složka. Poslední důležitou složkou, bez které by se průběh emocí nemohl obejít, je

---

<sup>6</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2007. s. 143. ISBN 978-80-246-0841-9.

<sup>7</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>8</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 386. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>9</sup> HOLEČEK, Václav a kol. *Psychologie pro právníky*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2007. s. 108. ISBN 978-80 7380-065-9.

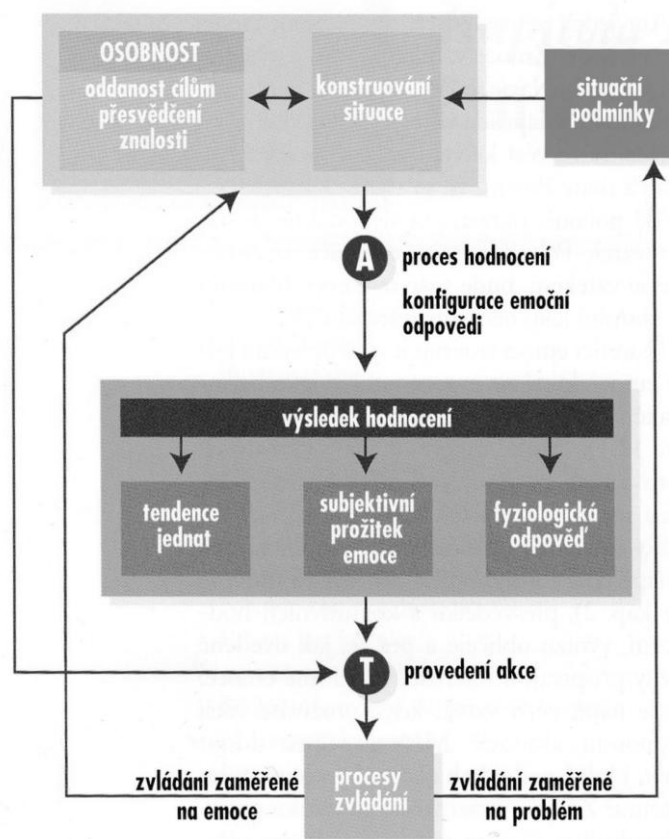
<sup>10</sup> ATKINSON, Rita. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. s. 389. ISBN 80-7178-640-3.

<sup>11</sup> ATKINSON, Rita. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. s. 389. ISBN 80-7178-640-3.

výrazové chování. Už jen na základě některých mimických výrazů můžeme rozeznávat, jaké emoce jedinec právě pociťuje.

Jednotliví autoři se v pojmenování složek od sebe mírně liší, ale v podstatě je tím míněno to samé. Atkinsonová pouze uvádí místo tří složek až šest. Zahrnuje do svého pojetí i reakci na emoci, tendenci k jednání a kognitivní hodnocení celé situace. Při čemž zdůrazňuje, že jednotlivé složky se vzájemně ovlivňují a doplňují a jednotlivá složka by sama o sobě nemohla tvořit emoci. <sup>12</sup>

### Ukázka 1 Složky emocí



Prožitková složka emocí se vyznačuje subjektivním prožíváním emocí, které můžeme dále specifikovat a určit jejich dimenzi a intenzitu. Naše prožívání může být buď negativně, nebo pozitivně laděné. Emocionální prožitky označujeme jako city, jsou jednou z komponentů, ze kterých se emoce skládají, proto tedy můžeme říci, že emoce jsou citům významově nadřazeny. Díky těmto emocionálním prožitkům je náš život zpestřován.

<sup>12</sup> ATKINSON, Rita. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. s. 390. ISBN 80-7178-640-3.

V dřívějších dobách byl výzkum této složky značně zanedbaný, protože jediným způsobem, jakým se dal zachytit prožitek, byla introspekce. A jak každý určitě ví, není zrovna snadné přesně popsat, co právě cítíme.

K jednotlivé emoci patří také fyziologická reakce. Každá emoce v nás vyvolává různou míru aktivity. Při rozčilení se můžeme například třást nebo se nám zvýší tep. Plháková zmiňuje, že k tělesným reakcím řadíme všechny fyziologické změny lidského organismu, které jsou vyvolány vzrušivostí našeho nervového systému a následnou zvýšenou produkcí hormonů.<sup>13</sup> Obecně můžeme tvrdit, že u negativních emocí jsou tělesné reakce mnohem intenzivnější. Do tělesných reakcí tedy zařadíme zrychlené dýchání, zvýšený tep, pocení, svalové napětí, stažený žaludek a také sucho v ústech, které můžeme pociťovat právě při strachu.

Třetí složkou je výrazové chování, které se projevuje bezděčně a samovolně. Jedná se především o pohyby mimických svalů. Existují různé druhy výrazových reakcí, některé z nich jsou si podobné, ale můžeme je od sebe rozlišit. Při znechucení máme úzce sevřené rty a koutky dolů, mračíme se, naopak pokud pociťuje radost, tak máme koutky rtů nahoru, usmíváme se a okolo očí jsou vidět vrásky. Emocionální exprese se nevyskytuje pouze u lidí, ale také i u některých zvířat. Jedná se o druhy, kteří jsou společenští a na sobě často vzájemně závislí. Plháková uvádí jako příklad vlky, kteří jako hrozbu používají cenění zubů, pokud se protivník stáhne, tak k souboji nedojde. Emocemi se zabýval také Darwin, který považoval emoce za vrozené vzorce chování, které nám pomáhají ve vzájemné komunikaci. Americký psycholog Silvan Tomkins rozdělil devět základních primárních emocí, a ke každé z nich přiřadil danou expresivní reakci. Jedná se o tyto emoce: zájem, překvapení, trýzeň (úzkost), radost, strach, zahanbení, hněv, odpor a hnus.<sup>14</sup>

### **1.3 Neurofyziologický základ emocí**

Jak už jsme si výše zmínili, emoce v nás vyvolávají i různé tělesné reakce. V této kapitole si popíšeme přesný vznik těchto tělesných změn. Tyto změny jsou vyvolány

---

<sup>13</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 388. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>14</sup> NUTTALL in PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 935. ISBN 978-80-200-1499-3.

sympatickým oddílem autonomního nervového systému, jehož úkolem je připravit tělo na boj či útěk.<sup>15</sup>

Výzkumy těchto dvou reakcí probíhaly již v počátcích 20. století. Prvním, kdo tyto reakce popsal, byl Walter Cannon. Můžeme je také jinak označit jako poplachovou reakci. Je charakteristická souhrnem fyziologických změn, které jsou doprovázeny strachem nebo vztekem. S poplachovou reakcí se setkáváme v případě, že se dostaneme do nějaké náročné zátěžové situace. Na teorii Cannona navázal i Hans Selye, který vytvořil koncepci obecného adaptačního syndromu. Ten se skládá ze tří základních částí: poplachová reakce, fáze rezistence a fáze vyčerpání.<sup>16</sup>

Na vzniku emočních prožitků se podílejí podle Vágnerové tři různé systémy: struktury mozkového kmene, jejichž smyslem je rozlišit různé signály dle jejich významu; limbický systém a bazální ganglia, které dávají danému signálu obsah, řídí, regulují a kontrolují naše prožívání a posledním systémem jsou projekční části mozkové kůry, které jsou důležité především pro vyhodnocování významu dané reakce.<sup>17</sup>

Autonomní nervový systém, který řídí reakce na emoční prožitky, má centrum v prodloužené míše. Poplachová reakce je řízena hypotalamem a z části limbickým systémem, tyto dvě centra aktivují činnost sympatiku. Naše tělo se připravuje na očekávaný výdej velkého množství energie, a tak dochází k mobilizaci sil. Dochází k aktivaci mnoha procesů: srdce bije rychleji, naše dýchání se prohloubí, svaly se prokrvují, tělo začne rychleji vstřebávat cukr a zpomalí se zpracování tuků a bílkovin, zvýší se také produkce krevních destiček, protože naše tělo očekává možnost zranění při boji či útěku. Během poplachové reakce také dochází ke zvýšené produkci endorfinů, je tomu tak především proto, že jedinec vnímá bolest tlumeně. Potíme se a naše zornice se rozšiřují. Tělo vyprodukuje také mnoho adrenalinu a noradrenalinu.<sup>18</sup> Ve druhé fázi nastává celkové zklidnění, útlum organismu. Dochází k aktivaci parasympatického oddílu, který je přesným opakem sympatického oddílu. Zpomalí se naše srdeční frekvence, sníží se

---

<sup>15</sup> ATKINSON, Rita. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. s. 390. ISBN 80-7178-640-3.

<sup>16</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 388. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>17</sup> KOUKOLÍK in VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2007. s. 144. ISBN 978-80-246-0841-9.

<sup>18</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 388. ISBN 978-80-200-1499-3.

napětí ve svalech, zúží se zornice. Tento stav nastává „po boji“ nebo pokud jedinec situaci nezvládne a vzdá se. Parasympatikus je aktivován například při relaxaci.<sup>19</sup>

### **1.3.1 Výzkumy mozkových korelátů lidských citů**

Už po několik let se vědci zabývají výzkumem mozkových korelátů lidského prožívání. Jako první významný výzkum můžeme označit výzkum Jamese Oldsa a Petera Milnera v roce 1954. Tito dva pozorovatelé přišli na to, že v mozku krys se nachází tzv. centra slasti. Umístili krysám poblíž hypotalamu mikroelektrody, které vysílaly do této oblasti elektrický impuls pokaždé, když krysy stiskly spouštěč. Některé krysy uhynuly vyčerpáním, protože vyslali až několik tisíc stisků. Krysy nemohly odolat pocitům slasti, které doprovázely každé stisknutí, dokonce ani nepřijímaly potravu.<sup>20</sup> James Olds je považován za jednoho ze zakladatelů moderní neurovědy.<sup>21</sup>

V 50. letech probíhaly také i jiné výzkumy mozkových center, jedny z nich byly provedeny španělským neurologem José Delgadem. Zaměřil se přímo na výzkum negativních emocí. Pokusným zvířatům Delgado stimuloval zadní jádra hypotalamu a zjistil, že stimulace této části vede zvířata k výbuchům vzteku. Pokud však zvířatům stimuloval přední část hypotalamu, tak docházelo k celkovému útlumu zvířat. Delgado svůj objev ve výzkumu přímo názorně demonstroval v býčí aréně, kdy se postavil proti býkovi jako toreador a když se proti němu býk zuřivě rozběhl, Delgado stimuloval jeho přední část hypotalamu. Býk se zklidnil a utíkal pryč od něj.<sup>22</sup> Delgado své výzkumy nejdříve prováděl na kočkách, později však na opicích a na lidech (většinou pacienti z psychiatrické léčebny). Delgado vyvinul přístroj, který nazýval „stimoceiver“, což byl rádiový vysílač, pomocí něhož mohl stimulovat mozkové vlny. Toto zařízení mělo přijímač EEG vln, které následně přetransformovalo zpět do rádiových vln. Některé z těch

---

<sup>19</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2007. s. 148. ISBN 978-80-246-0841-9.

<sup>20</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 390. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>21</sup> James Olds. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-03]. Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/James\\_Olds](https://en.wikipedia.org/wiki/James_Olds).

<sup>22</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 390. ISBN 978-80-200-1499-3.

„stimoceiverů“ byly velké asi jako polovina dolaru, a tak je mohl, Delgado volně přenášet a využívat v terénu.<sup>23</sup>

Díky těmto badatelům bylo v minulosti dokázáno, že citové reakce se dají vyvolat i pouze za pomoci vnitřní stimulace mozku, nezávisle na vnějších podnětech.

## 1.4 Emoce a psychosomatika

Ať už pozitivní, tak i negativní emoce mají vliv na náš organismus. Problém nastává, pokud v sobě potlačujeme negativní emoce a neventilujeme je. Jako dobrý způsob uvolnění emocí je jmenována relaxace. Je velmi důležité, aby se člověk naučil uvolnit a relaxovat, jak duševně, tak tělesně. V případě, že to neumí, mohou se u něj projevit problémy se svalovým napětím, nespavost, nevolnost nebo bolesti na hrudníku. V pokročilejší fázi se pak setkáváme s ischemickou chorobou srdeční, hypertenzí, vředy nebo nádorovými onemocněními.

Touto problematikou se zabývá psychosomatika, jejíž úlohou je zkoumání vztahů mezi psychickým a somatickým stavem a to hlavně z vlivu psychických funkcí na organismus.<sup>24</sup> Poněšický definuje psychosomatiku přesně takto: „*Psychosomatika se zabývá souvislostmi mezi psychikou člověka, konkrétně mezi různými zátěžovými situacemi a reakcemi na ně. Zabývá se i opačnými somatopsychickými souvislostmi, hlavně psychickými reakcemi na tělesná onemocnění, zvláště chronického rázu.*“<sup>25</sup> Poněšický sám tvrdí, že jsou emoce velmi úzce spjaty s naším tělesem. Zmiňuje schopnost emocí aktivovat, ale i utlumovat naše tělo. Reakce našich tělesných orgánů záleží na jejich fyziologické funkci, ale také na tom s jakým druhem afektu je spojen. Psychosomatické poruchy jsou výrazem něčeho, na co naše tělo není dostatečně funkčně vhodné.<sup>26</sup>

Psychosomatika je kapitolou sama pro sebe, proto se jí zde věnujeme pouze okrajově, nicméně je určitě nutné zdůraznit propojení emocí a naší tělesnosti. Existuje

---

<sup>23</sup> José Manuel Rodríguez Delgado. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-03]. Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/José\\_Manuel\\_Rodríguez\\_Delgado](https://en.wikipedia.org/wiki/José_Manuel_Rodríguez_Delgado).

<sup>24</sup> Psychosomatika. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2014-03-25]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Psychosomatika>.

<sup>25</sup> PONĚŠICKÝ, Jan. *Psychosomatické lékařství*. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, 2010. s. 3. ISBN 978-80-904541-8-7.

<sup>26</sup> PONĚŠICKÝ, Jan. *Psychosomatické lékařství*. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, 2010. s. 10. ISBN 978-80-904541-8-7.



spousta publikací zabývajících se právě problematikou psychosomatických poruch. Jednou z nich je i kniha Psychosomatické lékařství od Poněšického.

## 1.5 Funkce emocí

Díky citům se naše osobnost správně rozvíjí. Emoce obohacují náš život a umožňují nám prožívat pocity lásky, krásy apod. Dokážeme pomocí nich ohodnotit různá kulturní díla. Motivují nás k činnosti a k aktivitě. Emoce nás dokážou povzbudit i k hrdinským činům.<sup>27</sup> Jsou nedílnou součástí našeho života, bez níž bychom nedokázali vyjádřit, co prožíváme. Stali bychom se „lidskými stroji“. Vágnerová funkci emocionality definuje takto: „*Funkcí emocionality je základní orientace a regulace, směřující k adaptaci na dané podmínky.*“<sup>28</sup>

Emoce nám pomocí určitých vrozených projevů mimiky pomáhají komunikovat s lidmi. Po celém světě jsou tyto projevy z větší části universální, a tak si dokážeme mezi sebou porozumět v této emoční sféře, aniž bychom znali rodný jazyk druhého člověka. Emoce nám umožňují orientovat se v momentálním ladění člověka, a tak na něj můžeme i adekvátním způsobem reagovat. Existují ale mezi námi i lidé, kteří nedokážou mimiku dostatečně vnímat a nevěnují jí pozornost (např. autisté). Důležitá je také míra empatie daného člověka. Neverbální komunikace nám tak dává signál, jaký je vzájemný vztah jedinců.

Emoce mají důležitou funkci v oblasti našeho učení. To, co má člověk spojeno s příjemným emočním prožitkem, bude rád opakovat a lépe se mu daná situace i vybaví v paměti. Emoční zážitek může mít ale i eliminační vliv na naše učení. Pokud máme situaci spjatou s nepříjemným zážitkem, tak se jí budeme chtít v budoucnu vyhnout.<sup>29</sup>

Plháková zmiňuje tzv. signální funkci, při které nás emoce informují o tom, co je vhodné v dané situaci udělat a čemu je lepší se vyhnout. Tato funkce je v úzké souvislosti právě s učením. Při tvorbě těchto varovných signálů využíváme klasické emoční

---

<sup>27</sup> HOLEČEK, Václav a kol. *Psychologie pro právníky*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2007. s. 111. ISBN 978-80 7380-065-9.

<sup>28</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2007. s. 145. ISBN 978-80-246-0841-9.

<sup>29</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2007. s. 147. ISBN 978-80-246-0841-9.

podmiňování. Jako příklad varovného signálu si můžeme uvést úzkost. Za pomoci emočních signálů rozvíjíme naše obranné mechanismy a vyrovnávací strategie.<sup>30</sup>

Nakonečný vyzdvihuje organizační funkci emocí: „*Emoce organizují vnitřní dynamiku psychiky v jednotně fungující celek a vnější projevy této vnitřní organizace v chování, které se učením transformují ve výsledně fungující dynamickou strukturu či systém interakcí jedince a jeho životním prostředím.*“<sup>31</sup> Organizace se tedy uskutečňuje právě v procesech učení, které by se bez emocí neobešly, jak již výše zmínila Vágnerová.

Emoční prožitky obsahují vždy bazální hodnotící kritérium. Tato emoční informace není vždy úplně přesná, ale je komplexní a velmi rychlá. Realitu subjektivně hodnotíme a prožíváme, je třeba toto prožívání také doplnit racionálním posouzením celé situace.<sup>32</sup>

Emoce nám nejen podávají informaci o dění okolo nás, ale také plní funkci zpětnovazební. Informují nás o důsledcích našeho jednání. Vše probíhá na úrovni našeho vědomí. Jiří Šimek se k této problematice vyjádřil následovně: „*Když se na emoce podíváme z tohoto zorného úhlu, vidíme, že radost máme tehdy, když se něco daří, zlost, když se nedaří. Při ohrožení máme strach. Zklamání, deprese či rezignace se objevují jako následek zjištění, že úkol nelze zvládnout. Jde tedy o zhodnocení činnosti a situace, a tím i o hledanou zpětnou vazbu.*“<sup>33</sup>

Hodnotící funkci ve své knize zmiňuje i Nakonečný, který ji považuje za zásadní z hlediska přežití našeho druhu. Pokud jedinec zaznamenal zážitek příjemného, znamenalo to pro něj biologicky prospěšný podnět, zážitek nepříjemného si zas člověk spojil s biologicky neprospěšnou situací. Postupem času tento hodnotící systém ztrácel na biologických kritériích, ale hlavní smysl, a to hodnocení životně významného, bylo zachováno.<sup>34</sup>

Funkcí emocí je také regulovat úroveň naší fyziologické aktivity. Jak jsme si zmínili výše, emoce ovlivňují náš fyziologický stav. Záleží také na tom, jaké city prožíváme, zdali jsou kladné či záporné. Tato funkce má velký význam pro naši adaptaci na okolí. V případě negativních situací v nás vyvolá reakci na boj nebo útěk. V dnešní době už tyto

---

<sup>30</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 432. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>31</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 31. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>32</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2007. s. 145. ISBN 978-80-246-0841-9.

<sup>33</sup> ŠIMEK in PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 433. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>34</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 30. ISBN 80-200-0763-6.

reakce mohou být častokrát přehnané, odpovídají spíše životu, kdy ještě člověk žil ve volné přírodě. V naší společnosti dnes už existují sociální omezení, která nás regulují. Někdy však může dojít k tomu, že v sobě energii potlačíme, a to nám může mnohdy způsobit i psychosomatické potíže. Emoce tedy modulují náš vnitřní stav. Nejenže nás dokážou nabudit, ale umí nás také i utlumit, uvolnit v případě potřeby.<sup>35</sup>

V závěru je důležité zmínit, že úloha emocí nemusí být vždy pozitivní nebo adaptivní. Emoce v nás také vyvolávají stavy, kdy je narušena naše sebekontrola, výkon i celková koordinace chování. Pokud velmi intenzivně prožíváme negativní city, může se stát, že se to určitým způsobem odrazí i na našem duševním stavu.<sup>36</sup>

## 1.6 Dimenze emocí

Wilhelm Wundt rozlišil základní dimenze emocí na: libost – nelibost, napětí – uvolnění a vzrušení – uklidnění. Wundt byl toho názoru, že každý cit se dá zařadit právě do jedné ze tří těchto dimenzí. Později mu však někteří psychologové vytýkali, že druhá a třetí rovina jsou téměř identické, a tak určili novou dimenzi strach – zlost.<sup>37</sup> Za nejdůležitější dimenzi můžeme považovat právě libost a nelibost, která se také někdy jinak označuje jako hédonická kvalita.<sup>38</sup> Tato dimenze nám umožňuje rozlišit převážně většinu citů na kladné či záporné. Je známo, že existuje více záporných emocí nežli kladných. I naše slovní zásoba je tomu přizpůsobena, a tak v literatuře najdeme mnohem víc příkladů z negativního prožívání emocí.<sup>39</sup>

Nakonečný zmiňuje pouze dvě základní dimenze emocí, a to míru vzrušení a míru libosti či nelibosti. Jak jsme si zmínili výše, tak zážitky příjemné i nepříjemné souvisí s hodnotící funkcí emocí a míra vzrušení s aktivační funkcí. Nakonečný uvádí, že: „*Hodnocení a aktivace jsou funkce komplementární.*“<sup>40</sup>

---

<sup>35</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 433. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>36</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 433. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>37</sup> MEHRABIAN a RUSSELL in PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 400. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>38</sup> BALCAR in PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 400. ISBN 978-80-200-1499-3.

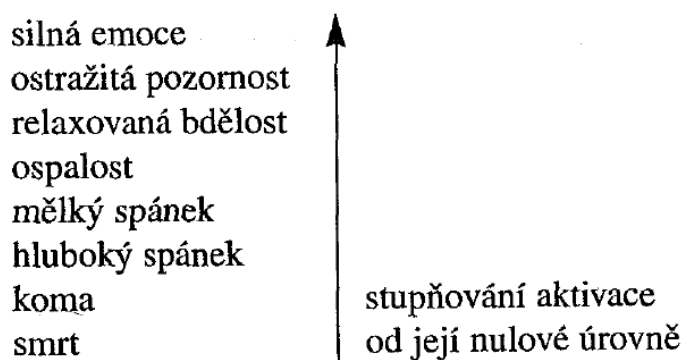
<sup>39</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 400. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>40</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 111. ISBN 80-200-0763-6.

## 1.6.1 Vzrušení

Vzrušení znamená určitou pohotovost našeho organismu. Jsme připraveni - aktivováni k činnosti. Přípraveností organismu rozumíme náš psychofyzický stav. Vzrušení může dosahovat různých stupňů. Tyto stupně aktivace můžeme určit podle následujících ukazatelů: „1. termíny vzorců mozkových elektrických potenciál (EEG), 2. termíny stupňů vědomí, 3. termíny úrovně obecné aktivity a 4. termíny výkonnosti.“<sup>41</sup> Nejvyšší úrovně aktivace dosahujeme při afektech, které mají vliv na naše jednání.

### *Ukázka 2 Stupňování aktivace od její nulové úrovně*



Nakonečný zmiňuje dvě roviny pojmu vzrušení: „1. vzrušení jako stav organismu, jako stav mobilizace energie, 2. vzrušení jako prožívání tohoto organismického stavu.“<sup>42</sup> Nakonečný také vysvětluje, proč ve své knize nezmiňuje třetí Wundtovu dimenzi. Při zesilování zážitku vzrušení dochází k postupnému nárůstu také u pocitu vnitřního napětí. Člověk by měl dosahovat optimální úrovně aktivace, cílem tedy není dosáhnout klidu.

## 1.6.2 Příjemné a nepříjemné

Naše city mohou být pro nás příjemné či nepříjemné, ale existují i city, které jsou pro nás neutrální nebo smíšené (např. touha, lítost, soucit). Výše už jsme zmínili, že pocity příjemného byly v minulosti spojeny hlavně s našim přežitím, díky nim jsme si vytvořili určité vzorce chování. V dnešní době je ale důležité rozdělit smyslové a duchovní příjemnosti či nepříjemnosti. Mezi smyslové příjemnosti můžeme zařadit veškeré

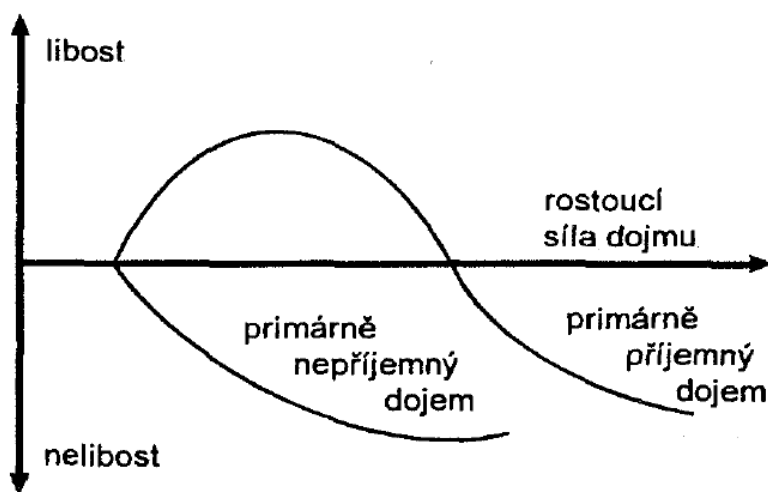
<sup>41</sup> YOUNG in NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 112. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>42</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 115. ISBN 80-200-0763-6.

uspokojení primárních potřeb jako nasycení, sexuální vzrušení. Duchovní příjemností zas pro nás může být konání dobra druhým nebo vyřešení nějakého složitého matematického příkladu. Samozřejmě existují i smíšené pocity příjemného např. vnímání uměleckých děl. Dnes, kdy žijeme v umělém, ne přírodním prostředí, už neplatí zažitý vzorec příjemného jako dobrého pro organismus, naopak byly vytvořeny nové podněty, které jsou pro nás příjemné, ale i škodlivé, jako drogy. Najdeme také podněty nepříjemného, které jsou pro náš organismus prospěšné, jako některé léky.

Nakonečný upozorňuje na to, že existuje relativita v prožívání pocitů příjemného a nepříjemného. Pokud narůstá intenzita už dříve nepříjemného podnětu, stává se pro nás tento podnět ještě nepříjemnějším. Příjemný podnět s narůstající intenzitou je pro nás také později příjemnější, ale pouze do určitého bodu, pak jeho příjemnost klesá a stává se mnohdy až nepříjemným. Tyto změny můžeme vidět zaznamenané v následující křivce.

**Ukázka 3** Křivka závislosti nelibosti a libosti na síle podnětu



Závislost libosti a nelibosti na síle podnětu.

## 1.7 Vlastnosti emocí

Holeček ve své knize rozlišuje devět vlastností emocí:

- 1) citlivost – tato vlastnost značí, jak snadno vznikají naše citové stavy či vztahy;
- 2) citovost – to znamená, jak jsou naše citové prožitky široké, chudobné či naopak bohaté, je to stupeň rozvoje našich citů;

- 3) náladovost – je to naše stálost v prožívání citů, jak jsme labilní či stabilní, jak rychle se naše citové prožitky střídají;
- 4) intenzita – jak jsme schopni prožívat cit, buď velmi hluboce, nebo pouze povrchně;
- 5) citová zralost – znamená, že dokážeme najít rovnováhu mezi citovým prožíváním a racionálním uvažováním;
- 6) sugestibilita – buď jsme v roli toho, kdo se nechá citově ovlivnit nebo jsme v roli toho, kdo má schopnost vyvolávat a měnit city pomocí slov;
- 7) citová zranitelnost – jak jsme citově odolní vůči podnětům přicházejícím z okolí;
- 8) ovladatelnost – určitý stupeň našeho ovládání, řídíme naše citové prožívání;
- 9) výrazovost – odráží se v neverbální komunikaci, míra vnějšího projevu citů.<sup>43</sup>

Plháková ve své knize zmiňuje určité obecné charakteristiky citových projevů. Každý tento projev má trvání, intenzitu, polaritu, je v relaci s vnějším či vnitřním podnětem. Emoce jsou nakažlivé, spontánní a neopakovatelné.

Trvání můžeme u Holečka přiřadit k náladovosti. Vyznačuje se proměnlivostí citových prožitků. I když u Holečka je to spíše pojaté z pohledu stálosti citů a u Plhákové je to především z hlediska času jako trvání. Můžeme prožívat city, které mají různou dobu trvání, např. vzájemná láska mezi rodiči a dětmi nebo pouhé leknutí.

Intenzitě můžeme v Plhákové rozumět stejně jako u Holečka. Jejich pojetí jsou shodná. Podle Roberta Plutchika každou emoci můžeme prožívat s různou mírou intenzity. Jako příklad si uvedeme strach – při nízké intenzitě strachu se jedná o obavu, strach vysoké intenzity označujeme ale už jako děs nebo hrůzu.<sup>44</sup>

Pro emoce je typická jejich polarita. Většina citových prožitků má svůj protiklad. Například můžeme mít špatnou nebo dobrou náladu, radost-smutek, můžeme cítit buď pýchu, nebo pokoru. Na těchto příkladech je vidět, že s polaritou se tedy setkáváme nejen u nálad, primárních emocí, ale i u vyšších citů. S polaritou se pojí i prožívání citové ambivalence, kdy jedinec k jednomu objektu pociťuje protikladné emoce. S takovou situací

---

<sup>43</sup> HOLEČEK, Václav a kol. *Psychologie pro právníky*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2007. s. 111. ISBN 978-80 7380-065-9.

<sup>44</sup> PLUTCHIK in PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 401. ISBN 978-80-200-1499-3.

se setkáváme v dlouhodobých vztazích. Manželství nám může posloužit jako příklady, kdy po několika letech vzájemného milování se začnou manželům vadit zlozvyky toho druhého a hromadí se pocity odporu. V ČR se při rozvodových řízeních jako hlavní důvod uvádí právě nepřekonatelný odpor.

Naše emoce jsou v úzkém vztahu s vnějšími či vnitřními podněty. Opět si zde uvedeme příklad, který nám ilustruje situaci, kdy nás právě vnější podněty ovlivňují v našem citovém ladění. Obecně je známo, že lidé mají horší náladu v pondělí nežli v pátek. V pátek se lidé těší na víkend a na rodinu, s kterou stráví čas nebo na své koníčky. Plháková přímo uvádí, že „*City jsou většinou evokovány určitými podněty nebo mají svůj předmět. Výjimkou z tohoto pravidla je úzkost, která alespoň na první pohled, žádnou příčinu nemá a ani se nevztahuje k určitému předmětu.*“<sup>45</sup>

Posledními uvedenými charakteristikami Plhákové jsou nakažlivost, spontánnost a neopakovatelnost citových prožitků. Nakažlivost emocí je prokazatelná především díky neverbální komunikaci, která notnou dávkou podporuje vznik emocí u druhého člověka. Jako příklad expresivních projevů si můžeme uvést batole, které pokud začne brečet, tak rozbrečí všechny ostatní batolata v jeho okolí. Na nakažlivosti emocí stojí také filmový průmysl, každý z nás už jistě odcházel z kina ubrečený po zhlédnutí tzv. „dojáku“. Emoce jsou spontánní, to znamená, že jejich vznik je nezávislý na naší vůli.<sup>46</sup>

## 1.8 Druhy emocí

Důležité je zmínit, že emoce můžeme třídit podle různých kritérií, dle hloubky, dle vztahu k tělu.<sup>47</sup> Můžeme je ale také dělit dle intenzity a délky trvání nebo dle jejich charakteru.<sup>48</sup> Nejznámější obecné rozdělení citů je na city základní a vyšší. Základní emoce jsou vývojově starší a můžeme se s nimi setkat i u zvířat, oproti tomu vyšší emoce jsou typické především pro člověka. Základní emoce se váží především na stav našeho organismu, jsou vrozené a univerzální ve všech kulturách světa. V této části se pojetí

---

<sup>45</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 404. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>46</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 404. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>47</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>48</sup> Emoce. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-08]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Emoce>.

autorů od sebe značně liší. Uvedeme si zde tedy příklady některých rozdělení a porovnáme, co mají společného.



## 1.8.1 Rozdělení emocí dle autorů

Jako první se seznámíme s rozříděním dle Holečka. Je podáno srozumitelně a přehledně.

1. Tělesné city – to jsou city, které prožíváme v rámci našeho stavu organismu, kdy se snažíme uspokojit naše biofyziologické potřeby.
2. Citové reakce – jedná se o krátkodobé stavy, na jejichž vzniku se podílí právě i vnější vlivy prostředí. Můžeme je dělit na útočné reakce (hněv), obranné (strach, odpor, pláč, rozhořčení) nebo sociální (obdiv, respekt a úcta). Reakce se dělí také podle intenzity jejich prožívání na slabé, střední a silné. Do silných reakcí zařazuje Holeček právě i již zmíněné afekty, které definuje, jako „*velmi intenzivní bouřlivé reakce, které jsou doprovázeny změnami v činnosti vnitřních orgánů a ve vnějším výrazu.*“<sup>49</sup> Afektům se budeme blíže věnovat v dalším rozdělení Nakonečného, který o nich široce pojednává. Za další intenzivní reakci Holeček označuje strach, který definuje, jako „*nepříjemně prožívanou reakci na konkrétní podnět, který člověk vnímá jako bezprostřední ohrožení.*“<sup>50</sup> Pokud tento podnět zmizí, tak se s ním ztratí i pocit strachu.
3. Nálady – Jedná se o déletrvající stavy, které pro nás jsou mnohem méně intenzivní než citové reakce. Nálady mají dlouhotrvající vliv na naše chování, a to i v pozitivním či negativním smyslu. Dalo by se říci, že nálady předcházejí citovým reakcím, protože celkově ovlivňují naše vnímání reality. Jako příklad negativně laděné nálady uvádí Holeček úzkost. Úzkost prožíváme tehdy, když cítíme napětí a nejistotu, ale není nám známa příčina. Tomuto druhu emocí se budeme více věnovat v následujících kapitolách.
4. Citové vztahy – Chováme je k podnětům, které pro nás mají určitou hodnotu, ať už se jedná o hodnotu kladnou (ceníme si jich), neutrální (ignorujeme je) či zápornou (opovrhujeme jimi). Citové vztahy se nedají ovlivnit rozumem, není v naší moci je ovládat. Může se jednat například o lásku či žárlivost. Rozlišujeme

---

<sup>49</sup> HOLEČEK, Václav a kol. *Psychologie pro právníky*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2007. s. 108. ISBN 978-80 7380-065-9.

<sup>50</sup> HOLEČEK, Václav a kol. *Psychologie pro právníky*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2007. s. 109. ISBN 978-80 7380-065-9.

u nich: přátelství – nepřátelství; lásku – nenávisť; sympatii – antipatii. Jako příklad velmi silného citového vztahu uvádí Holeček vášně.

5. Vyšší city – Vyvíjí se u jedince postupně v závislosti na jeho stupni socializace. Tento druh citů je typický pouze u člověka, na rozdíl od ostatních výše zmíněných druhů. Rozlišujeme je následovně: intelektuální city (při poznávání – zvědavost, pochybování); estetické city (při hodnocení krásy – umělecká díla) a etické city (při dodržování a porušování morálních pravidel – pocit viny, křivdy).<sup>51</sup>

Zvolský zvolil také velmi přehledné rozdělení emocí, kdy vymezil několik kritérií, podle kterých můžeme emoce rozdělit.

V prvním kritériu rozdělil emoce dle základního polárního zaměření na:

1. kladné (lásku) – záporné (nenávisť)
2. mobilizující emoce (zlost) – demobilizující (smutek)

Druhým kritériem byla intenzita a časový průběh emocí:

1. pocity libosti a nelibosti
2. afekty
3. nálady
4. city a vyšší emoce

Třetí rozdělení bylo dle hierarchického uspořádání:

1. nižší emoční prožitky
2. vyšší – společenské – můžeme je dále dělit na city intelektuální, estetické, etické a morální<sup>52</sup>

Nakonečný ve své knize *Lidské emoce* porovnává několik klasifikací autorů, některé z nich označuje jako zastaralé a upozorňuje na nejednotnost členění. Nakonečný zmiňuje uspořádání emocí dle K. Jasperse, které vypadá následovně:

1. Rozdělení dle fenomenologického hlediska (druh bytí):

---

<sup>51</sup> HOLEČEK, Václav a kol. *Psychologie pro právníky*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2007. s. 110. ISBN 978-80 7380-065-9.

<sup>52</sup> ZVOLSKÝ, Petr. *Obecná psychiatrie*. Praha: Karolinum, 2006. s. 87-88. ISBN 80-7184-494-2.

- a. city osobnostního přízvuku;
  - b. city předmětného přízvuku;
  - c. city různých modalit;
  - d. city bez obsahu.
2. Rozdělení dle předmětů, na které jsme zaměřeni.
  3. Rozdělení dle původu citů: city tělové, smyslové, duševní a duchovní.
  4. Rozdělení podle účelnosti pro náš život:
    - a. city stenické (aktivují);
    - b. city astenické (utlumují).
  5. Partikulární a totální citové stavy, tzn. jaký je rozsah citu v našem vědomí.
  6. Rozdělení dle intenzity a trvání: city, nálady, afekty, vášně.
  7. Z hlediska složitosti: pocity (jednoduché), city (složitější).<sup>53</sup>

Nakonečný uvádí i rozdělení dle Rohrachera, jehož klasifikace vychází z poměrů citů k funkcím organismu. Tuto klasifikaci Nakonečný označil za umělou a zastaralou, proto ji zde dále rozvádět nebudeme. Pro příklad si zde můžeme uvést ještě klasifikaci emocí dle Kretche a Crutchfielda, ti rozdělili emoce do šesti bodů:

1. vrozené (primární) emoce;
2. emoce způsobené senzorickým drážděním;
3. emoce k ostatním lidem;
4. emoce vztahující se k sebeoceňování;
5. emoce, pomocí kterých hodnotíme;
6. nálady<sup>54</sup>

Názory na rozdělení emocí jsou opravdu různorodé, jak můžeme vidět v předešlých případech. Zmíním zde ještě rozdělení dle Vágnerové, která podává ve své knize přehlednou klasifikaci emocí.

1. Rozdělení na základě kvality emočních prožitků -

Vágnerová rozlišuje nejprve emoční prožitky na základě jejich kvality, a to buď pozitivní či negativní. Do pozitivních zařazuje radost, štěstí a do negativních smutek, zármutek,

---

<sup>53</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 63. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>54</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 64. ISBN 80-200-0763-6.

hněv, zlost, vztek, strach a úzkost. Rozlišuje také kvalitu vztahových emocí. Náklonnost, lásku řadí mezi pozitivní a nenávist a pohrdání mezi negativní.

## 2. Rozdělení na základě formálních charakteristik -

Dále Vágnerová rozlišuje emoční prožitky podle jejich obecných charakteristik, jako jsou intenzita, délka trvání prožitku, zaměření na objekt a míra aktivace.

### a. rozdělení dle intenzity a doby trvání emočních prožitků -

Zdůrazňuje, že intenzita a délka trvání emočního prožitku jsou ve vztahu nepřímé úměry, což znamená, že čím intenzivnější zážitek, tím kratší dobu trvání má. Do rozdělení dle intenzity a trvání řadí Vágnerová afekt, emoční epizodu a náladu, u kterých se přesně v tomto daném pořadí snižuje intenzita a prodlužuje doba trvání.

### b. rozdělení dle zaměřenosti –

Emoční prožitek může být vázán na objekt či situaci. Zde rozlišuje Vágnerová postoj k sobě samému, kdy prožíváme vlastní psychosomatický stav, sebehodnotíme se a prožíváme i dílčí prožitky, jako jsou lítost nebo stud, a dále rozlišuje postoj k vnějšímu světu. To, jak hodnotíme okolní svět a jaký k němu chováme vztah, respektive k podnětům, které na nás působí.

### c. rozdělení dle míry aktivace –

Emoce nás mohou aktivovat, ale mnohdy i utlumovat. Při prožívání radosti jsme aktivní a činorodí, ale pokud jsme smutní, často nemáme chuť nic dělat a stáhneme se do sebe. Aktivovat nás nemusí pouze pozitivní prožitky. Silnou aktivaci v nás vyvolává hněv, vztek nebo zlost.<sup>55</sup>

Kretch a Crutchfield, stejně jako Vágnerová, ve své klasifikaci uvádí rozdělení dle zaměřenosti, pouze je u nich zahrnuto ve třech bodech: emoce k ostatním lidem, k sebeoceňování a emoce hodnotící. Skoro vždy se tedy najdou shodné body v klasifikacích různých autorů. Většina z nich souhlasí se stanoviskem, že emoce můžeme rozdělit na základní, tedy primární, a vyšší - sekundární. Plháková označuje vyšší city také jako city komplexní, neboli sociální. Robert Plutchik rozlišoval emoce primární a smíšené, přičemž tvrdil, že primární emoce jsou jako základní barvy, které můžeme různě namíchat, a následně nám vzniknou emoce složitější smíšené, jako například láska.

---

<sup>55</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2007. s. 153. ISBN 978-80-246-0841-9.

Podle něj je láska složena z kombinace radosti a přijetí.<sup>56</sup> Problémem pro psychology bylo přesné určení primárních emocí, co vše do nich zahrnout. Studium primárních emocí se již několik let zabývá Paul Ekman, který jako první přišel s objevem, že existuje univerzální výraz čtyř základních emocí: strachu, hněvu, smutku a radosti.<sup>57</sup> Tyto základní emoce se pak dále diferencují dle interpretace situace, která v nás emoci vyvolala.<sup>58</sup>

**Ukázka 4 Emoce vyvolané v závislosti na situaci**

situace	emoce
zisk	radost
ztráta	smutek
hrozba	strach
překážka	hněv (zlost)

Ekman pak dále rozlišil šest primárních emocí, což byly strach, hněv, radost, smutek, odpor a překvapení. V průběhu let Ekman vytvořil rozsáhlou studii emočních výrazů, která je přezdívána jako „Atlas emocí“, kde Ekman popisuje přes více než deset tisíc různých výrazů. Díky jeho celoživotní práci ho mnozí nazývají jako „nejspolehlivější lidský detektor lži“. Inspiraci z jeho práce si také vzal seriál „Lie to me“, kde Ekman působil jako odborný konzultant.<sup>59</sup>

V následující kapitole se budeme věnovat popisu a projevu základních emocí, přičemž budeme čerpat především z Ekmanova pojetí primárních citů

---

<sup>56</sup> PLUTCHIK in PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 405. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>57</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 65. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>58</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. 1.vyd. Praha: Academia, 1998. s. 430. ISBN 80-200-0689-3.

<sup>59</sup> Paul Ekman. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-09]. Dostupné z: [http://en.wikipedia.org/wiki/Paul\\_Ekman](http://en.wikipedia.org/wiki/Paul_Ekman).

## 1.8.2 Fenomenologický popis primárních emocí

V této kapitole si popíšeme základní charakteristické znaky jednotlivých emocí. Fenomenologie emocí je podle Nakonečného: „záležitost strukturní analýzy emoce jako zážitku, neboť ve fyziologických parametrech se emoce od sebe podstatně liší.“<sup>60</sup>

Nejprve se budeme věnovat popisu základních emocí dle rozdělení Ekmana. Pro zopakování jsou to tedy tyto: strach, hněv, odpor, radost, smutek a překvapení.

### **Strach**

Strach patří mezi negativní city, které se v nás vyvolají při ohrožujících situacích. Strach můžeme také pocítit v případě, že se bojíme nějaké ztráty, ať už majetku, blízké osoby či zaměstnání. Dle Hartla je strach „nelibá emoce s neurovegetativním doprovodem“.<sup>61</sup> V historii pro nás měl strach především ochrannou funkci, pomáhal nám vyhnout se nebezpečným situacím. Strach se vždy vztahuje k nějaké situaci nebo předmětu. V případě, že se bojíme a jsme „zahnání do kouta“, se u nás může snadno vyprovokovat hněv.<sup>62</sup> Strach patří mezi vrozené emoce, což si můžeme potvrdit právě tím, že v nás strach vzbuzuje silné fyziologické reakce (útok, únik). Strach je nakažlivý, pokud sledujeme projevy jiné osoby, která cítí strach, po nějaké době ho začneme pociťovat taky. Funkcí strachu je, jak už jsme výše zmínili, obrana před nebezpečím, ta se může projevovat i ve vzájemném sdružování jedinců, pokud pociťují strach. Mírnou formu strachu označujeme jako obavu, silnější projevy strachu jsou pak označovány, jako zděšení, které nás může naprosto ochromit. Existuje také strach bez zjevné příčiny, předmětu, nazýváme ho úzkost. Strach může být instinktivní i naučený. Naučený strach vzniká z dřívější zkušenosti s předmětem. Můžeme zde uvést právě fobie, které podle Nakonečného vznikají v období našeho dětství. Příjemný strach je typem strachu, který člověk záměrně vyhledává. Takový jedinec má v oblíbených hororových příbězích, ať už v literární nebo filmové podobě. Podle Ribota se se strachem můžeme setkat už u čtyřtýdenních dětí.<sup>63</sup>

---

<sup>60</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 235. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>61</sup> HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. s. 263. ISBN 80-7178-803-1.

<sup>62</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 405. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>63</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 258. ISBN 80-200-0763-6.

## Úzkost

Nakonečný uvádí, že úzkost je strach, který nemá žádný předmět. Plháková i Nakonečný však uvádí úzkost samostatně oddělenou od strachu. Jako úzkost označujeme takové obavy, které se neváží k žádné konkrétní situaci či předmětu. Jako zajímavost můžeme uvést, že úzkost v češtině vznikla ze slova úzký. Pokud bychom měli porovnat strach s úzkostí, můžeme tvrdit, že je úzkost nepříjemnější a trvalejší. Úzkost často doprovází i různé duševní poruchy.<sup>64</sup> Úzkost je uvedena v Nakonečného knize hned jako první. Nakonečný na ni klade důraz a tvrdí, že se jedná o primární existenciální pocit. Autoři také tvrdí, že strach se vztahuje k přítomnosti, ale úzkost je zaměřena hlavně na budoucnost. Úzkost může být i endogenní povahy, pokud dotyčný trpí organickou poruchou, jakou je například srdeční choroba. Již jako malé děti můžeme trpět bazální úzkostí, která se nám později může vracet i v pozdějším věku, proto také o úzkosti můžeme mluvit jako o náladě, protože ji můžeme pociťovat dlouhodobě a ne pouze jen jako reakci. Úzkost dle psychoanalytického rozlišení můžeme dělit na úzkost reálnou, neurotickou a morální. Mezi faktory, které vyvolávají v lidech úzkost, patří: snížení naší prestiže ve společnosti, nemoc jedince, zkoušky a úkoly ve škole, konflikty v rodinném prostředí nebo nedostatek financí. Úzkost je také jedním ze symptomů deprese, která je právě s úzkostí úzce spojena. Jako obrana proti úzkosti nám často slouží mechanismy, jako racionalizace, regrese nebo obranná projekce. Dalším typickým způsobem pro potlačení úzkosti mohou být stereotypizované činnosti (rituály) nebo také přejídání či užívání návykových látek.<sup>65 66</sup>

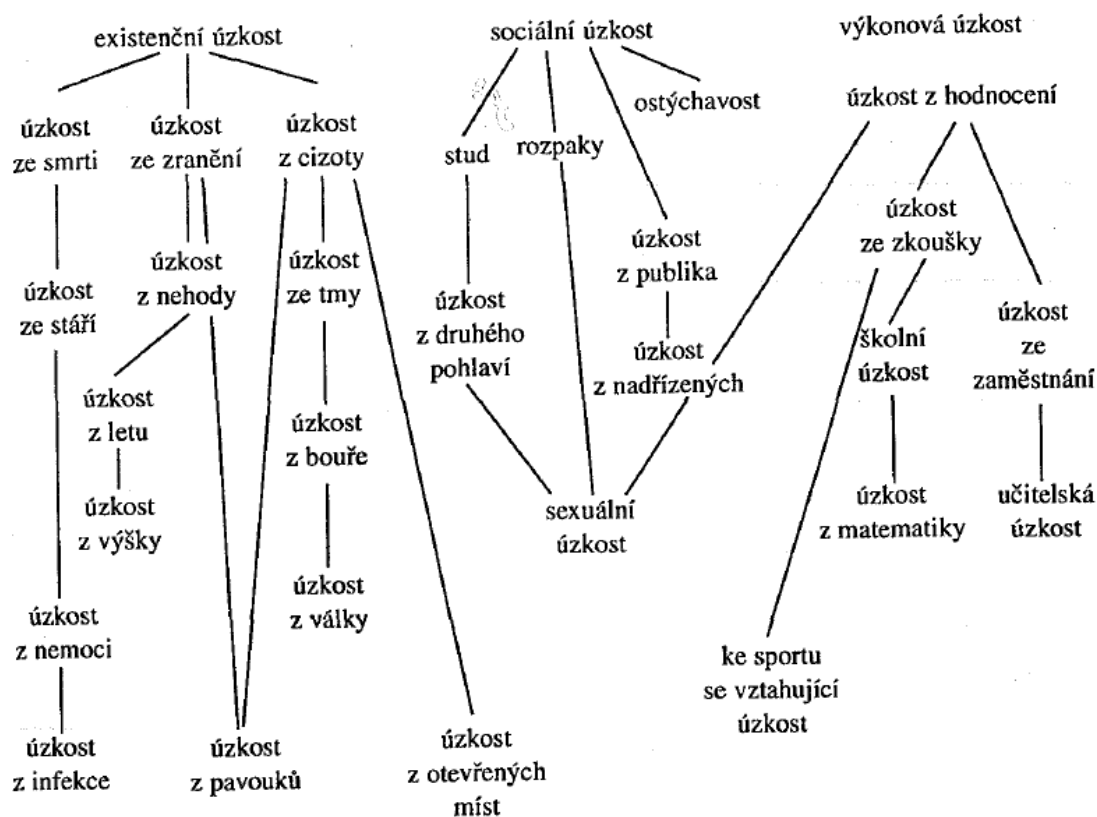
---

<sup>64</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 406. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>65</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 246. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>66</sup> Zde bychom mohli tvrdit, že se nemusí jednat pouze o návykové látky, ale právě i gambling (přesněji hraní pc her), může být způsobem zajišťujícím jedinci pocit jistoty a stereotypie.

## Ukázka 5 Klasifikace úzkostí



## Hněv

Tato emoce vzniká často v situacích, kdy nejsme schopni dosáhnout našeho cíle, pak u nás dochází k frustraci. Hněv v nás může vzbudit ale i hromadění drobných problémů, se kterými se setkáváme každodenně. V případě, že pocítujeme hněv, můžeme být až agresivní a útoční. Někteří lidé svůj hněv potlačí, ale v zápětí si ho mohou vybit na nesprávné osobě. To, jak silný hněv a vůči komu či čemu prožíváme, závisí na naší subjektivní interpretaci situace. Jedná se tedy o tzv. atribuci příčin.<sup>67</sup> Hartl definuje hněv jako: „silná afektivní s agresí spojená reakce na urážku či frustraci.“<sup>68</sup> Nakonečný definuje hněv, jako „původní vrozenou reakci na překážku, která se staví do cesty při dosahování nějakého cíle a brání rozvíjení jednání.“<sup>69</sup> Nejslabší formou hněvu je rozzlobení, naopak nejsilnější formou je vztek. Už Seneca definoval hněv jako krátké šílenství člověka. Tuto definici bychom však spíše mohli přisoudit pojmu vztek, který je

<sup>67</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 406. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>68</sup> HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. s. 80. ISBN 80-7178-803-1.

<sup>69</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 259. ISBN 80-200-0763-6.



mnoha autory zařazován do afektů, tedy krátkodobých intenzivních stavů. Výše jsme si zmínili, že právě hněv může být spojován s agresí a útočností. Tyto dvě reakce jsou v nás už biologicky zabudovány, jak dokazují i některé výzkumy W. R. Hesse, který se zabýval výzkumem vzteku u koček a zjistil, že vztek v kočkách vyvolává přípravu k boji – útoku, chcete-li.<sup>70</sup> Při hněvu se v těle zvyšuje srážlivost krve, je tomu tak proto, že dříve tato schopnost poskytovala ochranu před vykrvácením při utržení ran. Za dlouhodobější projev hněvu označujeme hostilitu. Ať už krátkodobé či dlouhodobé stavy hněvu narušují mezilidské vztahy. Jistě každý znáte tu situaci, kdy jste v rozčilení řekli něco, co byste vzali nejraději zpět. V katolickém náboženství patří hněv mezi hlavních sedm hříchů. U některých lidí požití alkoholu nebo drog může vyvolat agresivní chování.<sup>71</sup> V případě, že náš hněv odreagujeme, přinese nám to tzv. katarzní efekt, sníží se u nás tedy tendence k dalšímu agresivnímu chování. Pokud v sobě hněv potlačujeme, máme v sobě velké napětí, a to může vést až k narušení fyziologické rovnováhy.<sup>72</sup>

## **Agrese**

Agrese se vyskytuje u člověka tehdy, když prožívá hněv. V této podkapitole uvedeme výzkumy, které se zabývaly problematikou agresivního chování. Této oblasti výzkumu se věnuje velká část psychologů, a to ze dvou hlavních důvodů. Z pohledu společenského je pro společnost agresivní chování nežádoucí, uvažujme nad tím, co by způsobil jeden agresivní čin v podobě použití jaderných zbraní. Druhým důvodem zájmu je rozdílné pojetí agrese, Freudovo pojetí považuje agresi za pud, oproti tomu teorie sociálního učení říká, že se jedná o naučenou odpověď.<sup>73</sup> Hartl uvádí, že agrese je „nepřátelství, útok vůči druhé osobě, předmětu či překážce na cestě k uspokojení potřeby; nejvýraznější agresivní chování můžeme pozorovat při ochraně teritoria, získávání potravy nebo při získávání partnera.“

---

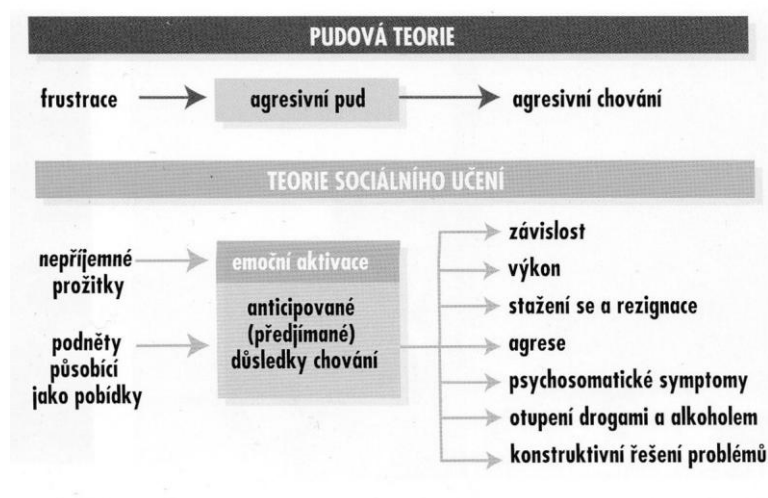
<sup>70</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 260. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>71</sup> Hněv. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-20]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Hněv>.

<sup>72</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 263. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>73</sup> ATKINSON, Rita. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. s. 405. ISBN 80-7178-640-3.

## Ukázka 6 Pohledy na agresi



Pokud chápeme agresi jako pud, který je vyvolán při neuspokojení našeho sexuálního pudu, jedná se o Freudovské pojetí, které bylo později dále rozšířeno na hypotézu frustrace-agrese. Tento aspekt byl postupem času však zpochybněn. S agresi se můžeme setkat i u jiných savců např. primátů, u kterých se dělalo už nesčetné množství pozorování. V průběhu let se názor na agresi u zvířat měnil. Později však byla agrese u zvířat dokázána právě na šimpanzích, kteří při ochraně svého teritoria záměrně zabili každého mužského jedince, který na něj vkročil. Tento způsob vraždy byl specifický tím, že jeden ze šimpanzů držel oběti paži, druhý nohu a třetí ho umlátil k smrti. Jistá podobnost mezi agresi lidí a zvířat tu tedy je, ale zvířata svou agresi nikdy nerozšířila do takových mezí, jakými jsou války. Agrese může být vrozenou instinktivní reakcí, ale může být také naučenou reakcí. Při výzkumu dětí z mateřské školky, dali dětem za úkol, aby pozorovaly dospělé, kteří se agresivně chovají k nafukovací panně. Děti pak toto chování opakovaly po dospělých. Výzkum byl dále rozšířen o promítání dvou filmů. Na prvním byl člověk, který se agresivně choval vůči panně, a druhý film předváděl kreslenou postavu, která přehrávala totéž chování. U obou skupin dětí se objevilo agresivní chování. Z výzkumu tedy vyplynulo, že reakce dětí se dají naučit, jak z živé ukázky, tak i z promítání filmu. Dostáváme se tedy i k problému počítačových her, u kterých se mnohdy setkáváme právě s násilným scénářem.<sup>74</sup> Dle tohoto výzkumu by pak platilo, že hráči mohou agresivní chování jednoduše „odkoukat“ z hraní. Stanou se pak tito hráči agresivnější a otupělejší vůči utrpení druhých? Pokud budeme brát agresi jako pud, měl by

<sup>74</sup> ATKINSON, Rita. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. s. 410. ISBN 80-7178-640-3.

se po prožití agrese projevit i pocit katarze, což znamená, že intenzivní prožití emoce vede k jejímu odstranění.<sup>75</sup> Hraní počítačových her by mohl být tedy i určitý způsob katarze nebo ventilace, díky které by se potřeba agrese vytratila. Zajímavostí je, že se ve výzkumech nepotvrdila žádná souvislost mezi sledováním agresivních pořadů a chováním u děvčat. Ženy také méně často vyhledávají počítačové hry, ve kterých se objevuje násilí. Spojitost mezi četností sledování pořadů a mírou agresivity byla pozorována u mužů.<sup>76</sup>

## **Radost**

Radost můžeme zařadit mezi pozitivní příjemné city, které většinou vznikají jako reakce na dosažení nějakého úspěchu či zisku. C. E. Izard tvrdil, že radosti dosahujeme tehdy, když něco vytvoříme nebo dosáhneme našeho cíle, vzbuzuje v nás city sebedůvěry a významnosti.<sup>77</sup> Existuje tzv. smyslová radost, která nás provází v každodenním životě a je důležité, abychom si na ni udělali čas, patří sem například poslech hudby, horká koupel, dobré jídlo apod. Všechny tyto drobnosti se podílejí na uchování našeho duševního zdraví.<sup>78</sup> Vrcholným pocitem blaha nebo radosti nazýváme extázi, kterou můžeme přirovnat k prožívání orgasmu. Jedná se zejména o psychedelické stavy, které prožíváme po užití nějakých drog při meditaci. Extázi můžeme cítit i při sledování estetické krásy, ať už umělecké nebo přírodní.<sup>79</sup> Hartl uvádí ve svém slovníku, že extáze je: „*silný citový vztah vypjatého vzrušení mysli, provázený sníženou vnímavostí smyslů až na podprahové hodnoty...*“.<sup>80</sup> Plháková popisuje radost velmi podobně jako Nakonečný, ale dodává ještě, že radost nastává při realizaci nějakého motivu. Uvádí, že pocity radosti nám přináší pochvala od bližních, celkové uznání a náklonnost druhých. Plháková rozděluje stupně radosti na pocity pohody, extázi a triumf. Extázi jsme si už výše zmiňovali, proto se nyní pojďme věnovat definici triumfu. Triumf nastává při velkých vítězství např. při výhře

---

<sup>75</sup> ATKINSON, Rita. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. s. 410. ISBN 80-7178-640-3.

<sup>76</sup> ATKINSON, Rita. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. s. 412. ISBN 80-7178-640-3.

<sup>77</sup> IZARD, C. E. in NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 247. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>78</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 248. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>79</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 250. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>80</sup> HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. s. 64. ISBN 80-7178-803-1.

olympijské medaile. Dlouhodobější pocity radosti označujeme jako štěstí, v případě, že jsou tyto pocity méně intenzivní se jedná o spokojenost.<sup>81</sup>

## **Smutek**

Se smutkem jsme se už určitě všichni setkali, jedná se o pocit, který ovlivňuje veškeré naše jednání i chování. G. Dumas tvrdil, že smutek zabarví celý náš obsah vědomí. Při prožívání smutku často rezignujeme na náš cíl, jsme zoufalí, ale můžeme cítit i vzdor. Nejlehčí formou smutku je zarmoucení, dál následuje žal, který se objevuje po ztrátě blízké osoby. Nejintenzivnější a nejextrémnější formou smutku je hoře. Specifickou formou smutku je nostalgie.<sup>82</sup> Hartl popisuje nostalgii jako situaci, kdy se nám stýská po něčem, u emigrantů jde hlavně o domov. Nostalgie se projevuje ztrátou chutě k jídlu, nespavostí, ztrátou výkonu a depresivní náladou.<sup>83</sup> Smutek se řadí mezi primární emoce, což znamená, že má vrozený základ. Tuto emoci můžeme pozorovat například i u psů. Můžeme zaznamenat rozdíl v prožívání smutku u dětí a dospělých. Dětské emoce bývají povrchní a nestálé, dítě se snadno rozpláče, ale během chvíle může být zase veselé. Při tragických událostech, jakými jsou úmrtí v rodině, děti neprožívají smutek tak intenzivně jako dospělí. Smutek je mnohdy doprovázen pláčem. Bylo zjištěno, že slzy obsahují endorfin, který má za úkol ztišení bolesti, dále pak slzy obsahují stresové hormony, které jsou z těla vyplavovány ven. Hlavní funkcí smutku je sociální signalizace, která vzbuzuje v okolí pocity lítosti a soucitu.<sup>84</sup> Plháková uvádí jako hlavní důvod pro vznik smutku ztrátu, odloučení či neúspěch. Uvádí, že intenzita smutku závisí především na dané situaci, zdali je nezvratná nebo je ještě možné najít jiné řešení. Při ztrátě blízkého člověka je třeba, aby si daný jedinec prošel fází, kdy bude truchlit. Tato fáze je důležitá právě pro vypořádání se s danou situací, poté nastává smíření.<sup>85</sup> Smutek pro nás může být ale i milníkem, kdy si uvědomíme, že bychom měli změnit náš život a začít znovu. Je naší přirozeností se smutkem bojovat, každý z nás chce být v životě šťastný, ale teprve, když přijmeme náš smutek, můžeme dosáhnout radosti a uvolnění. Smutku se ani jeden z nás v životě

---

<sup>81</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 407. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>82</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 251. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>83</sup> HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. s. 158. ISBN 80-7178-803-1.

<sup>84</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 254. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>85</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 407. ISBN 978-80-200-1499-3.

nevyhne, je přirozenou součástí našeho života.<sup>86</sup> Tak jako vzniklo spoustu citátů o lásce, je jich nesčetný počet na tematiku smutku. Nakonec si zde uvedeme jedno francouzské přísloví, které se vztahuje právě ke smutku.

„*Nepokoušej se utopit smutek v rumu, umí plavat.*“ – Francouzské přísloví<sup>87</sup>

## **Odpor**

V případě, že k něčemu nebo někomu cítíme odpor, znamená to, že v nás tyto objekty vyvolávají mírnou nevolnost, štítíme se jich a snažíme se jim vyhnout. Pokud se dostaneme do přímého kontaktu s takovými předměty, může v nás pocit odporu vystupňovat až v pocit hnusu. Odpor si vytváříme například k jídlu či pití, ze kterého nám již dříve bylo nevolno. Na intenzitu odporu může mít vliv naše kultura nebo specifitěji rodina.<sup>88</sup>

Nakonečný nezmiňuje odpor, ale zmiňuje pocit hnusu, který blíže zařadil do tělesných pocitů. Biologicky je v nás pocit hnusu spojován s dávením a zvracením, kdy při požití nějakého nestravitelného či zkaženého předmětu, musí zákonitě organismus tento předmět vyloučit. Hnus se projevuje nepříjemným pocitem v ústech a nevolností.<sup>89</sup>

Postupem času se z hnusu založeného pouze na biologické podstatě vytvořil hnus psychický, který může být vyvolán různými situacemi ve společnosti nebo kulturními znaky. Už nejsme zhnuseni pouze jídlem, ale můžeme být zhnuseni i chováním politiků apod.<sup>90</sup>

## **Překvapení**

Tuto emoci prožíváme v situaci, kdy zažijeme něco nového, neočekávaného. Dle Silvana Tomkinse patří překvapení do neutrálních afektů, což znamená, že u něj není dimenze ani příjemného ani nepříjemného. Intenzivním stupněm překvapení je úžas.

---

<sup>86</sup> Smutek. In: *Doktorka.cz* [online]. 1999-2014 [cit. 2014-03-21]. Dostupné z: <http://psychologie.doktorka.cz/smutek/>.

<sup>87</sup> Citáty o smutku. In: *Citáty slavných osobností* [online]. 2007-2013 [cit. 2014-03-21]. Dostupné z: <http://citaty.net/citaty-o-smutku/>

<sup>88</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 408. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>89</sup> IZARD, C. E. in NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 283. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>90</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 284. ISBN 80-200-0763-6.

Plháková píše, že překvapení je obecně atypickou emocií, u které je výrazná především kognitivní složka.<sup>91</sup>

V závěru je dobré zmínit, proč jsme v této části nijak blíže nespecifikovali výrazový projev jednotlivých emocí. Vzhledem k povaze našeho dalšího výzkumu v praktické části, tyto výrazové prvky zkoumat nebudeme, jelikož by to nebylo ani možné. U hráčů nebude možné pozorovat jejich neverbální složku. Pro zajímavost jsme však mezi přílohy této práce zařadili jednotlivé výrazy emocí.<sup>92</sup>

### **1.8.3 Afekty**

V případě, že jsou výše zmíněné emocionální reakce na podnět velmi intenzivní, jedná se o afekt. Hartl popisuje afekt jako „*silnou, bouřlivě, ale krátce probíhající emocionální reakci.*“<sup>93</sup> Miňhová mezi nejčastější afekty řadí hněv, strach, radost, úzkost, stud a další.<sup>94</sup> Afekty mají silný vliv nejen na naše myšlení a jednání, ale také nás ovlivňují i po fyziologické stránce. Plháková více zpřesňuje, co vše po tělesné stránce postihují afekty. Trpíme poruchami motorické koordinace a vegetativními problémy. Mnohdy můžeme mít na afekt amnézii.<sup>95</sup> Afekty mohou být vyvolány i pomocí různých farmak. Je možné afekty svou vlastní sebekázní ovládnout, ale chce to notnou dávku vlastní vůle. Jedinec potřebuje svůj afekt vždy vybit. O přesunutí afektu jsme mluvili už výše, jedná se o vybití energie na osobě nebo předmětu, který se na vzniku afektu nijak nepodílel. Městnání afektu znamená, že nepatrný podnět v nás vyvolá prudkou nečekanou reakci, která v nás rostla už dříve. U výbušných a neukázněných lidí zas můžeme mluvit o nezvládnutém afektu.<sup>96</sup>

#### **Poruchy afektů**

Zvolský a Miňhová mezi poruchy afektů řadí tyto:

---

<sup>91</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 408. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>92</sup> viz příloha č. 1

<sup>93</sup> HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. s. 9. ISBN 80-7178-803-1.

<sup>94</sup> MIŇHOVÁ, Jana. *Psychopatologie pro právníky*. 2.vyd. Dobrá Voda u Pelhřimova: Aleš Čeněk, 2002, s. 40. ISBN 80-86473-05-8.

<sup>95</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 402. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>96</sup> ZVOLSKÝ, Petr. *Obecná psychiatrie*. Praha: Karolinum, 2006. s. 88. ISBN 80-7184-494-2.

- 1) Patický afekt – Velmi intenzivní afekt, se kterým se pojí i mráкотný stav, to znamená, krátký výpadek vědomí. Často se stává, že v tomto patickém afektu člověk spáchá vraždu. Patický stav je polehčující okolností, díky které nemůže být člověk odsouzen. S patickým stavem se můžeme setkat už v dětském věku.<sup>97</sup> Tento afekt se nejčastěji objevuje u některých epileptiků, alkoholiků a u demence.
- 2) Patická afektivní dráždivost – Jedná se o „*sklon k nadměrně silným afektům. Vyskytuje se u arteriosklerózy, demence a epilepsii.*“<sup>98</sup>
- 3) Paroxymální afekty – Pro jejich vznik je důležitý činitel biologického charakteru. Projevy těchto afektů jsou úzkost a zlost.
- 4) Emoční labilita – Nastává, pokud jedinec mění své emoce i díky slabým podnětům. Příčina může být buď v povaze, nebo v organickém poškození. Miňhová zařazuje emoční (citovou) labilitu do globálních poruch emotivity.
- 5) Emoční inkontinence – Jedinec s touto poruchou pláče, i když podněty nejsou nijak zvlášť senzitivní.
- 6) Hypersenzitivita – U Miňhové opět zařazena do globálních poruch emotivity jako hyperemocionalita. Emoce vznikají lehce a jsou trvalejší.
- 7) Afektivní ambivalence – Můžeme se s ní někdy setkat např. u partnerského vztahu, kdy cítíme k dané osobě protikladné emoce. Nejvíce se objevuje u schizofrenie. Miňhová citovou ambivalenci opět řadí mezi globální poruchy emotivity, na rozdíl od Zvolského, který vše přiřazuje k poruchám afektu.
- 8) Fobie – Je to neodůvodněný strach, který má svůj předmět. Nemůžeme ho potlačit, i když víme o příčině. Často fobie vzniká díky předešlé šokující situaci.<sup>99</sup> Nejčastějšími fobiemi jsou agorafobie a klaustrofobie.<sup>100</sup>

Oba dva autoři, které jsme zde citovali, se ve svém pojetí mírně liší. Miňhová rozděluje globální poruchy emotivity, kam řadí citovou labilitu, citovou apatii, citovou ambivalenci, hyperemocionalitu, účelovou emoční reakci.<sup>101</sup>

---

<sup>97</sup> MIŇHOVÁ, Jana. *Psychopatologie pro právníky*. 2.vyd. Dobrá Voda u Pelhřimova: Aleš Čeněk, 2002, s. 40. ISBN 80-86473-05-8.

<sup>98</sup> MIŇHOVÁ, Jana. *Psychopatologie pro právníky*. 2.vyd. Dobrá Voda u Pelhřimova: Aleš Čeněk, 2002, s. 41. ISBN 80-86473-05-8.

<sup>99</sup> MIŇHOVÁ, Jana. *Psychopatologie pro právníky*. 2.vyd. Dobrá Voda u Pelhřimova: Aleš Čeněk, 2002, s. 40. ISBN 80-86473-05-8.

<sup>100</sup> ZVOLSKÝ, Petr. *Obecná psychiatrie*. Praha: Karolinum, 2006. s. 89. ISBN 80-7184-494-2.

## 1.8.4 Nálady

Nálada je označována jako „*dlouhotrvající emoční stav, který je charakterizován převažujícím hodnocením při vnímání světa a určitou mírou pohotovosti k činnosti...*“.<sup>102</sup> Nálada se vyznačuje svou stabilitou a výrazností.<sup>103</sup> Plháková se shoduje ve své definici s Hartlem, při čemž také říká, že jsou nálady déletrvající, ale mají slabší intenzitu.<sup>104</sup> Nálady nemají většinou žádný předmět. Příhoda přirovnával nálady k našemu vnitřnímu počasí, které ovlivňuje naše celkové prožívání.<sup>105</sup> Na vzniku dlouhotrvající nálady se podílí z pravidla více faktorů. Nálada má vliv na celkové vnímání světa a na interakci s ním.<sup>106</sup> Nakonečný považuje nálady za jakousi spodní vrstvu naší psychiky, která má vliv na naše další prožívání. Mezi nálady řadí např. klid, úzkost, rozzlobenost, veselost, stísněnost, deprese, ale můžeme sem zařadit i starost. Nálada vzniká díky prodloužení nějaké předešlé citové reakce, pokud je naše radost stupňována a podporována, vznikne radostná nálada. Nakonečný vysvětluje vzájemné rozdíly nálad a citů. City podle něj mají vždy předmět, na rozdíl od nálad, které určitý předmět postrádají. Jako příklad uvádí Nakonečný rozdíl mezi strachem a úzkostí, jež jsme si už vysvětlovali výše. Nálady jsou také v úzkém spojení s rysy osobnosti. Veselost si můžeme vysvětlit jako dočasný psychický stav, ale může se jednat i o danou vlastnost člověka, která k němu patří. Nakonečný zmiňuje také tzv. náladové kontinuum, které v sobě zahrnuje krajní póly – depresi a veselost. Rychlé střídání nálad se objevuje především u dětí, u dospělých lidí by se vyskytovat nemělo a přechody nálad by měly probíhat plynule. Existují však patologické výjimky, mezi něž patří i bipolární porucha. Každý jedinec má svou určitou životní náladu, která je pro něj směrodatná, odráží se právě v rysech jeho osobnosti. Zajímavý je také vliv drog na naše nálady, vědci zjistili, že je možné pomocí drog a různých psychofarmak změnit negativní emoční stavy např. u úzkostných stavů.<sup>107</sup>

---

<sup>101</sup> MIŇHOVÁ, Jana. *Psychopatologie pro právníky*. 2.vyd. Dobrá Voda u Pelhřimova: Aleš Čeněk, 2002, s. 39. ISBN 80-86473-05-8.

<sup>102</sup> HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. s. 147. ISBN 80-7178-803-1.

<sup>103</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 399. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>104</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 401. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>105</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 403. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>106</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2007. s. 154. ISBN 978-80-246-0841-9.

<sup>107</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 137. ISBN 80-200-0763-6.



### **Ukázka 7 Klasifikace nálad dle Sterna**

	potěšení	zarmoucení
aktivní nálady	veselost radost	podrážděnost rozzlobenost
pasivní nálady	pohoda požitkářství pohrouženost	zasmušilost rozmrzelost rezignace

Existuje řada podnětů, které mohou modifikovat naši náladu. Zvolský je rozděluje do těchto kategorií: fyzikální, chemické, metabolické, onemocnění CNS, psychologické. U fyzikálních podnětů můžeme jmenovat např. teplotu prostředí, sluneční záření, denní dobu, ale i vlhkost vzduchu. Mezi chemické podněty zařazujeme právě zmiňované drogy, psycholeptika, antidepriva. Metabolickými podněty mohou být premenstruální tense, poporodní deprese, hladovění, úzkost astmatiků a další. Onemocněním CNS máme na mysli funkční a organické změny. Psychologické podněty mají vliv na kvalitu naší normální nálady.<sup>108</sup>

### **Poruchy nálad**

Patické nálady se odlišují od normálních nálad čtyřmi znaky. Intenzita patické nálady je velmi silná, nedá se zdaleka srovnávat s intenzitou normálně prožívané nálady. Dalším znakem je dlouhá doba trvání nálady. U bipolární poruchy může délka fáze deprese být 4 až 6 měsíců. Patická nálada vzniká nezávisle na psychogenních faktorech, nedá se odklonit. Po dobu trvání této nálady se mění i osobnost jedince, okolí může pozorovat změny v jeho jednání a postojích.<sup>109</sup>

Miňhová při výčtu poruch nálad čerpala ze zdrojů Vondráčka a Kafky. Jako nejčastější poruchy nálad, se kterými se setkáváme v praxi, uvádí Miňhová tyto:

- 1) Euforická nálada – vyznačuje se pozitivním přístupem, spokojeností a afektivita na ni nemá převážně vliv. Zvolský ještě zmiňuje, že se objevuje u paralytické demence.

<sup>108</sup> ZVOLSKÝ, Petr. *Obecná psychiatrie*. Praha: Karolinum, 2006. s. 90. ISBN 80-7184-494-2.

<sup>109</sup> ZVOLSKÝ, Petr. *Obecná psychiatrie*. Praha: Karolinum, 2006. s. 91. ISBN 80-7184-494-2.

- 2) Manická nálada – Můžeme u ní pozorovat zvýšenou pohyblivost jedince, veselost, i zvýšený tachypsychismus. U Zvolského je označena jako nálada expanzivní, která se vyskytuje u hebefrenie a mánie.
- 3) Depresivní nálada – Zde se zase vyskytuje bradypsychismus a snížená dynamogenie. Zvolský zdůrazňuje velké riziko spáchání sebevraždy. Vyskytuje se u depresí, schizofrenie, epilepsie a demence.
- 4) Dráždivá nálada – Jedinec s touto náladou je lehce vzrušivý, má sklon k agresivním reakcím. Zvolský ji nazval náladou explozivní. Můžeme se s ní setkat hlavně u epileptiků, chronických alkoholiků a explozivní psychopatie.
- 5) Apatická nálada – U této nálady je snížené tempo myšlení, chování jedince. Jedinec je lhostejný vůči okolí a je postižena hlavně volní stránka, jedinec je nerozhodný a bez iniciativy. Vyskytuje se u deprese, demence a toxikomanie, která už je v poslední konečné fázi.
- 6) Paradoxní nálada – Nastává v situacích, kdy se jedinec např. směje ve vážné situaci, ve které by normální člověk brečel.<sup>110 111</sup>

Miňhová ve své knize odlišuje ještě náladu expanzivní, kterou jsme do výčtu přiřadili do manické nálady. Obě nálady jsou svými projevy podobné až identické. Zvolský jmenuje dále:

- 7) Úzkostná nálada – Je typická prožíváním pocitů napětí a neklidu. Zde také hrozí sebevražda nebo raptus. Pro jedince je úzkostná nálada velmi nepříjemná a neustále se obává něčeho špatného.
- 8) Bezradná nálada – Objevuje se nerozhodnost a neklid.<sup>112</sup>

## 1.9 Teorie emocí

Bylo vytvořeno mnoho teorií a autoři se mnohdy velmi odlišují ve svých pojetích, záleží především na tom, jaká složka emocí je v jejich teorii dominantní. Autoři se snažili především nalézt vzájemné vztahy mezi kognitivními, fyziologickými, prožitkovými, a

---

<sup>110</sup> MIŇHOVÁ, Jana. *Psychopatologie pro právníky*. 2.vyd. Dobrá Voda u Pelhřimova: Aleš Čeněk, 2002, s. 41-42. ISBN 80-86473-05-8.

<sup>111</sup> ZVOLSKÝ, Petr. *Obecná psychiatrie*. Praha: Karolinum, 2006. s. 91. ISBN 80-7184-494-2.

<sup>112</sup> ZVOLSKÝ, Petr. *Obecná psychiatrie*. Praha: Karolinum, 2006. s. 91. ISBN 80-7184-494-2.

behaviorálními složkami emocí.<sup>113</sup> V historii se otázkou emocí zabýval třeba už Aristoteles nebo později Tomáš Akvinský. Mezi nejznámější teorie emocí patří tyto následující: fyziologická teorie, evolucionistická, behavioristická, kognitivní a sociologická teorie.<sup>114</sup>

### **1.9.1 Fyziologické teorie**

Všechny tyto teorie úzce spojují emoce s fyziologickým stavem našeho organismu. Fyziologický přístup je přístupem tradičním, který byl započat už v období starověkého Řecka a Říma (Hippokratea, Galenos).<sup>115</sup> Vágnerová tyto teorie označuje jako neuropsychologické. Tyto teorie se zaměřují hlavně na výzkum funkcí mozku a jeho vlivu na jedincovo emoční prožívání.<sup>116</sup>

#### ***James-Langeova teorie***

James- Langeova teorie patří mezi jednu z nejznámějších teorií, která však už časem byla překonána, přesto ji nemůžeme její důležitý podíl v nasměrování výzkumů v oblasti emocí upřít. James a Lange přišli na tuto teorii nezávisle na sobě a její hlavní myšlenkou je, že tělesné změny jsou příčinou prožívání emocí. Jamesovo nejznámější tvrzení zní takto: „*Máme strach, protože utíkáme, jsme smutní, protože pláčeme.*“<sup>117</sup> Tato teorie se později setkala s kritikou od Waltera Cannona, který přišel s teorií vlastní.

#### ***Cannon-Bardova teorie emocí***

I přesto, že Cannon také kladl důraz na vzájemný vztah emocí a tělesných operací, odlišoval se od James-Langeovy teorie. Cannon se inspiroval především z Ch. Darwina a tvrdil, že emoce vznikají, i když je vyloučena možnost tělesných změn. Toto tvrzení potvrdil díky svým pokusům na kočkách, kterým přerušil míchu. Tělesné zážitky podle něj nebyly rozhodně tak obsahově diferencované jako ty emoční.<sup>118</sup> Tato teorie je založená na

---

<sup>113</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 417. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>114</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 198. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>115</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 418. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>116</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2007. s. 157. ISBN 978-80-246-0841-9.

<sup>117</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 199. ISBN 80-200-0763-6.

<sup>118</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. s. 199. ISBN 80-200-0763-6.

tom, že centrem emocí je thalamus.<sup>119</sup> Fyziologické reakce nejsou brány jako příčina emocí, ale považují se za paralelně probíhající aktivity mozkových center (thalamu).<sup>120</sup>

## **1.9.2 Evolucionistické teorie**

Díky evoluci jsme byli schopni se přizpůsobit mnohým vlivům. Zvládli jsme se vyrovnat s náročnými situacemi. Emoce jsou v evolucionistických teoriích brány jako nástroj pro zhodnocení situace, zdali jsme v nebezpečí či ne. Tyto teorie opět čerpaly z Ch. Darwina, který sám sepsal knihu „Výrazy emocí u člověka a zvířat“.

### ***Psychoevoluční teorie R. Plutchika***

Plutchik považoval emoce za vrozené a velmi zásadní pro přežití. Podle něj se emoce objevují po působení nějakých důležitých podnětů z okolí. Plutchik rozlišil osm základních emocí radost, překvapení, strach, souhlas, vztek, odpor, smutek a očekávání.<sup>121</sup> Plháková podrobněji popisuje průběh celé hodnocené situace. U všech primárních emocí můžeme pozorovat tuto sekvenci: „*podnětová událost => poznatek => cit => chování => efekt.*“<sup>122</sup> Plutchikova teorie se také setkala s kritikou, ale existuje i mnoho dalších, kteří právě na Plutchika navázali (např. Nico Frijdaová).

## **1.9.3 Kognitivní teorie**

Jako příklad těchto teorií si uvedeme teorii Schachter-Singerovu. Kognitivní teorie se od sebe v některých ohledech značně liší, proto si uvedeme jen nejznámější a hlavní teorii. Kognitivní teorie mají jedno společné východisko, a tou je snaha o vysvětlení diferencovanosti emočních reakcí. Autoři těchto teorií se snažili přijít především na to, jaký vliv má myšlení na naše prožívání.

---

<sup>119</sup> Teorie emocí. In: *Lidské emoce* [online]. 2014 [cit. 2014-03-24]. Dostupné z: <http://www.lidske-emoce.com/teorie-emoce/>.

<sup>120</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2007. s. 158. ISBN 978-80-246-0841-9.

<sup>121</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2007. s. 155. ISBN 978-80-246-0841-9.

<sup>122</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 429. ISBN 978-80-200-1499-3.

## **Schachter-Singerova teorie emocí**

Tato teorie je fyziologicko-kognitivní, to znamená, že dle ní se na vzniku emocí podílí právě dva faktory. První je fyziologická excitace neboli arousal. Druhou komponentou je kognitivní označení neboli label. Počítky, které v nás vyvolala fyziologická excitace, mohou být mnohdy identické u různých emocí. Tato teorie by se také dala jinak nazvat atribuční teorií. Uvedeme-li si příklad, tak dívka, která právě uzavřela sňatek, může díky svému fyziologickému vzrušení tvrdit, že cítí štěstí.

Plháková ve své knize nezařazuje Singer-Sachterovu teorii mezi kognitivní teorie, tvrdí, že odporuje zdravému rozumu.<sup>123</sup>

## **Teorie kognitivního hodnocení Richarda Lazaruse**

Lazarus rozdělil dvě fáze, při kterých vzniká emoční vzrušení, jež je reakcí na dříve působící vnější podněty, které pro nás jsou nějak významné. První fází je podle Lazara primární hodnocení, kdy dochází k celkovému hodnocení naší situace. Potom, co proběhne hodnocení, jedinec hledá vyrovnávací strategie (coping), tyto strategie se týkají především vyrovnávání se s emocemi. Ve druhé fázi nastává sekundární hodnocení, kdy se jedinec už zaměřuje a konkretizuje své budoucí postupy a možnosti. V této fázi probíhá zaměření se na samotný problém a vyrovnání se s ním.<sup>124</sup> Vágnerová zmiňuje, že Lazarus považoval emoci jako regulační faktor, který nás buď aktivizuje, nebo tlumí.<sup>125</sup>

V této části jsme se věnovali popisu některých zásadních teorií emocí, které ovlivnili následný průběh vývoje výzkumů. Vyjmenovali jsme si pouze některé, a jak jsme mohli vidět, teorie jsou opravdu různorodé. Pro nás však bude důležitá ještě druhá část teorie, ve které se budeme věnovat gamblingu.

---

<sup>123</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 422-425. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>124</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. s. 426. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>125</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2007. s. 158. ISBN 978-80-246-0841-9.

## 2 Počítačové hry a závislost na nich

V této části se budeme věnovat vymezení pojmu závislost, jejím druhům a projevům. Jaké jsou příčiny vzniku závislosti na PC hrách. V neposlední řadě, také zmíníme prevenci proti závislostem. Pro zasvěcení do našeho výzkumu také zmíníme, jaké existují druhy pc her a na kterou se zaměříme v našem výzkumu. Zmíníme také nejčastější profil hráčů pc her a dosavadní výzkumy v této oblasti.

### 2.1 Vymezení pojmu závislost

Hartl definuje závislost jako „*neschopnost obejít se bez něčeho nebo někoho*“.<sup>126</sup> Prunner o závislosti mluví jako o stavu, kdy nadměrně konzumujeme nějakou látku či vykonáváme často opakovaně a intenzivně nějakou činnost. Z medicínského pohledu je závislost definována tak, že absence nějaké látky vyvolá v našem těle nežádoucí reakce. Přijímání této látky nebo vykonávání této činnosti nám přináší libé pocity. Rozlišujeme závislost psychickou a fyzickou. Psychická závislost se vyznačuje projevy úzkosti, poruchami spánku, depresí, ale i agresivitou až autoagresivitou. Může vyústit až v sebevražedné chování. Fyzická závislost se promítá na našem tělesnu pocity třesu, křečemi, pocením, objevují se zažívací potíže a problémy s rovnováhou těla.<sup>127</sup>

Rozsáhlou definici závislosti také uvádí Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10): „*Jedná se o skupinu behaviorálních, fyziologických a kognitivních fenoménů, v nichž užívání jedné nebo více látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více.*“<sup>128</sup>

Typickým příznakem závislosti je touha, která nás podněcuje k výkonu činnosti nebo požití látky. Existují ještě další příznaky, které doprovázejí závislost. V případě, že se během posledního roku objevily tři z níže jmenovaných jevů, jedná se o závislost:

- a) silná tužba nebo pocit puzení po droze či činnosti;

---

<sup>126</sup> HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. s. 303. ISBN 80-7178-803-1.

<sup>127</sup> PRUNNER, Pavel. *Psychologie gamblersství aneb sázka na štěstí*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. s. 32. ISBN 978-80-7380-074-1.

<sup>128</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. vyd. 4. Praha: Portál, 2011. s. 9. ISBN 978-80-262-0189-2.

- b) obtíže s kontrolou nad užíváním látky;
- c) objevení abstinenčního syndromu, který se projevuje na našem tělesném stavu;
- d) průkaz tolerance, to znamená, že naše tělo si žádá vyšší dávku látky, abychom dosáhli stejného účinku jako při předešlém užití;
- e) upadání zájmů a aktivit, přátel;
- f) pokračování v užívání přesto, že užití látky má na jedince špatné následky.<sup>129</sup>

### **2.1.1 Druhy závislostí**

Závislosti můžeme dělit na látkové nebo činnostní. Látkovým závislostem se blíže věnuje rozdělení MKN-10. Činnostní závislosti se rozšířily především ve 20. století a jejich výskyt stále narůstá. Jedná se především o workoholismus, netholismus, shopholismus, patologické hráčství nebo hypersexualitu tedy nymfomanií nebo satyriázu.<sup>130</sup>

Mezinárodní klasifikace rozděluje tyto druhy závislosti:

F10.2 Závislost na alkoholu

F11.2 Závislost na opioidech (např. heroin)

F12.2 Závislost na kanabinoidech

F13.2 Závislost na sedativech nebo hypnoticích

F14.2 Závislost na kokainu

F15.2 Závislost na jiných stimulantech včetně kofeinu a pervitinu

F16.2 Závislost na halucinogenech (např. extáze)

F17.2 Závislost na tabáku

F18.2 Závislost na organických rozpouštědlech

F19.2 Závislost na několika látkách nebo jiných psychoaktivních látkách

V tomto výčtu si můžeme povšimnout, že jsou popsány pouze závislosti látkové, chybí nám zde závislosti činnostní jako např. workoholismus, netholismus, patologické hráčství.

---

<sup>129</sup> ŠVEC, Jakub a kol. *Jak se bránit drogám a předcházet závislostem*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. s. 11. ISBN 978-80-87145-26-5.

<sup>130</sup> Závislost. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-26]. Dostupné z: [cs.wikipedia.org/wiki/Závislost](http://cs.wikipedia.org/wiki/Závislost).

Nejedná se o závislosti v pravém slova smyslu, ale rozhodně mají alespoň určité společné rysy návykového chování.<sup>131</sup>

## **2.1.2 Stádia vývoje závislosti**

Stádia nemusí být nijak zvlášť ohraničena, většinou mezi sebou plynule přecházejí. Uvedeme si zde oficiální rozdělení stádií a dále pak orientační schéma cesty do závislosti uvedené v publikaci od nakladatelství Projekt Odyssea.

### ***Stádium experimentování***

Dochází zde k první osobní zkušenosti s drogou. Někdy jedinec drogu sám vyhledá na doporučení svých vrstevníků nebo mu je droga od nich nabídnuta přímo. Mladí lidé vyzkouší drogu, buď z nudy, nebo proto, že chtějí najít uvolnění od svých problémů. Pro někoho zas může být droga pomocníkem pro získání většího sebevědomí. Málo z těchto lidí si však uvědomí riziko užívání a na moralizování učitelů nebo ostatních nereagují.<sup>132</sup>

Pokud bychom měli vyjmenovat nejčastější příčiny experimentování, tak mezi ně patří tyto: zvědavost, nuda, sociální tlak ze strany vrstevníků, snaha překonat problémy, dosažení výkonu (při sportu apod.), snaha o zlepšení sociální pozice ve skupině, v neposlední řadě také může jít o snahu dosáhnout vyšších stupňů vědomí (halucinace). Nejrizikovějším obdobím pro experimentování je věk od 13 – 17 let.<sup>133</sup>

### ***Stádium rekreačního užívání***

Jedinec už drogu užívá za určitých okolností, když pocítuje nudu nebo si chce odpočinout od starostí. Naučil se, že mu látka pomůže se odreagovat, a proto ji vyhledává v daných situacích. Závislost se ještě nevytvořila, protože se droga nepoužívá pravidelně. V této fázi jedinci záleží na jeho vztazích a práci. To, že rekreačně využije drogu, často

---

<sup>131</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. vyd. 4. Praha: Portál, 2011. s. 10-11. ISBN 978-80-262-0189-2.

<sup>132</sup> Drogové závislosti. In: *Katedra pedagogiky FPE ZČU* [online]. 1991-2013 [cit. 2014-03-26]. Dostupné z: [www.kpg.zcu.cz/StudMat/files/SPT/Drogy.doc](http://www.kpg.zcu.cz/StudMat/files/SPT/Drogy.doc).

<sup>133</sup> ŠVEC, Jakub a kol. *Jak se bránit drogám a předcházet závislostem*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. s. 14. ISBN 978-80-87145-26-5.



tají.<sup>134</sup> Látka uživateli přináší více zisku nežli ztrát. Příležitostného užívání se však může postupem času stát užívání pravidelné.

### ***Stádium pravidelného užívání***

Jedinec si často myslí, že má drogu stále pod kontrolou. Preventivní programy v této fázi nezabírají, protože se uživatel ještě nesetkal s žádnými více závažnými následky užívání. Uživateli se stále ještě daří na kratší či delší období abstinovat. Intervaly mezi dávkami se ale zkracují a jedinec užívá drogu čím dál častěji.<sup>135</sup>

### ***Stádium návykového užívání***

Zde už funguje užívání drogy „na plný úvazek“. Snižuje se zájem o vztahy s rodinou a přáteli, hlavním smyslem života se stává pro uživatele droga. Užívání drog už před svým okolím jedinec nezatajuje. V této fázi droga už není důležitá, ale dovoluje jedinci žít. Můžeme již mluvit o plně rozvinuté závislosti. V České republice je asi 3 až 5 % lidí závislých.<sup>136</sup>

### ***Stádium drogového stereotypu***

V této fázi už droga znamená pro uživatele život. Dávky potřebuje v pravidelných intervalech, které se zkracují, a účinek látky se snižuje. Uživatel se pohybuje ve špatné společnosti. Přichází o svou práci a o přátele, udržuje kontakty pouze s lidmi, kteří mu mohou drogu prodat. Dokonce se sami pak mohou stát dealery drog, aby zároveň vydělali na své drogy.<sup>137</sup>

V publikaci *Jak se bránit drogám a předcházet závislostem* se setkáváme s mírně odlišným rozdělením stádií. Autoři se inspirovali přednáškami PhDr. Milady Votavové, která do stádií zařadila i stádium drogové mafie, jak můžete vidět níže na obrázku.

---

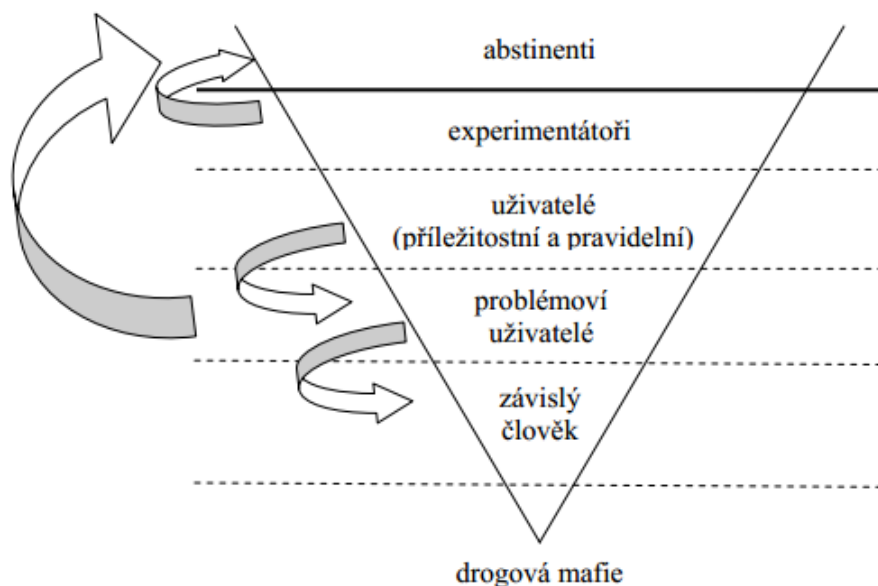
<sup>134</sup> Drogové závislosti. In: *Katedra pedagogiky FPE ZČU* [online]. 1991-2013 [cit. 2014-03-26]. Dostupné z: [www.kpg.zcu.cz/StudMat/files/SPT/Drogy.doc](http://www.kpg.zcu.cz/StudMat/files/SPT/Drogy.doc).

<sup>135</sup> ŠVEC, Jakub a kol. *Jak se bránit drogám a předcházet závislostem*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. s. 15. ISBN 978-80-87145-26-5.

<sup>136</sup> ŠVEC, Jakub a kol. *Jak se bránit drogám a předcházet závislostem*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. s. 15. ISBN 978-80-87145-26-5.

<sup>137</sup> ŠVEC, Jakub a kol. *Jak se bránit drogám a předcházet závislostem*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. s. 15. ISBN 978-80-87145-26-5.

## Ukázka 8 Cesta do závislosti



## 2.2 Patologické hráčství

Hráčství má už dlouholetou tradici. Hra provázela lidský život už od počátků, přináší nám zábavu a mnohdy nás i obohacuje novými zkušenostmi. Pokud bychom měli definovat pojem hra, použili bychom tento: „*Hra je činnost jednoho či více lidí, která nemusí mít konkrétní smysl, ale přitom má za cíl radost či relaxaci.*“<sup>138</sup> Existují však i případy, kdy je pro nás hra nepřínosná a ohrožující. Takovým případem je právě patologické hráčství, které se především v devadesátých letech minulého století hojně rozšířilo v České republice.<sup>139</sup> U patologického hráčství rozlišujeme dva typy hracích automatů. Zábavní automaty zahrnují všechny počítačové hry a videohry (nejedná se o hazardní hru). Druhým typem jsou automaty výherní, které hráče lákají na možnost peněžité výhry. Mezi hazardní hry patří i sportovní sázky, karetní hry nebo širokou škálu hazardních her nabízejí kasina.<sup>140</sup>

<sup>138</sup> Hra. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-26]. Dostupné z: [cs.wikipedia.org/wiki/Hra](http://cs.wikipedia.org/wiki/Hra).

<sup>139</sup> PRUNNER, Pavel. *Psychologie gamblersství aneb sázka na štěstí*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. s. 9. ISBN 978-80-7380-074-1.

<sup>140</sup> MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. s. 89. ISBN 978-80-24727-15-8.

Hartl definuje patologické hráčství jako „*neovládavé puzení ke hře; řazeno do diagnózy návykové a impulzivní poruchy.*“<sup>141</sup> Z čehož vyplývá, že se patologické hráčství nezařazuje mezi závislosti. Uveďme si zde ještě přesnou definici dle Mezinárodní klasifikace nemocí: „*Porucha spočívá v častých opakovaných epizodách hráčství, které převládají na úkor sociálních, materiálních, rodinných a pracovních hodnot a závazků.*“<sup>142</sup>

Patologičtí hráči postupem času přicházejí o své přátele, rodinu i zaměstnání, jak už bylo výše zmíněno i u hlavních stádií závislosti. Stávají se z nich dlužníci a jsou schopni se uchýlit i ke krádeži peněz, jen proto, aby mohli hrát. V začátcích svou závislost tají a lžou svému okolí o tom, co dělají. V roce 1980 uznala Americká psychiatrická asociace patologické hráčství jako nemoc. V České republice se diagnóza začala používat od 1. 1. 1994.<sup>143</sup>

Nešpor zmiňuje čtyři základní znaky, podle kterých rozeznáme patologického hráče:

- U jedince se musí během období nejméně jednoho roku vyskytnout dvě nebo více hráčských epizod.
- Epizody nepřináší hráči žádný výnos, ale objevují se i přesto, že mu přináší úzkost a ničí jeho osobní život.
- Hráč cítí silné puzení ke hře (craving), které nemá pod kontrolou a není schopen mu odolat.
- Hráčovy myšlenky a představy se neustále soustředí pouze na hraní a okolnosti provázející tuto činnost.

Svoboda poznamenává, že hráčova potřeba vyhrát je vysoká, ale rozumové zhodnocení této situace je velmi nízké. Hráč si vytváří fantazijní představy o výhře velké peněžité sumy.<sup>144</sup>

Americká psychiatrická organizace (DSM IV) uvádí několik diagnostických kritérií, kterými se vyznačuje patologické hazardní hráčství. Definují patologické hráčství nejprve obecně jako chování, které je nepřizpůsobivé ve vztahu k hazardní hře, má dlouhého trvání a opakuje se. Takové chování musí vykazovat alespoň pět z následujících deseti bodů:

---

<sup>141</sup> HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. s. 179. ISBN 80-7178-803-1.

<sup>142</sup> MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. s. 89. ISBN 978-80-24727-15-8.

<sup>143</sup> NEŠPOR, Karel. *Už jsem prohrál dost*. 2. akt. internetové vyd. Praha: Sportpropag, 2006. s. 12. Dostupné z: [www.drnespor.eu/addictcz](http://www.drnespor.eu/addictcz).

<sup>144</sup> MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. s. 89. ISBN 978-80-24727-15-8.

1. Hráč se jakkoliv zaměstnává hazardní hrou.
2. Hráč postupně zvyšuje množství vložených peněz, aby dosáhl požadovaného vzrušení ze hry.
3. Hráč se několikrát pokusil s hraním přestat nebo ho redukovat, avšak bez úspěchu.
4. Při redukování či snaze přestat s hraním je hráč podrážděný a cítí neklid.
5. Hazardní hra je prostředkem, který hráči pomáhá uniknout od problémů všedního života nebo mírnit dysforickou náladu (např. vina, úzkost).
6. V případě, že hráč prohraje peníze, druhý den se do herny zas vrátí, aby obnos vyhrál zpět.
7. Hráč lže své rodině, terapeutovi i širšímu okolí.
8. Hráč se dopustil nelegálních činů např. zpronevěry, krádeže.
9. V průběhu svého hazardního hraní ztratil hráč sociální vztahy, zaměstnání nebo vzdělání.
10. Hráč je závislý na druhých v poskytování finančních prostředků.<sup>145</sup>

Patologické hráčství je třeba odlišovat od hráčství a sázkařství, kdy si lidé občas vsadí, aby zkusili výhru, ale v případě, že by nastala tíživá situace, tak by rodinu ani své zaměstnání neohrozili a přestali. Dále pak je třeba odlišovat patologické hráčství od hráčství manických pacientů a v posledním případě se jedná o hráčství sociopatických osobností. Hlavním rozdílem mezi patologickým a sociopatickým hráčem je ten, že sociopat se dopustí trestné činnosti ještě předtím, než začne hrát, oproti tomu patologický hráč se jí dopouští právě kvůli hazardnímu hraní.<sup>146</sup>

---

<sup>145</sup> NEŠPOR, Karel. *Už jsem prohrál dost*. 2. akt. internetové vyd. Praha: Sportpropag, 2006. s. 12. Dostupné z: [www.drnespor.eu/addictcz](http://www.drnespor.eu/addictcz).

<sup>146</sup> MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. s. 90. ISBN 978-80-24727-15-8.

## Ukázka 9 Porovnání patologického hráčství a závislosti

Patologické hráčství	Závislost na návykových látkách
Časté opakované epizody hráčství dominují v životě na úkor sociálních, materiálních, rodinných a pracovních hodnot a závazků.	Postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání či užívání látky nebo zotavení se z jejího účinku.
Postižení popisují intenzivní puzení ke hře, které lze těžko ovládnout, spolu se zaujetím myšlenkami a představami hraní a okolností, jež tuto činnost doprovázejí.	Silná touha či pocit puzení užívat látku; potíže v kontrole užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo množství látky.
Trvale se opakující hráčství, které pokračuje a často i vzrůstá přes nepříznivé sociální důsledky, jako je zchudnutí, narušené rodinné vztahy a rozpad osobního života.	Pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.

### 2.2.1 Příčiny vzniku a vývoj patologického hráčství

Rozlišujeme tři hlavní faktory, které se podílejí na vzniku patologického hráčství. Prvním z nich je stresová situace, od které chce jedinec uniknout pomocí hraní. Druhou příčinou je nabídka hry, která pro jedince bude spouštěcím podnětem. Může se jednat o nabídku kamaráda nebo se jedinec může zúčastnit hráčské party. Posledním a velmi důležitým faktorem jsou osobnostní vlastnosti, které jsou hlavní predispozicí pro vznik hráčství (např. extravertze, narcistické rysy, nedostatek empatie).<sup>147</sup>

#### **Fáze patologického hráčství**

Následující roztrídění fází vzniklo ve Spojených státech amerických. Rozlišujeme tři stádia.

1. Fáze výher – Začíná občasným hazardem, který hráči nepřináší žádné obtíže. Objevují se fantazijní představy o výhře velkého obnosu peněz. Naneštěstí se právě v této fázi hráč dočká výhry většího obnosu, což ho do budoucna povzbudí v pokračování hazardního hraní. Začátky hraní probíhají ve společnosti, postupně

<sup>147</sup> VÁGNEROVÁ in MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. s. 91. ISBN 978-80-24727-15-8.

hráč začíná preferovat hraní o samotě, aby pak mohl ostatním lhát o nepravdivé výhře. Frekvence hraní i sázky se zvyšují.

2. Fáze prohrávání – Hráč ztrácí kontrolu nad svým chováním a je neschopen sám od sebe přestat s hraním. V této fázi už se jedná o patologické hráčství. Hráč si půjčuje peníze od přátel, v horším případě i od jiných lidí. Hraní doprovází bezohledné chování. Splácení dluhů je odkládáno, hráč ztrácí zaměstnání kvůli své nespolehlivosti a neochotě zaměstnání obětovat čas před hraním.
3. Fáze zoufalství – V této fázi je hráč odcizen od rodiny, která jeho lhaní odhalila. Přichází samota a odsouzení od přátel i blízkého okolí, které se o závislosti dozvědělo. Hráč hraje a prohrává. Obviňuje druhé ze svého neštěstí, lituje se, panikaří. Hráč se dopouští krádeží a podvodů. Cizí mu není ani okradení vlastní rodiny. Přicházejí sebevražedné myšlenky, zhroucení. Často pak hráči unikají k alkoholu nebo jiným návykovým látkám.<sup>148</sup>

### ***Fáze uzdravování***

Trvání této celkové fáze je u každého člověka značně individuální, u většiny lidí stadium uzdravování zabere přibližně rok.

1. Fáze kritičnosti – Hráč hledá pomoc a obnoví se naděje na zlepšení situace. Vrací se do reality. Začíná být odpovědný a racionální. Postaví se čelem ke splácení dluhů a sestaví si plán. Hledá nové zaměstnání.
2. Fáze obnovy – Dochází k postupnému splácení dluhů. Vztahy s rodinou se vylepšují. Obnovují se bývalé zájmy a aktivity. Hráč si znovu získává důvěru rodiny.
3. Fáze růstu – Bývalý hráč už nepřemýšlí nad hazardem. Buduje se znovu ohleduplnost vůči ostatním lidem. Postupně splatí všechny dluhy.<sup>149</sup>

---

<sup>148</sup> NEŠPOR, Karel. *Už jsem prohrál dost*. 2. akt. internetové vyd. Praha: Sportpropag, 2006. s. 14. Dostupné z: [www.drnespor.eu/addictcz](http://www.drnespor.eu/addictcz).

<sup>149</sup> NEŠPOR, Karel. *Už jsem prohrál dost*. 2. akt. internetové vyd. Praha: Sportpropag, 2006. s. 15. Dostupné z: [www.drnespor.eu/addictcz](http://www.drnespor.eu/addictcz).

## **2.2.2 Kdo je ohrožen**

Mezi první skupinu ohrožených patří mladí lidé, především proto, že se u nich ať už závislost nebo patologické hráčství rozvine mnohem rychleji než u dospělých jedinců. K druhé rizikové skupině patří muži. I když v dnešní době se patologické hráčství u žen rozvinulo více než dříve. Můžeme také tvrdit, že hráčství u žen má mnohem horší dopad na výchovu a růst dětí, než když jsou patologickými hráči v rodině muži. Existují také profesionální hráči, kteří se hraním živí a vynáší jim to peníze. I u nich může nastat situace, že se stanou závislými a začnou jednat nerozvázně a prohrávat. Další skupinou jsou tzv. „nebezpečná povolání“, která se vykonávají v prostředí, kde se hazard provozuje. Může jít o barmany, číšníky, taxikáře, ale i majitele samotného podniku. Ohroženou skupinou jsou děti s ADHD, které jsou ve škole neposedné, ale u hraní her dokážou vydržet až několik hodin. Četnou skupinou jsou nezaměstnaní a studenti, kteří nedokončili školu. Zařadit mezi tyto skupiny můžeme i děti, které citově strádají, alkoholiky nebo jedince procházející náročnou životní situací.<sup>150</sup>

## **2.2.3 Prevence patologického hráčství**

Do účinné prevence by se mělo zapojit více složek, ať už rodina, škola nebo zaměstnavatel. Patologické hráčství vzniká většinou díky působení více faktorů, proto je dobré dělat preventivní opatření na více rovinách.

Preventivní opatření v rámci jednotlivce mohou být taková, že sám jedinec bude hazardní hry bojkotovat a bude před nimi varovat i své přátele.

Rodiče by se měli snažit získat si důvěru svých dětí, měli by si na své děti vždy udělat čas a vyslechnout je. Důležité je, aby si dokázali rodiče i informovaně pohovořit s dětmi o hazardu a návykových látkách. Je zbytečné příliš striktně moralizovat, ale dobré je uvádět věcné argumenty. Rodina by měla dítě podporovat ve zdravém životním stylu a podporovat ho v jeho zálibách, a tím předcházet nudě. Stanovení pravidel, která se musí dodržovat, je žádoucí. Za porušení pravidel by mělo následovat potrestání přiměřenými sankcemi. Rodiče by měli být dítěti vzorem a měli by mu předat dobré hodnoty. Dítě by se

---

<sup>150</sup> NEŠPOR, Karel. *Už jsem prohrál dost*. 2. akt. internetové vyd. Praha: Sportpropag, 2006. s. 16. Dostupné z: [www.drnespor.eu/addictcz](http://www.drnespor.eu/addictcz).

mělo naučit asertivně odmítat nabídky okolí a rodina by jej měla ochránit před nevhodnou společností. Základem pro odolnost vůči vlivům okolí je i zdravé sebevědomí, dítě si musí věřit, toho mohou rodiče docílit zaslouženými pochvalami.<sup>151</sup>

Důležitým činitelem ve výchově dětí je škola, proto také může mít vliv na vznik hazardního hraní u žáků. U školy je žádoucí, aby vydala zákaz hazardu ve školní budově a okolí. Samotnou prevenci pak může učitel zařadit do výuky zdravého životního stylu.

V případě, že se jedná o prevenci v zaměstnání, by měl zaměstnavatel své zaměstnance dostatečně informovat o možných rizicích hazardu. Nepřipouští se tolerování hazardu na pracovišti. Zaměstnavatel by měl vědět, zdali pracovní telefony ani internet zaměstnanců není využíván k hazardním hrám. Finanční obnos nebo cennosti ve firmě by měli být dobře zabezpečeny. Možností zaměstnavatele je také doporučit zaměstnancům techniky pro odstranění profesionálního stresu, nejlepší možností je, že by sám zaměstnavatel takový seminář uspořádal v rámci firmy.<sup>152</sup>

Důležitá je také prevence na úrovni emocí a pocitů. Nešpor zdůrazňuje nebezpečnost emocí, které mohou vést k recidivě závislosti. Patří mezi ně především hněv, vyčerpání, úzkost, nuda, ale i bláznivá radost, při které náš úsudek může být nerozvážený. Předcházet těmto emocím nebo se jich zbavit můžeme například konáním náročnější tělesné aktivity, pozitivně na nás působí relaxace, odpočinek. Nešpor také doporučuje denní dávku smíchu. Racionální uvažování nad problémem nám také může pomoci v jeho řešení a následném odstranění nežádoucí emoce. Důležité je se nenudit a mít nějaké své zájmy. Jedinec by se také měl snažit zvyšovat svou frustrační toleranci, aby vydržel náročnější situace.<sup>153</sup>

## **2.3 Závislost na PC hrách**

Tento druh závislosti je nebezpečný zejména u mladistvých lidí, kteří jsou k hraní her nalákáni svými vrstevníky. Mladí lidé tráví stále více času u počítače, což jim může přinášet i neblahé zdravotní následky, k tomu se však vrátíme později. Podíl populace,

---

<sup>151</sup> NEŠPOR, Karel. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál, 2001. s. 14-30. ISBN 80-7178-515-6.

<sup>152</sup> NEŠPOR, Karel. *Už jsem prohrál dost*. 2. akt. internetové vyd. Praha: Sportpropag, 2006. s. 70. Dostupné z: [www.drnespor.eu/addictcz](http://www.drnespor.eu/addictcz).

<sup>153</sup> NEŠPOR, Karel. *Už jsem prohrál dost*. 2. akt. internetové vyd. Praha: Sportpropag, 2006. s. 38. Dostupné z: [www.drnespor.eu/addictcz](http://www.drnespor.eu/addictcz).



kteřá je na PC hrách závislá, se stále zvyšuje díky rozvoji výpočetní techniky a především kvůli cenové dostupnosti běžných osobních počítačů. Dnes už je počítač nutností pro komunikaci s okolím. Na některých školách je běžné zapojovat do výuky tablety. U počítačů můžeme být závislí buď na počítačových hrách nebo internetu (netholismus).

Závislost na pc hrách není podmíněna finančními prostředky. Hráči nejde o zisk ze hry, i když v některých hrách hráči mohou prodávat veřejně některé hrací postavy nebo předměty za obnos peněz, a tyto částky nebývají zrovna malé. Prvotním záměrem není však výhra peněz, ale zábava. Závislost počítačových her se stala novodobým fenoménem, který i přesto, že není oficiálně řazen mezi závislosti, může být stejně závažný.

Gamblerství a závislost na počítačových hrách spolu mají společný jeden hlavní aspekt. Slouží jako útěk od reality, jedinec přestane myslet na své problémy, které má v osobním životě a začne se soustředit na svět virtuální, kde může dosahovat uspokojivějších výsledků než v běžném životě.<sup>154</sup>

Počítačovou hru můžeme definovat také z pohledu technického jako „*druh interaktivního softwaru, který komunikuje s uživatelem pomocí textu, 2D či 3D grafiky a zvuků. Je provozována na nějakém počítači nebo herní konzoli, která je přímo specializovaná na hraní videoher.*“<sup>155</sup>

### **2.3.1 Druhy počítačových her**

Existuje už velké množství druhů her, které se za posledních několik desítek let vyvinuly. Každý druh si zde stručně popíšeme pro lepší orientaci v problematice. Stěžejním druhem her pro nás budou onlinové RPG hry, které se v posledních letech těší velké oblibě.

1. Adventure – V překladu to znamená dobrodružství. Tyto hry vedou hráče k přemýšlení a hledání souvislostí. V průběhu hry nalézá hráč indicie, které ho

---

<sup>154</sup> CHLUMSKÝ, J. Závislost na počítačových hrách. *Prevence sociálně patologických jevů*. 2002, roč. 1, č. 5-6, s. 21-24. ISSN 1213-6204.

<sup>155</sup> Počítačová hra. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Počítačová\\_hra](http://cs.wikipedia.org/wiki/Počítačová_hra).

vedou k vyřešení problému. Příkladem takové české známe adventury je pentalogie počítačových her Polda, ve které hráč vyšetřuje zapeklitý případ.<sup>156</sup>

2. Akční hry – Hlavním úkolem těchto her je zneškodnění protivníků. Hráč je zde hlavním hrdinou příběhu. Vidí svět očima simulované postavy.
3. Arkády – Vývojově jsou starší než akční hry, dalo by se říci, že jsou jejími předchůdci. Děj je tematicky chudší a jednodušší. Jako příklad si můžeme uvést hru, kde je hlavním úkolem sestřelit naproti letící rakety.
4. Role-playing games – Pro nás bude tento žánr her klíčovým, protože právě v prostředí jedné takové hry se odehrál náš výzkum. Jak už anglický název napovídá, jedná se o hry založené na hraní rolí. Jsou tedy velmi nebezpečné tím, že se hráč s danou postavou může identifikovat. To platí především u her zvaných MMORP (masively multiplayer online role-playing), které se hrají po internetu, a na serverech se soustředí velké množství lidí, kde každý zastává svou roli ve skupině. Podrobnějšímu popisu hry se budeme věnovat v praktické části. V těchto hrách hráč objevuje stále nové úkoly a předměty, a dalo by se říci, že takovéto hry jsou nedohrately. Vývojáři je mohou neustále obnovovat a přidávat nové věci do hry.
5. Simulátory – Lze simulovat cokoliv, ale mezi nejznámější simulátory patří určité simulátory letadel, aut nebo lodí. Simulovat můžeme také i různé sporty. Velmi známou simulační hrou života se stala hra Sims.
6. Skokové hry – Jak už název napovídá, jedná se o hry, při kterých hráč skáče. Rozhodně se hodí dobrý postřeh a mrštné prsty. Jako příklad můžeme uvést proslulou hru Mario nebo Prince of Persia.
7. Strategie – Většinou jsou zaměřené na vývoj nějaké civilizace, kterou má hráč ve své moci. Hráč musí použít logiku pro vytvoření určité strategie hraní, jak neefektivněji vést celou civilizaci. Tyto hry se často mohou překrývat se simulačními hrami.<sup>157</sup>

---

<sup>156</sup> Polda (počítačová hra). In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Polda\\_\(počítačová\\_hra\)](http://cs.wikipedia.org/wiki/Polda_(počítačová_hra)).

<sup>157</sup> CHLUMSKÝ, J. Závislost na počítačových hrách. *Prevence sociálně patologických jevů*. 2002, roč. 1, č. 5-6, s. 21-24. ISSN 1213-6204.

## 2.3.2 Ohrožení a příznaky závislosti na PC hráčích

Svoboda uvádí několik rizik, která doprovázejí hraní počítačových her. Jsou to tato rizika:

- Hráč zanedbává školní docházku.
- Sociální dovednosti hráče jsou omezené.
- Hraní přináší rizika pro správný vývoj pohybového aparátu.
- Intenzivní hraní může přinášet i poškození zraku z důvodu jeho namáhání.
- Hráč může trpět virtuální nevolností, tzn. poruchami rovnováhy.
- Rizikem hraní je také snadný přístup k nevhodnému materiálu na internetu.<sup>158</sup>
- Hráči zanedbávají reálné vztahy pro udržování povrchních kontaktů ve hře.<sup>159</sup>

Chlumský ve své stati zmiňuje ještě další možná rizika hraní počítačových her.

Rozděluje tři hlavní oblasti, které se rozvíjejí s narůstající závislostí.

### 1. Oblast násilí a agresivity

Hráč se přímo ve hře podílí na vzniku násilí. Není to pouze pozorování jako u filmů nebo fotek, ale je to přímé zapojení do děje. Hráč si násilí nacvičí a sám ho prožije, je u něj spojeno s pocitem úspěchu a především s lehkovážností, protože ve hře se přeci nic neděje. V náročné životní situaci pak hráč může podlehnout myšlence zkusit naučený vzorec násilí v reálném životě, protože není schopen vymyslet jiné vhodné řešení. Při dlouhodobějším hraní násilných her se u hráčů objevuje určitý stupeň tolerance násilí. Jejich chování a jednání prochází změnou, někdy se stávají sami v běžném životě agresivnějšími, jak už ve verbálním nebo fyzickém projevu. Takový jedinec se může stát nebezpečným nejen sobě, ale i svému okolí. Příkladem můžeme uvést například hru Need for speed<sup>160</sup>, kde hráč jezdí neomezenou rychlostí v autě a všechny nehody přežije. V případě, že by se nějaké řidič inspiroval touto hrou, by mohl být na silnici pro ostatní velkým ohrožením.

---

<sup>158</sup> Hráči, kteří budou chtít pouze stáhnout nějaký doplněk do hry, se mohou náhodně setkat s internetovou stránkou s pochybným obsahem. Právě na stránkách pro stažení aktualizací her jsou často nevhodné reklamy nebo vyskakující okna doporučující hraní Pokeru o peníze apod.

<sup>159</sup> MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. s. 95. ISBN 978-80-24727-15-8.

<sup>160</sup> Need for speed. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Need\\_for\\_Speed](http://cs.wikipedia.org/wiki/Need_for_Speed).

## 2. Oblast životního stylu

Nejen, že hráči nedbají na své stravování, nedbají často ani na svůj zevnějšek. Oblast životního stylu může zahrnovat změnu od stravování až po omezení sociálních vztahů a nedostatek komunikačních dovedností. Komunikace s hráčem probíhá jednostranně většinou o hře.

## 3. Oblast fyziologická, duševní a duchovní<sup>161</sup>

Pro příklad změny vizáže můžete níže vidět foto, které bylo zveřejněno prostřednictvím Facebooku.

### ***Ukázka 10 Vliv intenzivního hraní na fyziologii hráče***



### ***Zdravotní rizika doprovázející hraní her***

Nemůžeme popřít, že v dnešní době existuje mnohem více lidí žijících sedavým způsobem života, nežli dříve. To sebou přináší i jistá rizika pro náš zdravotní stav. Vymenujme si tedy podle Nešpora několik hlavních zdravotních rizik doprovázejících časté sezení u počítače.

#### 1. Pohybový aparát

---

<sup>161</sup> CHLUMSKÝ, J. Závislost na počítačových hrách. *Prevence sociálně patologických jevů*. 2002, roč. 1, č. 5-6, s. 21-24. ISSN 1213-6204.

Nešpor uvádí autory Hakalu a spol., kteří tvrdí, že častá manipulace s počítačem může vést k bolestem šíje, ramen nebo bederní páteře. Burke a Peper zase zmiňují úzkou souvislost používání joysticku s bolestmi zápěstí a zad. Nešpor pak také zveřejňuje výsledky výzkumu Kratenové a spol., který dokázal, že 38,2% českých dětí ve věku 11 až 15 let má špatné držení těla. Z výzkumu také vyplynulo, že tělesnému pohybu se děti průměrně věnovali čtyři hodiny týdně, ale hraní počítačových her jim zabralo okolo čtrnácti hodin týdně.

## 2. Obezita

Děti mají mnohem méně pohybu, to dokazují i výsledky různých výzkumů. Například u kanadských dětí se vzestup obezity mezi lety 1978 až 2004 ztrojnásobil. Spoustu dalších výzkumů v jiných zemích také dokazuje nárůst obezity. Existuje však i druhý extrém, který vyzkoumali Van den Bulck a Eggermont, že děti ve věku 13 až 16 let nejlí pravidelně a vynechávají jídlo kvůli hraní her.

## 3. Tendence riskovat úrazy

Bezprostředně po hraní mohou být někteří hráči stržení hrou a zbytečně riskují svůj život, protože mají dojem, že vydrží to samé jako hlavní hrdina příběhu.

## 4. Oči

Po zdlouhavém sezení u počítače a neustálém pozorování, co se kde děje, se oči hráčů často namáhají. Cítí v nich napětí, podráždění. Oči mohou i zčervenat a objevuje se i rozmazané vidění.

## 5. Epilepsie

Prvním případem, kdy byla vyvolána epilepsie videohrou, byl zaznamenán v roce 1981. Záleží samozřejmě na druhu epilepsie, ale velkým rizikem jsou hry především pro fotosenzitivní epileptiky.<sup>162</sup>

## **Příznaky závislosti na PC hrách**

V dospívajícím věku často mezi rodiči a jejich dětmi vznikají dohady o trávení času u počítače. Pro samotné rodiče je velmi obtížné rozeznat, zdali se u jejich dítěte jedná ještě

---

<sup>162</sup> NEŠPOR, Karel a kol. Zdravotní rizika počítačových her a videoher. *Česká a slovenská psychiatrie*. 2007. s. 1-2. ISSN 103-246. Dostupné z: [www.drnespor.eu/addictcz](http://www.drnespor.eu/addictcz).

o hobby nebo už je to závislé chování. Proto je dobré, aby se rodiče seznámili s výčtem možných příznaků závislosti. Jako příklad můžeme uvést část příspěvku Adama, který si stěžuje na nemožnost domluvy s rodiči a žádá o radu na webových stránkách psychologie.cz.

*„Kvůli počítači se se svými rodiči ustavičně hádám. Bud' proto, že na něm jsem a nemám splněné své povinnosti, nebo proto, že na něm jsem, podle jejich názoru, moc dlouho. ... Tohle mě však přivádí k šílenství. ... Mám pak pocit, že je všechno proti mně. A potom se strašně vztekám. Nemyslím si přitom, že by šlo o to, že jsem závislý, ale o to, jak se k tomu staví. Přitom známky ve škole mám perfektní a mám i mnoho jiných koníčků. Avšak moji rodiče si na dobré známky už zvykli a neberou je jako nic chvályhodného.“<sup>163</sup>*

Zbyněk Mlčoch na svých stránkách jmenuje velké množství příznaků závislého hráče. Uvedme si některé z nich:

- Hráč nevypíná počítač a v případě jeho poruchy má i hned k dispozici součástky pro opravu.
- Hráč se stravuje u počítače.
- Domluvené termíny, ať už s přáteli nebo pracovní, ruší, aby mohl více času trávit u počítače.
- Ztrácí se kontrola nad časem stráveným u počítače.
- Hráč ztrácí své dřívější sociální kontakty.
- Chodí spát pozdě v noci, má posunutý denní rytmus.
- Vykoná méně práce.
- Cítí se nespokojený, pokud není u počítače.
- Ve škole se zhorší studijní výsledky.
- Lže o své závislosti.<sup>164</sup>

Svoboda ve svém výčtu příznaků jmenuje navíc ještě pocit transu, který doprovází hraní. Hráči se vzpírají proti zákazům rodičů a zanedbávají domácí práce, které dříve plnili bez problémů. Důležité je také zmínit, že se stejně jako u látkových závislostí i zde objevuje průkaz tolerance. Hráč tráví u hry více času než předtím. Je neklidný a nervózní,

---

<sup>163</sup> Rodiče si myslí, že jsem závislý na počítači. In: *Psychologie.cz* [online]. 2013 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/pribehy-ctenaru/rodice-si-mysli-ze-jsem-zavisly-na-pocitaci/>.

<sup>164</sup> Jak poznat závislost na počítači, internetu, počítačových hrách - příznaky, projevy. In: *Zbynekmlcoch.cz* [online]. 2000-2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/texty/pocitace-internet/jak-poznat-zavislost-na-pocitaci-internetu-pocitacovych-hrach-priznaky-projevy>.

když nemůže hrát. A jak už jsme zmínili výše, uchyluje se k hraní her, aby zapomněl na problémy všedního života.<sup>165</sup>

### **2.3.3 Příčiny rostoucí obliby PC her**

Chlumský ve své stati časopisu *Prevence* uvádí několik jasných důvodů, proč se počítačové hry staly tak oblíbenými mezi lidmi za poslední léta. Jak už jsme i výše zmiňovali, hry se staly dostupnějšími díky pokroku techniky. Dnes si skoro každý z nás může dovolit mít doma počítač a hrát na něm hry. Ve hrách se hráč setkává s jasně danými a lehce pochopitelnými pravidly. Celý herní svět je zjednodušený a hráč se v něm lépe orientuje, navíc na něj čeká vždy nějaké dobrodružství připravené ve formě různých úkolů a zkoušek. Především hra nežadá od hráče nějaké sociální nebo fyzické schopnosti, které by jinak hráč k výkonu stejného úkolu v reálném životě potřeboval. Hra je přitažlivá pro hráče tím, že ho vtáhne do děje, a tím ho odpoutá od běžného dění v životě. Hráč si může vyzkoušet hrát za různé role, různé postavy, dokonce i různé pohlaví. Někdy může dojít i k identifikaci s danou herní postavou. Přitažlivá je také anonymita v případě online her, která dává hráči novou možnost získat si ve hře vysoké postavení. Ve hře si hráč může dovolit to, co v běžném životě ne, dokonce, co by bylo třeba v reálném životě trestáno. Hry nám umožňují dělat různé druhy aktivit včetně toho, že je můžeme i emocionálně prožívat. Poslední příčinou pro některé může být také možnost tzv. „virtuálního sexu“.<sup>166</sup>

### **2.3.4 Léčba a prevence závislosti na PC hrách**

Nešpor ve své knize doporučuje knihu Dr. Youngové, která se zabývala strategiemi léčby. Strategie jsou zaměřeny především na práci s motivací, změnu životního stylu, důležité je využití vlivu ostatním. Bývalý hráč by se měl naučit rozpoznávat spouštěče a vyhýbat se jim nebo je alespoň lépe zvládat.<sup>167</sup>

Dle odborníka na problematiku závislosti na počítače Petra Růžičky existují různé druhy terapeutických přístupů a teorií zaměřených na počítačovou závislost. Odborník pak

---

<sup>165</sup> MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. s. 96. ISBN 978-80-24727-15-8.

<sup>166</sup> CHLUMSKÝ, J. Závislost na počítačových hrách. *Prevence sociálně patologických jevů*. 2002, roč. 1, č. 5-6, s. 21-24. ISSN 1213-6204.

<sup>167</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2000. s. 36. ISBN 80-7178-432-X.

sám o terapiích říká: „Lze je ale rozdělit na dva základní směry - režimovou léčbu a psychoterapeutickou léčbu. Já sám preferuji spíše onu psychoterapeutickou a vycházím z toho, že hraní - ať již na automatech nebo na počítači - je jen symptom něčeho dalšího. Když se na mne například obrátí rodiče takto závislých dětí - a to bývá nejčastější případ - bývá to většinou o tom, že něco v té rodině není tak docela v pořádku. Nemusí se ale pokaždé jednat jen o rodinu, ale třeba i o nějaký traumatizující zážitek ze školy apod.“<sup>168</sup>

Pro rodiče je důležité, aby na svých ratolestech pozorovali možné příznaky závislosti a vytvořili správná preventivní opatření v rámci rodiny. Rodiče by si měli všimnout zhoršeného prospěchu ve škole, změn chování, ztrát zájmů nebo přátel. Nešpor apeluje na dodržování „tvrdé lásky“ v rámci rodiny, při které by rodiče měli dávat najevo podporu a vřelost svým dětem, ale měli by také upozornit na problémy, kterých si u svého dítěte všimli a trvat na možné změně. V rodině by se měla stanovit daná pravidla, která se týkají nejen využití počítače, ale také jiných stránek života dítěte. Počítač by měl být umístěn tak, aby na něj rodič viděl. Rodiče by měli své dítě podporovat v rozvíjení svých zájmů. Vyhledání včasné odborné pomoci v případě potřeby je nutností.<sup>169</sup> Nešpor dále radí rodičům, aby se naučili pracovat se softwarem tak, aby počítač mohli před dítětem vhodně zabezpečit. Rodiče by měli zakázat dítěti posílat osobní fotografie rodiny cizím lidem.<sup>170</sup>

Rodiče by měli předcházet nudě u dětí a měli by se zajímat o to, jak jejich děti tráví volný čas. Posilování zdravého sebevědomí u dítěte je také jedním z preventivních opatření. Úlohou rodičů je také pomáhat dítěti rozlišovat fikci od reality a znát obsah her, které jejich dítě hraje. Rodič by také měl zjistit, zdali i když dítě nehraje hry doma, nehraje u svých kamarádů.<sup>171</sup>

### **Tipy, jak omezit používání počítače**

- Jasně si určete počet hodin, který strávíte u počítače.
- Když budete online, dělejte to v krátkých časových intervalech.

---

<sup>168</sup> Závislost na počítačích očima odborníka. In: *Bonusweb.cz* [online]. 1999-2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://bonusweb.idnes.cz/zavislost-na-pocitacich-ocima-odbornika-fdc/>

<sup>169</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2000. s. 36. ISBN 80-7178-432-X.

<sup>170</sup> NEŠPOR, Karel. *Chraňte děti před počítači a počítače před dětmi*. s. 1-2. Dostupné z: <http://www.drnespor.eu/addictcz>.

<sup>171</sup> MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. s. 97. ISBN 978-80-24727-15-8.



- Pořídte si věc nebo osobu, která vás bude hlídat a po vypršení určitého času vás od počítače vyžene (např. budík nebo software zapnutý na počítači).
- Důležité jsou zájmy, noví přátelé. Vyrazte do přírody nebo do města.<sup>172</sup>

### **2.3.5 Prospěšnost počítačových her**

Až do nynějška jsme se zmiňovali hlavně o negativních hraních her. I realizované výzkumy se ve většině případů zabývají především špatnými dopady hraní. Existují však nové výzkumy, které prokazují i kladnou stránku hraní počítačových her.

Pokud bychom se měli přesunout do obecnější roviny, tak Prunner ve své knize určil několik pozitivních aspektů, které přináší hráči užitek.

#### 1. Sociální aspekt

Hráči se v rámci her mohou začlenit do určitého společenského dění, ať už reálného nebo virtuálního. Jedinec se může v daném prostředí lidí cítit dobře a lépe, než mezi dřívější společností, mezi kterou se pohyboval. Hráč může opět nabýt pocitu důležitosti.

#### 2. Aspekt soutěživosti

Prunner zmiňuje, že díky hraní může člověk znovu uplatnit soupeřivost, kterou jsme nejvíce zažívali v dětství. Při hraní může jedinec opět ostatním dokázat, že něco znamená, že je „někdo“. Takový stav také může působit na naši osobnost psychohygienicky. Herní aktivity tedy mohou sloužit jako prostředky redukující stres, úzkost nebo deprese. V simulovaném prostředí si jedinec může dovolit ventilovat své vnitřní tenze.

#### 3. Aspekt stimulační

V rámci her dochází k tréninku našich kognitivních procesů. Nepředvídatelnost her nutí hráče být neustále v pozoru a musí přizpůsobovat daným situacím. Při

---

<sup>172</sup> Bezpečnost dětí na internetu: Závislost na počítačových hrách a internetu. In: *Metodický portál* [online]. 2012-2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/o/17329/BEZPECNOST-DETI-NA-INTERNETU-ZAVISLOST-NA-POCITACOVYCH-HRACH-A-INTERNETU.html/>.

hraní hráč zapojuje paměť, logiku, matematické znalosti, motorickou koordinaci.<sup>173</sup>

Portál bonusweb.cz uveřejnil článek, kde se píše o závěrech z výzkumu Rochesterské univerzity v New Yorku. Badatelé na této univerzitě odhalili, že hraní počítačových her o čtvrtinu zrychluje naše rozhodovací procesy. Zkušení hráči se také dokážou soustředit zároveň na více věcí najednou. Ženy, které se také věnují hraní, jsou schopny mentálně manipulovat s 3D objekty, což je výhradně mužská zdatnost. Psycholog z Wisconsinské univerzity Shaw Green zase tvrdí, že hry mohou mít na náš mozek stejný vliv jako např. čtení knih. Při těchto činnostech se musíme soustředit a zároveň prožíváme uspokojivé pocity, pokud se nám něco podaří.<sup>174</sup>

Další studie Michiganské univerzity prokázala, že jakákoliv hra dokáže zlepšit kreativitu dětí. Celý výzkum trval tři roky a zapojilo se do něj pět set středoškoláků. Čím déle žáci hráli, tím lepší byly jejich výsledky v tvůrčích testech.<sup>175</sup>

I článek zveřejněný na metodickém portále připouští prospěšnost počítačových her. Vhodné počítačové hry se mohou podílet na vývoji dítěte, na rozvoji logického myšlení, prostorové představivosti nebo jemných motorických schopnostech.<sup>176</sup>

Rozsáhlý výčet pozitivních vlivů her zveřejňuje i autorka článku na portálu psychologické poradny pro ženy: *„Díky hrám je možné rozvíjet logické myšlení, efektivní komunikaci, lepší úsudek a předvídání vývoje situací, strategické myšlení či asertivitu. Dále můžeme zmínit také rozvoj schopnosti postřehu, orientace ve složité situaci, koordinace rukou, koncentrace, plánování a řešení problémů, týmové komunikace a spolupráce, akceptace své role v týmu nebo přijímání rozkazů od vedoucího týmu. Spousta počítačových her je také v anglickém jazyce, který si díky nim hráč lépe osvojí. Prakticky*

---

<sup>173</sup> PRUNNER, Pavel. *Psychologie gamblerství*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. s. 80-81. ISBN 978-80-71-80-074-1.

<sup>174</sup> Počítačové hry mění mozek podobným způsobem jako čtení, tvrdí vědci. In: *Bonusweb.cz* [online]. 1999-2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://bonusweb.idnes.cz/pocitacove-hry-meni-mozek-podobnym-zpusobem-jako-cteni-tvrdi-vedci-1fw/>.

<sup>175</sup> Hraní počítačových her zlepšuje kreativitu i schopnost rozhodování. In: *Novinky.cz* [online]. 2003-2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/internet-a-pc/hry-a-herni-systemy/261853-hrani-pocitacovych-her-zlepsuje-kreativitu-i-schopnost-rozhodovani.html>.

<sup>176</sup> Bezpečnost dětí na internetu: Závislost na počítačových hrách a internetu. In: *Metodický portál* [online]. 2012-2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/o/17329/BEZPECNOST-DETI-NA-INTERNETU-ZAVISLOST-NA-POCITACOVYCH-HRACH-A-INTERNETU.html/>.

všechny tyto zmíněné schopnosti a dovednosti můžeme uplatnit v osobním i profesním životě.<sup>177</sup>

Portál The Week uveřejnil článek, kde je shrnuto sedm výhod, které provázejí hraní her. Hry mají pozitivní vliv na děti chronicky nemocné (např. deprese, autismus, Parkinsonova choroba). Univerzita v Utahu dokázala, že hraní dětem přinášelo větší odolnost a sílu a také „bojovného ducha“. Vědci doufají, že by hraní mohlo v mozku aktivovat vznik pozitivních emocí. Druhou výhodou hraní her je zlepšení motoriky u předškoláků. Hry dále redukují stres a depresi, hráči se mohou vybit prostřednictvím her a v reálném životě se jim pak částečně uleví. Jako čtvrtou výhodou The Week uvádí, že hry dokážou ulevit nejen od emocionální bolesti, ale také od té fyzické. Psychologové z Washingtonské univerzity vytvořili virtuální hru pro vojáky, kteří v boji utrpěli zranění. Jejich úkolem bylo házet sněhové koule po vytyčených cílech, jako byli tučňáci nebo sněhuláci. Studie dokázala, že pacienti, kteří tuto hru hráli, nepotřebovali tak silnou medikaci, jako pacienti, kteří ji nehráli. Pátou výhodou her je, že nám mohou vylepšit náš zrak, naše soustředění se na danou věc. Jedná se především o hraní akčních her z pohledu simulovaného hráče (např. Call of Duty, Medal of Honor). Předposledním bodem je vylepšení rozhodovacích procesů, které již bylo zmíněno výše. A posledním bodem, který můžeme brát jako trochu úsměvný, je, že nás hry mohou udržet ve stáří šťastnými. Studie v Severní Karolíně prokázala, že staří lidé, kteří hrají hry, jsou více spokojeni, než ti ostatní.<sup>178</sup>

Na předcházejících příkladech jsme si tedy ukázali, že existují i kladné stránky hraní her. Musíme však jen rozeznat, kde je míra zdravého hraní pro zábavu a kde už se blíží k patologickému hráčství. Pro některé to ale není lehký úkol.

---

<sup>177</sup> Mají počítačové hry svá pozitiva. In: *Trustframe.cz* [online]. 2009-2010 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://www.trustframe.cz/clanek-maji-pocitacove-hry-sva-pozitiva-4-329>.

<sup>178</sup> 7 health benefits of playing video games. In: *The Week* [online]. 2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://theweek.com/article/index/241121/7-health-benefits-of-playing-video-games>.

# PRAKTICKÁ ČÁST

# 3 PARTICIPAČNÍ POZOROVÁNÍ VE HŘE

## WORLD OF WARCRAFT

Výše jsme se tedy věnovali teoriím emocí, jejich třídění, popsali jsme si problematiku závislosti na počítačových hrách. V této části se budeme soustředit především na popis zvolené metody výzkumu, průběh samotné participace do skupiny, stanovíme cíle a výzkumné otázky, volbu výzkumného vzorku, uvedeme popis prostředí, ve kterém výzkum probíhal. Nyní se pojdme zaměřit na samostatný výzkum hráčů hry World of Warcraft.

Jak již název napovídá, zvolenou metodou výzkumu pro nás bylo zúčastněné pozorování. Tato metoda se nám zdála nejpříhodnější pro výzkum herního prostředí a emočního prožívání hráčů. Nutno podotknout, že při pozorování jsme neměli možnost hodnotit neverbální komunikaci hráčů pouze jejich virtuálních postav ve hře, ale i z těchto projevů se dá leccos zhodnotit. Zúčastněné pozorování nám umožnilo proniknout do hráčské komunity, která je za obvyklých podmínek jinak nepřístupná běžnému pozorovateli.

### **3.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky**

Původním cílem mého výzkumu bylo nalezení rozdílů v emočním prožívání v reálném životě s porovnáním s virtuálním světem. Vzhledem k postupnému vývoji výzkumu je pro nás nedostupné tyto dva jevy porovnat, vzhledem k tomu, že postavy hráčů v reálném životě neznáme.

Cílem našeho výzkumu je tedy především deskripce emočních projevů hráčů, popis situací, ve kterých se tyto emoce objevují a jejich následný vliv na změnu komunikace v jejich okolí. Tento výzkum by měl vnést především porozumění do prožívání hráčů, po případě vytvořit nové hypotézy pro další možné výzkumy. Jedná se o metodu induktivní, to znamená, že s postupným sběrem všech dat budeme hledat mezi projevy určitou pravidelnost či strukturu.

Na konci našeho výzkumu se tedy pokusíme zodpovědět tyto výzkumné otázky.

Hlavní výzkumnou otázkou (HVO) pro nás bude: „*Jaké emoce provázejí hraní závislých hráčů a v jakých herních situacích se objevují?*“

Specifickou výzkumnou otázkou č. 1 (SVO1) pro nás bude: „*Jaké intenzity a trvání prožívané emoce dosahují při hraní?*“

Specifickou otázkou č. 2 (SVO2) pro nás bude: „*Jak ovlivňují tyto prožívané emoce následnou komunikaci ve skupině?*“

Zmínit bychom také měli naši počáteční motivaci pro výzkum, která se také může promítnout do našeho následného pozorování a očekávání. Přesto, že by se měl pozorovatel snažit o co největší objektivnost, vždy je zde riziko promítnutí našich vlastních hypotéz a předsudků. Prvotní motivací pro výběr tématu pro nás byla samotná aktuálnost problematiky závislosti na počítačích. Tento typ závislosti se dnes rozšiřuje tak rychle, že můžeme říci, že skoro každý z nás má v okolí nějakou osobu, která se hraní na počítačích intenzivně věnuje. Rádi bychom tímto výzkumem odhalili alespoň to, co poskytuje hraní hráčům po emoční stránce.

## **3.2 Popis výzkumného prostředí**

Celý výzkum se odehrával v herním prostředí hry The World of Warcraft. Tato hra se řadí mezi MMORPG hry – celým názvem massively multiplayer online role-playing game. V praxi to znamená, že se jedná o hru, kde se může velký počet hráčů pohybovat v jeden čas ve stejném herním prostředí. Spojení role-playing znamená, že si každý hráč na začátku hry zvolí postavu hrdiny, za kterého chce hrát. Tato hra drží v Guinnessově knize rekord za nejoblíbenější MMORPG hru na světě. Poslední výzkumy ukazují, že ji hraje na celém světě něco přes 12 miliónů lidí.<sup>179</sup>

Děj se odehrává ve fiktivním fantasy světě. Každý hráč si může zvolit, jak jeho postava bude vypadat, zdali bude hrát samostatně nebo ve skupině tzv. guildě. Členství ve skupině přináší hráči výhody, ale musí se také podílet na chodu guildy, tzn. přispívat různými surovinami nebo herními penězi. Tyto skupiny mezi sebou mohou uzavírat spojení nebo proti sobě bojovat. V případě, že by chtěl hráč získat něco, co není běžně ve hře k sehnání, může zaplatit poplatek a na internetových stránkách si tuto věc objednat.

---

<sup>179</sup> World of Warcraft. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-06-17]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/World\\_of\\_Warcraft](http://cs.wikipedia.org/wiki/World_of_Warcraft).

Hraní se tedy promítá i do reálného života, kdy si virtuální věc můžete pořídit za reálné peníze. Úskalím této hry je, že se neustále obměňuje a hráč tak nikdy nedosáhne konce, ať už v ději, tak ve vybavení, které má na sobě. Může se tedy neustále vylepšovat. Ve hře jsme se sami setkali s případem dospívajícího, který již za vylepšování postavy utratil dvacet tisíc korun. Zatím studuje střední školu a na své živobytí si ještě nevydělavá. To znamená, že veškeré finance dostává od svých rodičů, kteří ovšem nevědí, kam jejich syn peníze dává. Ale zpět k hernímu prostředí. V herním prostředí tzv. serveru, který jsme si vybrali, hrálo pravidelně cca tři sta lidí. Počet lidí, kteří mohou na stejném místě hrát, je omezen technickými možnostmi aparatury, která je pro hraní použita. Důležité je také říci, že se jednalo o herní prostředí, kde hráči mohou hrát zadarmo s výjimkou zakoupení speciálních předmětů. Jednalo se tedy o jeden z největších českých „free“ serverů. Na oficiálních placených serverech se pohybuje mnohem více hráčů. Pro náš účel nám však toto herní prostředí postačilo. Hráč se také může zapojit do hry kdykoliv chce, je spuštěná dvacet čtyři hodin denně. Jedině v případech, že probíhá údržba nebo oprava hry, není možné se do hry připojit. Můžete se v přílohách také podívat, jak vypadá samotné herní prostředí.<sup>180</sup>

### **3.3 Technika sběru dat: Participační pozorování**

V této části si popíšeme charakteristiky participačního pozorování, jeho výhody, ale i možná úskalí výzkumu.

Švaříček definuje zúčastněné pozorování jako sledování aktivit, které probíhají v terénu a mají za cíl objevovat a reprezentovat život. Toto sledování je dlouhodobé, má systém a je reflexivní. Pozorovatel při sledování zastává dvě funkce, a to účastníka a samotného pozorovatele. Ve funkci účastníka se zapojuje do mezilidských interakcí, liší se však mírou aktivity na těchto interakcích. Aktivity účastníků především sleduje, než aby je podněcoval. Švaříček trefně popisuje role pozorovatele ve skupině: „*Je tak trochu přítelem, zvědavým cizincem a neznalým laikem.*“<sup>181</sup>

---

<sup>180</sup> viz příloha č. 2

<sup>181</sup> ŠVAŘÍČEK, Karel a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. s. 142. ISBN 978-80-7367-313-0.

Zúčastněné pozorování také můžeme zařadit mezi kvalitativní metody výzkumu, nepoužíváme při nich tedy žádné statistické metody a také nelze nijak standardizovat. Důležité pro tento druh výzkumu je, že sběr dat a jejich analýza probíhá vzájemně. Proces pozorování nelze tedy oddělit od procesu interpretace. Vzhledem k tomu, že my jsme výzkumným nástrojem a interpretujeme si vše, co zachytíme, tak ke zkreslení vnímaných jevů dochází vždy. Při pozorování je žádoucí dodržovat tyto tři principy: dostatečná deskripce, zasazení pozorovaných jevů do kontextu a snaha o komplexnost.<sup>182</sup> Výzkumné otázky můžeme upravovat ještě v průběhu samotného výzkumu a přizpůsobit je tak, aby byly co nejvíce přínosné. Lepších výsledků v pozorování dosahujeme delším a pravidelným sledováním skupiny. Výzkumník se pohybuje ve stejném prostředí jako ostatní aktéři, přichází s nimi do interakce a vyhledává prostor, ve kterém je vyšší pravděpodobnost výskytu sledovaného chování.<sup>183</sup> V našem případě se také jedná o pozorování skryté, kdy účastníci výzkumu nevědí, že jsou pozorováni. S tímto druhem pozorování se také pojí určité etické otázky výzkumu, kdy výzkumník klame účastníky a stává se jedním z nich. Zde je úloha výzkumníka o něco lehčí v tom, že nemusí vysvětlovat účastníkům cíl výzkumu a ani je nemusí motivovat k zapojení se do výzkumu. Nebezpečí ale hrozí v možném odhalení výzkumníka a v porušení etických práv, protože zúčastnění nedali svůj souhlas k účasti na výzkumu.<sup>184</sup> Zúčastněné pozorování bývá využíváno hlavně u případových studií nebo v etnografických výzkumech, a to v situacích, kdy je jev málo prozkoumaný nebo jsou velké odlišnosti mezi pohledy členů a nečlenů skupiny.<sup>185</sup>

---

<sup>182</sup> MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. s. 150. ISBN 80-247-1362-4.

<sup>183</sup> Zúčastněné pozorování. In: *Wiki knihovna* [online]. 2014 [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: [http://wiki.knihovna.cz/Zúčastněné\\_pozorování](http://wiki.knihovna.cz/Zúčastněné_pozorování).

<sup>184</sup> MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. s. 153. ISBN 80-247-1362-4.

<sup>185</sup> Zúčastněný a nezúčastněný výzkum. In: *Kabinet informačních studií a knihovnictví* [online]. 2014 [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: [http://kisk.phil.muni.cz/wiki/Zúčastněný\\_a\\_nezúčastněný\\_výzkum](http://kisk.phil.muni.cz/wiki/Zúčastněný_a_nezúčastněný_výzkum).



### **3.3.1 Výhody metody**

Velkou výhodou tohoto výzkumu je, že účastníci se chovají přirozeně, protože si nejsou vědomi toho, že by byli pozorováni. Pozorovatel je přijímán jako přirozený člen skupiny.<sup>186</sup> Další výhodou zúčastněného pozorování je detailní popis zkoumaného jevu, pozorovatel tak dochází k mnohem hlubšímu poznání daného problému. Tím, že pozorovatel pronikne do vnitřní struktury skupiny, mohou být odhaleny zásadní souvislosti, které nám při vnějším pozorování mohou unikat. Při pozorování může výzkumník ihned reagovat na změny a neočekávané situace a podle toho také upravovat své výzkumné předpoklady.<sup>187</sup> Švaríček zmiňuje, že by popis měl být přesný a neměl by obsahovat triviální informace. Výhodu této metody také vidí v tom, že pozorovatel může zachytit běžné situace, které jsou při rozhovoru opomenuty, a není jim přikládána ze strany účastníků žádná důležitost. Důležité také je, že si pozorovatel utvoří vlastní názor na danou situaci a získá zkušenost, kterou dále může reflektovat ve svém popisu výzkumu.<sup>188</sup>

### **3.3.2 Nevýhody metody**

Mezi největší nevýhody patří právě již zmíněné narušení etických norem a klamání účastníků výzkumu. Výsledky také většinou nejsou aplikovatelné na větší část populace. Jsou kladeny velké nároky na pozorovatele, který musí disponovat zkušenostmi v oblasti pozorování. Zde se setkáváme s největším úskalím zúčastněného pozorování, a tím je velká míra subjektivity pozorovatele, do jehož sledování se mohou odrážet osobní zkušenosti, předsudky a očekávání.<sup>189</sup>

Níže můžete také vidět tabulku, která uvádí, jaké jevy jsme pozorovaly a jaké ukazatele nás k nim navedly.

---

<sup>186</sup> MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. s. 153. ISBN 80-247-1362-4.

<sup>187</sup> Zúčastněné pozorování. In: *Wiki knihovna* [online]. 2014 [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: [http://wiki.knihovna.cz/Zúčastněné\\_pozorování](http://wiki.knihovna.cz/Zúčastněné_pozorování).

<sup>188</sup> ŠVARÍČEK, Karel a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. s. 142. ISBN 978-80-7367-313-0.

<sup>189</sup> Zúčastněné pozorování. In: *Wiki knihovna* [online]. 2014 [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: [http://wiki.knihovna.cz/Zúčastněné\\_pozorování](http://wiki.knihovna.cz/Zúčastněné_pozorování).

### **Tabulka 1 Metodika pozorování - přehled**

<b>Jevy</b>	<b>Ukazatele</b>
<b>Hněv</b>	nadávký, urážky, útočnost, agresivní chování, zvýšený hlas až křik
<b>Strach</b>	nejistota, nerozhodnost, únik ze situace, verbální vyjádření obav, semknutí skupiny, stažení se do sebe
<b>Radost</b>	smích, radostné výkřiky, uvolnění, humorné poznámky, nadšení, jasný a radostný hlas, spolupráce a zvýšená komunikativnost se skupinou
<b>Smutek</b>	rezignace, zoufalost, tichý hlas, ztráta výkonu
<b>Překvapení</b>	novost situace, neočekávanost, zaskočení hráče, slovní vyjádření o tom, že byl hráč zaskočen
<b>Stud</b>	omlouvání se, přiznání vlastní chyby, zahanbení
<b>Estetické city</b>	hodnocení prostředí, hodnocení vlastní herní postavy jako krásné, pěkné
<b>Intelektuální city</b>	Zvědavost hráčů, touha poznávání nového prostředí, nových úkolů

## **3.4 Tvorba a výběr vzorku**

V našem případě jsme volili nepravděpodobnostní metodu výběru vzorku, která je z velké části používána právě u kvalitativních výzkumů. Miovský ve své knize také uvádí, že metoda výběru zkoumaného souboru se při kvalitativním výzkumu může v průběhu dodatečně měnit.<sup>190</sup> Pro výzkum jsme zvolili metodu záměrného (účelového) výběru vzorku. Tato metoda výběru byla nejvhodnější vzhledem k tomu, že jsme potřebovali vybrat účastníky s určitými vlastnostmi nebo stavem. Na základě námi zvoleného kritéria jsme cíleně vyhledali jedince, kteří toto kritérium splňují. Jednalo se o prostý záměrný výběr, který byl jednou z nejjednodušších variant, účastníci splnili požadovaná kritéria a přístup do jejich skupiny pro nás byl dostupnější díky známosti jednoho člena.

Vzorkem našeho výzkumu byla tedy cca dvacetičlenná skupina hráčů. Počet členů se měnil v závislosti na jejich aktivitě ve hře. Některý den jich hrálo sedmnáct a jiný den například dvacet pět. Prvním z kritérií našeho výběru bylo, aby hráč hrál každý den po dobu alespoň dvou hodin. Pro výzkum jsme také vyhledávali skupinu, která je stálá a je

---

<sup>190</sup> MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. s. 128. ISBN 80-247-1362-4.

mezi nimi vytvořena určitá vztahová hierarchie. Námi zvolená skupina existuje již čtyři roky a její stálí hráči se mezi sebou znají, někteří i v osobním životě, ale většina pouze virtuálně. Dalším kritériem bylo, aby se hráč pravidelně zapojoval do společných naplánovaných akcí skupiny a pravidelně komunikoval s členy skupiny. Výhodou v našem výzkumu byla známost jednoho člena této uzavřené skupiny, který mohl poskytnout potřebné reference pro naše zařazení do skupiny. Složení skupiny bylo heterogenní z pohledu zaměstnání, věku, pohlaví. Mezi hráči byli studenti vysokých škol, žáci středních škol, pracující i nezaměstnaní. Věkové rozpětí členů se pohybovalo od patnácti do čtyřiceti pěti let. Zastoupení žen v této skupině bylo cca čtvrtinové, opět záleželo na tom, kdo právě hrál. Můžeme dle předešlých výzkumů a vlastní zkušenosti tvrdit, že obliba těchto online her je vyšší u mužů, zastoupení žen však v průběhu let narůstá. Nové studie dokonce ukazují, že k roku 2012 podíl žen hrajících hry vzrostl na necelou polovinu z celkového podílu všech hráčů.<sup>191</sup> Pro zjištění těchto informací o hráčích jsme museli iniciovat nezávazné rozhovory s nimi. Také jsme zjišťovali informace o skupině právě od našeho konfidenta, který v této skupině působí již dva roky, měl tedy možnost se o hráčích již dozvědět základní informace. Ani jemu však nebyl sdělen pravý záměr výzkumu.

---

<sup>191</sup> Women and video games. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-06-17]. Dostupné z: [http://en.wikipedia.org/wiki/Women\\_and\\_video\\_games](http://en.wikipedia.org/wiki/Women_and_video_games).

## **3.5 Realizace šetření**

Tato část bude věnována deskripci realizace šetření. Popíšeme si zde jednotlivé fáze infiltrace hráče do skupiny. Realizace šetření byla prováděna průběžným relativně nezávislým pozorováním.

Pozorování bylo realizováno od prosince 2013 do června 2014. Samotné vylepšování postavy na vyšší úroveň zabralo celé dva měsíce. Zkušenější hráč by měl tuto dobu nejspíš o něco kratší. Pozorování probíhalo ve večerních hodinách několikrát do týdne dle našich časových možností. Tato doba byla dostatečně dlouhá pro úplné přijetí skupinou. Byla zde možnost navázat kontakt s většinou hráčů.

Hlavní podmínkou pro úspěšnou infiltraci pro nás bylo přijetí skupinových norem, co všechno tyto normy vyžadovaly pak blíže specifikujeme v následujících podkapitolách. Proces infiltrace jsme rozdělily do těchto kategorií: vytvoření vlastní postavy, získání přístupu do skupiny, vstup do pozorovacího prostředí, získání důvěry a zapojení do kolektivu.

### **3.5.1 Vytvoření vlastní postavy**

Samotné participaci předcházelo vytvoření vlastní herní postavy, kde jsme si zvolili její jméno a rasu postavy, za kterou budeme pak po celou dobu výzkumu hrát. Začátky v této hře jsou pro laika poměrně složité. Nabízí se nám velké množství informací, které jako začátečník musíme zpracovat. Orientace v herním světě a vysoká úroveň postavy jsou pro přijetí do uzavřené stálé skupiny hráčů určující. Hráč musí ovládat orientaci ve fiktivním světě, což znamená znát rozmístění měst a lokací na mapě. Znat možnosti své vlastní postavy, to znamená, jaké oblečení a zbraň jsou pro ni vhodné, jaké dovednosti je dobré za svou postavu ovládat. V případě společného boje proti těžkému soupeři je nutné znát taktiky, které proti němu můžeme použít. Skupiny tzv. guildy přijímají mezi sebe pouze zkušené hráče, kteří dosáhli té nejvyšší možné úrovně ve hře. Naším prvním úkolem bylo tedy naučit se hrát za vlastní postavu a zapamatovat si všechny potřebné informace k tomu, abychom se mohli samostatně úspěšně v herním prostředí pohybovat. Tento proces je poměrně zdlouhavý a trvá přibližně dva měsíce (v případě, že opravdu nehrajeme každý den), než dosáhneme potřebné úrovně. V této fázi sice vstupujeme s ostatními hráči do interakce, ale nevytváří se pravidelná komunikace mezi nimi. Hraní tedy z velké části

probíhá samostatně nebo ve dvojici, v případě, že bychom se rozhodli začít hrát od začátku se svým reálným přítelem. Veškeré potřebné informace o hře si hráč z velké části musí sám vyhledat na internetu. Učí se pomocí různých návodů a videí vytvořených předešлыми hráči. Je také možnost nechat si poradit od ostatních hráčů přímo ve hře.

### ***Funkce hráče ve hře***

Důležitým rozhodnutím pro hráče je také to, jakým způsobem se bude do skupiny účastnit. Záleží na samotném hráči, jakou zodpovědnost chce při hraní převzít. Existují tři možné funkce. První funkcí je „damage“ hráč, jehož úkolem je především zasadit nepříteli co největší poškození, je rychlý a měl by dávat velké rány. Druhou funkcí je tzv. „healer“, jehož charakter je podpůrný, ale klíčový. Jeho úkolem je v průběhu boje léčit hráče. Tento člen skupiny má většinou největší zodpovědnost, svou funkci musí zvládat perfektně. Poslední možnou funkcí je „tank“. Tento hráč je velmi silný a připoutá na sebe pozornost protivníků tak, aby neútočili na ostatní hráče. Je pomalejší a nedává tak velké rány. Funkci si hráč volí až v průběhu hry. Pro náš výzkum jsme si zvolili funkci damage hráče, který vzhledem k našim zkušenostem, byl pro nás nejlehčí možností. Jeho podobu jsme zachytili pomocí funkce print-screen, prohlédnout si ji můžete opět v přílohách.<sup>192</sup>

### **3.5.2 Získání přístupu do skupiny**

Kritérii pro vstup do skupiny, která v herním prostředí působí již delší dobu, jsou především rozsáhlé zkušenosti v oblasti hry, schopnost spolupráce s ostatními hráči, tedy i náležitá komunikativnost. Důležité je tedy mít, co skupině nabídnout, ať už se jedná o zkušenosti nebo dovednosti potřebné pro obohacení celé skupiny. Jak jsme již výše zmínili, výběr našeho výzkumného souboru byl snazší v tom, že jsme znali jednoho člena skupiny osobně. Komunita má dokonce i vlastní webové stránky, kde se vypisují aktuality, jsou zde pravidla pro hráče, rady a povinnosti pro nováčky. Tyto informace mohou vidět pouze přihlášení uživatelé, ti nepřihlášení mohou podat na stránkách přihlášku do skupiny. V příloze č. 4 můžete vidět její přesnou podobu.<sup>193</sup> Hráč zde musí zaznamenat svou

---

<sup>192</sup> viz příloha č. 3

<sup>193</sup> viz příloha č. 4

motivaci, proč se hlásí právě do této guildy, jaké má předešlé zkušenosti s hraním, jaké má zájmy v reálném životě a zdali existuje někdo, kdo již ve skupině působí a mohl by se za něj zaručit. Po podání přihlášky se všichni členové musí vyjádřit, zda jsou pro či proti přijetí hráče. I my jsme tuto přihlášku museli vyplnit a podat. Doporučení hráče má svou váhu, ale záleží na tom, jak je tento hráč vážený a důležitý pro komunitu. Spíše tedy rozhodují předešlé zkušenosti hráče. Námí podaná přihláška byla bez problémů přijata. Po přijetí do skupiny jsme si však museli pročíst její pravidla a být si vědomi svých nově nabytých povinností, abychom nebyli opět vyřazeni pro jejich nedodržování.

### **3.5.3 Seznámení – vstup do pozorovacího prostředí a pohyb v něm**

Po přijetí do skupiny je nutné se co nejrychleji zapojit do aktivit pořádaných jejími členy. Neaktivita není žádaná. Mezi členy se oceňuje vzájemná pomoc při řešení rozličných problémů. Předmětem komunikace jsou především vzájemné rady hráčů nebo debaty o jejich úspěších či selhání. Důležité je také porozumění zkratkám, které se hojně ve hře používají a jejich znalost umožní hráči se plnohodnotně do komunikace zapojit.<sup>194</sup> Problémy reálného života se řeší ve výjimečných případech. Dle našeho pozorování tyto rozhovory iniciují spíše dívky či ženy zastoupené v komunitě, které mají větší potřebu sdílení osobních informací s členy. Muži či chlapi zmiňují svůj osobní život pouze v případě, že jim zabránil se zúčastnit nějaké plánované společné aktivity nebo jako vysvětlení jejich nepřipravenosti či nezdaru ve hře. Další genderové rozdíly ve skupině můžeme pozorovat při zohledňování (ne)schopností. Jedná se o větší toleranci ze strany mužského pohlaví vůči ženskému. Tím spíše je respektována žena či dívka, která je ve hře velmi schopná a dokáže se vyrovnat zkušeným mužským hráčům. V tomto ohledu je přijetí ženského pohlaví do kolektivu lehčí. V komunikaci, kde jsou základem rozhovory o samotné hře, se jistě odrazí neznalost hráčů. V případě dotazu na hráče musí hráč ihned reagovat, pokud nereaguje, může do budoucna očekávat horší akceptaci kolektivem. Po přijetí do skupiny se právě toto stalo i naším problémem, kdy nedostatečné zkušenosti zabraňovaly v zapojování se do běžných konverzací mezi hráči. V začátcích je důležité pozorovat samostatné hráče – jejich aktivitu při hře, hierarchii vztahů, kdo bez problémů

---

<sup>194</sup> viz příloha č. 5

komunikuje, kdo je naopak neprojevujícím se článkem. Pro prvotní navázání kontaktu jsme zvolili komunikaci s výřečnějšími členy. Jednou z dalších možností, jak si získat uznání hráčů, je být díky svým dovednostem nápomocný ostatním. Jako příklad můžeme uvést výrobu části oděvu nebo zbraně, výroba lektvarů apod. Užitečnost nám zajistí lepší přijetí kolektivem a rozvine následnou komunikaci mezi námi a členem, kterému jsme pomohli. V námi zvoleném výzkumném vzorku funguje také systém odměn a trestů, kdy se hodnotí aktivita hráče, jeho prospěšnost či právě jeho nečinnost a dlouhodobá neaktivita. Tento systém funguje jako motivace pro zlepšení výkonu hráčů, ať už jsou odměněni nebo potrestáni. Při odměnách chtějí hráči dosahovat ještě lepších výsledků, při trestech se naopak chtějí vyhnout tlaku ze strany spoluhráčů a jejich opovržením.

### **3.5.4 Získání důvěry a zapojení do kolektivu**

Nejdůležitější aktivitou pro získání respektu a důvěry hráčů je účast na společných akcích, které se konají dle aktivity hráčů, ale většinou obden nebo jednou denně. Jedná se o celkovou spolupráci kolektivu, kdy každý má ve skupině své místo a svou funkci. Nejedná se pouze o skupinovou práci, ale o vzájemnou kooperaci, kdy funkčnost skupiny a dosažení chtěného cíle závisí na každém jedinci. Tyto společné akce se konají většinou ve večerních hodinách a hráči se do nich mohou předem přihlašovat prostřednictvím kalendáře. Je třeba říci, že především v těchto situacích dochází ke stmelování skupiny a k vzájemnému poznávání, hráči jsou spolu v přímém kontaktu a mluví spolu přes zvolený program. Jedná se o cca pět hodin nepřetržité komunikace, řešení strategií a postupů ve hře. Hlavním cílem je porazit po sobě několik silných postav, které by jednotlivec neměl šanci zabít. Právě v těchto situacích se u hráčů projevuje řada emocí, jejichž popisu se však budeme věnovat v další kapitole. Účast na těchto akcích je také odměňována a motivuje hráče k podílení se na budoucí plánované aktivitě. Hráči, kteří se těchto aktivit nezúčastní, se musí omluvit za svou neúčast a uvést důvod, jinak budou po několika absencích z gildy vyloučeni. Pro získání důvěry hráčů jsme se tedy museli pravidelně zapojovat do těchto akcí, což bylo mnohdy velmi náročné z pohledu nezkušeného hráče. Akce jsou velmi zdoluhavé a hráč u nich musí vydržet opravdu několik hodin v kuse. Po absolvování několika takovýchto akcí jsme však byli kolektivem přijati jako plnohodnotní členové. Zmínit také můžeme hierarchii členů, která je opravdu budována zásluhami a aktivitou člena. U každého člena můžeme vidět jeho dosaženého postavení ve skupině. Z nabytého

postavení pak pro člena vyplívají různé výhody, v komunitě má jeho slovo větší váhu, při rozdělování potřebných surovin nebo vzácných předmětů má vždy přednost.

### **3.6 Analýza dat**

Data jsme zaznamenávali vždy formou poznámek, bezprostředně po proběhnutí zúčastněného pozorování. Nevýhodou zvolené metody bylo pro nás to, že byla data zaznamenána až po proběhnutí skupinové akce. Jako úplný participant jsme se museli podílet na průběhu akce a být neustále aktivní v komunikaci i ve hraní. Pomoc nám však poskytla funkce print-screen, která zachytila průběh konverzace v případě, že interakce probíhala pouze formou chatu. V případě, že hráči byli připojeni na komunikační program, byla zde také možnost zvukového záznamu, který mohl být dodatečně přehrán. Z větší části však analýza dat probíhala zároveň s jejich pořizováním. Výhodou námi zvolené metody však byla vlastní zkušenost. Tato vlastní zkušenost nám umožnila blíže porozumět prožívání hráčů. Sami jsme si na sobě mohli pomoci introspekce naše prožitky analyzovat, což je velmi přínosné především z hlediska zjevnosti emocí. Některé emoce hráči projevují zevně, jiné prožívají pouze vnitřně.

Při analýze a třídění dat jsme postupovali dle metody zakotvené teorie. Metodu zakotvené teorie podrobně popisuje ve své knize Miovský. Jedná se o: „*teorii induktivně odvozenou z procesu zkoumání jevu, který reprezentuje. Fáze shromažďování údajů, jejich analýza a samotná teorie se vzájemně doplňují.*“<sup>195</sup> Jako první jsme použili metodu otevřeného kódování. V této části jsme procházeli naše poznámky z výzkumu a prozkoumávali celý text, porovnávali jsme různé pojmy a ty pak řadili do jednotlivých kategorií. Kategorie jsme vytvářeli na základě podobností pojmů. Právě pojmem kategorizace označujeme slučování jednotlivých pojmů. Po vytvoření provizorních kategorií v otevřeném kódování následuje metoda axiálního kódování, která je založena především na odhalování nových vztahů mezi jednotlivými kategoriemi. U axiálního

---

<sup>195</sup> MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. s. 226. ISBN 80-247-1362-4.



kódování odhalujeme podmiňující vlivy, situační kontext, interakci a následky. Určujeme zde příčinné podmínky, jev, kontext, intervenující podmínky a jednání/interakci.<sup>196</sup>

Při rozboru dat jsme vytvářeli jednotlivé kategorie pojmů, ve kterých jsme po podrobnějším analyzování našli další subkategorie a dimenze. Následně jsme pak hledali vztahy mezi jednotlivými subkategoriemi a kategoriemi. Tyto nalezené vztahy nám pak pomohly nalézt příčiny a důsledky zkoumaného fenoménu.

### **3.7 Interpretace dat**

V této části se budeme zaměřovat na interpretaci dat, ke které jsme došli během procesu kódování těchto dat. Uvedeme si zde několik kategorií, které se vztahují k prožívání hráčů během hry. Pozorování v herním prostředí bylo znesnadněné především v tom, že jsme nemohli pozorovat neverbální projevy hráčů, pouze ty hlasové. Hráči při hraní sice mohou se svou herní postavou pohybovat nebo s ní dokonce i některé emoce vyjadřovat. K tomu používají funkci *Emote*. Rozhodně to však není srovnatelné s normální neverbální složkou hráče. Závěry z našeho kódování pak shrneme v samostatné kapitole.

#### **3.7.1 Saturace potřeb jako zdroj pozitivních emocí**

Přesněji řečeno se jedná o výkonové, sociální a poznávací potřeby, při čemž jsme také zaznamenali u hráčů i potřeby estetické spojené se vzhledem jejich postavy. U hráčů jsme mohli pozorovat vznik pozitivních emocí v těchto situacích: *odměna, prvenství ve výkonu, dobrá kooperace ve skupině, nové herní předměty, události – aktualizace herního prostředí, jedinečný vzhled postavy*.

Pozitivní emoce hráči projevovali smíchem, radostnými výkřiky, objevovaly se také humorné poznámky, obecně byli příjemní a vstřícní vůči ostatním hráčům. Byla u nich zjevná také větší trpělivost v případě, že jeden z hráčů nebyl zkušený.

Formou odměny bylo pro hráče získání lepší části oděvu nebo zbraně po vynaloženém úsilí v boji. Odměnění mohli být také hráči vedením skupiny za svou aktivitu. Tento způsob odměny však u hráčů nevyvolal takový stupeň aktivace emocí jako

---

<sup>196</sup> MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. s. 230. ISBN 80-247-1362-4.

u prvního námi zmíněného případu. U hráčů se po získání části oděvu či zbraně objevoval vysoký stupeň aktivace pozitivní emoce. Byli až euforičtí, vzrušení a nadšení. Měli potřebu se se svým úspěchem pochlubit dalším hráčům. Při odměnách za aktivitu jsme u nich mohli pozorovat průměrnou aktivaci, což se projevovalo spokojeností a vřelostí.

Důležitým zdrojem radosti pro hráče bylo také dosažení nějakého prvenství v herním prostředí. Mezi hráči má velkou váhu například to, jakým podílem se hráč ve skupině participuje na zničení předem vytyčeného protivníka. Hráč, který tomuto nepříteli ušetří největší zranění, je pak celou skupinou respektován. Při hraní se tedy objevuje mezi jednotlivými hráči soutěživost, díky které se pak pocity uspokojení umocňují. Hráči ve hře také mohou získávat tzv. achievements, což v překladu znamená dosažení nějakého ocenění za určitou činnost (např. sbírání různých herních zvířat). Mezi tyto achievements patří také „The first in the realm“, tedy znamená „První v říši“. Hráči této odměny mohou dosáhnout při prvenství ve skolení protivníka, kterého se zatím nikomu jinému porazit nepovedlo.

Dobrá kooperace ve skupině vede hráče k jeho aktivaci, která se projevuje jeho živostí a nadšením. Tato úroveň aktivace se pak projevuje u všech hráčů, kteří dosahují až euforických stavů. Hráči si v této fázi myslí, že mohou zvládnout vše a celá skupina se více stmeluje. Uspokojují se zde tedy sociální potřeby, kdy je jedinec součástí celku a je všemi členy přijímán.

Dalším podnětem, který vede u hráčů ke vzniku pozitivních emocionálních stavů je aktualizace herního prostředí. To znamená, že jsou do hry vloženy nové předměty, které jsou pro hráče žádoucí, nebo se konají nové události, do kterých se může participovat. V takových případech se u hráčů setkáváme s nadšením a zaníceným odhodláním těchto předmětů dosáhnout nebo se zúčastnit nových událostí a získat odměnu. Tyto nové podněty vzbuzují ve hráčích očekávání a radost z dosud nepoznaného.

Při pozorování jsme také u hráčů zaznamenali estetické potřeby, kdy nejen, že hráč chce dosáhnout dobrých výsledků ve hře, ale chce také dobře vypadat. Někteří z hráčů si svůj oděv vylepšují a mění tak, aby se jim samým dostatečně líbil. Základem je, aby celkový vzhled hráče působil efektně. Hlavním motivem však je to, že hráči chtějí ze strany spoluhráčů dosáhnout sociálních citových reakcí – obdivu.

### **3.7.2 Negativní emoce jako reakce na vnější podněty**

Za těchto okolností naopak docházelo u hráčů k frustraci jejich potřeb. Zde byly příčinami vzniku emocí hlavně: *malý výkon spoluhráče, silný soupeř, nedostatečná odměna, nefunkčnost čehokoliv ve hře, nezkušený hráč narušující kooperaci skupiny, stereotyp herního úkolu*. Tyto nedostatky pak u hráčů vyvolávali mírné rozzlobení až vztek.

Negativní emoce se ve většině případů objevovaly právě jako reakce na vnější podněty, které byly pro hráče nežádoucí. Tyto emoce se objevovaly také i u *vlastního chybování nebo podání malého výkonu samotného hráče*, stupeň aktivace emocí nebyl však tak vysoký jako u působení vnějšího podnětu.

Výjimkou, kdy se u hráčů objevoval především nadhled a tolerance vůči neúspěšnosti hráče, bylo nové herní prostředí. Byli jsme svědky aktualizace celého serveru, kdy do hry byla přidána nová místa pro průzkum nebo noví nepřátelé. Nikdo z hráčů neznal taktiku boje, a proto se zvýšila tolerance vůči neúspěchu. V tomto případě se možnosti hráčů vyrovnali a neznalí byli všichni.

Nezkušenost hráče nebo neznalost herního prostředí není žádoucí vzhledem k tomu, že každý hráč má ve skupině svou funkci a v případě, že ji neplní, odrazí se to na celé skupině, která není schopna dál pokračovat v boji. Proto je skupina vůči takovému hráči kritická a neváhá vůči němu projevit negativní emoce až agresí. Reakcí tohoto obviněného hráče je pak buď útek z této situace odhlášením ze hry, nebo vysvětlování a omlouvání, nebo také vzdor. Takový hráč pak cítí stud v případě, že uzná svou chybu nebo vztek v případě, že si svého pochybení není vědom.

Silný soupeř také může znemožnit dosažení chtěného cíle, zde se však také promítá celková zkušenost skupiny, její kooperace a další. V této situaci je však hněv orientován na vytvořenou herní postavu, ne na jiné hráče. Skupina je jednotná a členové vůči sobě neprojevují žádné negativní emoce.

Nedostatečná odměna vyvolává ve hráčích rozzlobení, to se projevuje formou nadávek, které byly ve hře ve všech výše zmíněných situacích velmi časté. V reálném životě bychom se u hráčů jistě s tak častými nadávkami nesetkali, zde je ale možnost anonymity a především také možnost projevit negativní emoce bez zpětné vazby od herního prostředí. Zpětná vazba od hráče v případě jeho obvinění je možná, ale nadávky

nedosahují takového stupně jako ty, které jsou mířené proti virtuální hře. Zde se dostáváme k dalšímu vnějšímu podnětu a to je nefunkčnost hry. Vzhledem k obsáhlému rozsahu hry je pro správce téměř nemožné zajistit plně funkční server. Oficiální servery se s tímto problémem nepotýkají, jelikož si hráči hru platí. V našem herním prostředí jsme se mohli pohybovat zadarmo. Tato nefunkčnost hry vede pak některé hráče k přestoupení na oficiální server, kde si hru platí. Jako příklad můžeme uvést odchod deseti členů z námi vybrané gildy (skupiny), kteří přestoupili po velké aktualizaci hry a neměli trpělivost počkat, až správci vzniklé chyby opraví. Nefunkčnost hry vyvolává v hráčích silný hněv, ale zároveň také smutek, protože se nemohou plně participovat, tak jak by si přáli. Po projevech hněvu tedy následuje skleslost a sklíčenost.

Při stereotypním herním úkolu, kdy je cíl buď moc snadný, nebo je jeho průběh zdoluhavý a probíhá stále stejně, se hráč nudí. Stupeň aktivace je tedy nízký.

Jako příklad prožívání rozzlobení níže uvádíme úryvek z rozhovoru hráčů.

#### ***Ukázka 11 Přesný záznam: Rozhovor mezi hráči***

*H1: Jsme tu všichni?*

*H2: Jo, jdem, už to chci mít dneska z krku. Stejně jsem tu jen pro Valory.*

*H3: Já taky, proběhneme to rychle.*

*H1: Tady bacha, ať nenabereš agro, jinak chcípnem.*

*H1: Jako bych to neřikal sakra, healuj až za chvíli.*

*H2: To se ti řekne, tak si to zkus tywe.*

*H4: V klidu, dyť už je stejně mrtvej, jdem dál.*

*H5: Sorry kluci, doběhnu, měl jsem trochu lagy.*

*H1: Dělej, čekáme.*

*H2: Sakra ale damagujte, už měl bejt dávno na zemi. Mě pak tady dojde mana a bude to v prdeli.*

*H3: Castim co to jde.*

*H5: Včera sem teprve doexpil, tak ještě nemam equip.*

*H1: Kurva ale musíš healovat mě hlavně, dostávám tu jak svin.*

*H2: Dyť healuju, tak si zapni trinket na dodge.*

### **3.7.3 Doba potřebná pro dosažení cíle jako důležitý aspekt pro určení intenzity a trvání emocí**

Intenzita a trvání emocí byla přímo úměrná s dobou potřebnou k dosažení cíle. U hráčů byly pozorovány velmi intenzivní emoce v případě, že dosáhli svého vytyčeného cíle po několikahodinovém snažení. V případě lehkého úkolu jejich emoce byly krátkodobé a ne tak intenzivní jako v prvním případě.

Určující tedy bylo, zdali se jednalo o aktivitu *dlouhodobou* či *krátkodobou* pro dosažení cíle. Povaha následně vzniklých emocí byla závislá na úspěšnosti dané herní aktivity, zdali hráč získal, to co chtěl či ne. Zde nám vznikly čtyři možné situace.

V případě, že se jednalo o krátkodobou úspěšnou aktivitu, byl hráč šťastný a radostný. Mohli jsme tedy pozorovat průměrný stupeň aktivace pozitivních emocí. Jejich trvání však bylo krátkodobější, hráč projevil radost pouze po úspěšném ukončení aktivity.

Krátkodobá neúspěšná aktivita vedla k rozzlobení hráče, které jsme u něj pozorovali opět prostřednictvím nadávek a mrzutosti z neúspěchu. Vzhledem ke krátkodobosti aktivity tyto projevy však brzy opadly. Bohužel, jsme trvání emocí mohli pouze odhadovat z vnějších projevů chování hráče, pomocí nám však byla vlastní zkušenost s hraním, kdy jsme na sobě mohli pozorovat trvání našich individuálních prožitků.

Dlouhodobá úspěšná aktivita byla podnětem pro vznik radosti. Hráči byli nadšení a vzrušení z dosažení požadovaného cíle. Takovým cílem bylo většinou získání lepší části zbroje nebo zbraně. Projevy tedy byly radostné výkřiky, chlubení se ostatním hráčům, hráč také o svém úspěchu nadšeně mluvil s ostatními hráči. Získaného předmětu si hráč cenil více. Tato aktivita měla pak vliv na chování hráče v dalších dnech, byl spokojený a uvolněný.

Dlouhodobá neúspěšná aktivita hráče vedla ke vzteku a následné mrzutosti. Projevy byly opět nadávky. Hráči si ztěžovali členům své guildy, v případě, že členové nebyli aktéry této aktivity.

### **3.7.4 Novost v herním prostředí jako zdroj spolupráce, radosti a očekávání**

Aktualizaci herního prostředí jsme již zmiňovali výše. V této kapitole upřesníme její význam pro hráče WoW. Každá nová aktivita, předmět či otevření nové lokace je hráči vítáno. Právě aktualizace herního prostředí přináší hráčům široké spektrum možností, možnost neustálého vylepšování se a učení se novým dovednostem. Novost a změna drží hráče stále „ve hře“. MMORPG hry nabízí hráčům i komunikaci s ostatními, což pro některé hráče také může být přitažlivé. Tento typ her však hráče hlavně podněcuje k tomu, aby se snažili být stále lepšími, a to jim hra umožňuje vzhledem k jejím aktualizacím.

Novinky ve hře jsou žádané. Na hráčích jsme mohli pozorovat očekávání, nadšení z nepoznaného a aktivitu. Novost sebou přinášela také překvapení, kdy se hráči setkali s novými situacemi, které se museli naučit řešit nebo s novými odměnami. Překvapení mohlo být pozitivní, ale i negativní, kdy hráčům nová změna nevyhovovala. U některých hráčů jsme také mohly pozorovat obavy z nové situace a toho, zdali nový úkol skupina zvládne.

Při skupinových akcích byli hráči vůči sobě vstřícní a tolerantní a snažili se najít co nejlepší řešení problému. Byli napjatí z očekávání, ale obecně všichni hráči měli dobrou náladu. V případě počátečního neúspěchu skupiny se neobjevovala agrese ani vztek. Hráči se projevovali smíchem, humornými poznámkami a k celé situaci přistupovali s nadhledem. Po několika neúspěšných pokusech, kdy se hráči seznámili s herním prostředím a taktikami, se však opět vyskytly u některých hráčů nadávky a netrpělivost.

### **3.7.5 Vliv délky participace hráče na jeho prožívání**

Velkým překvapením pro nás bylo zjištění, že hráči, kteří se hraní WoW věnují již několik let, měli z hraní stejné intenzivní prožitky jako hráči začátečníci. V našem výzkumu jsme mohli pozorovat jednotlivé hráče a jejich aktuální reakce na žádoucí či nežádoucí situaci. Z celkových přibližně dvaceti hráčů, bylo patnáct hráčů dlouhodobých, hraní se věnují již přes čtyři roky intenzivně, a pět hráčů začátečníků, kteří hru hrají přibližně jeden rok. Výše popsané intenzivní reakce, ať už pozitivní či negativní se vyskytovali u hráčů dlouhodobých i krátkodobých. Vzhledem k času strávenému u hry bychom řekli, že hráči, kteří se hře věnují již několik let, nebudou mít takový požitek ze hry, ale stále ho mají. Prostřednictvím svého hraní ventilují negativní emoce a zároveň získávají ty pozitivní, které by pro ně v reálném životě nebyly tak snadno dosažitelné.

Otázkou je, zdali má hraní u závislých hráčů dopad na zlepšení jejich celkové nálady. Při našem pozorování jsme zaznamenali obecně větší nadšení ze hry u krátkodobějších hráčů. Pro ty dlouhodobé bylo hraní spíše zvykem, pro některé dokonce už i povinností.

Dlouhodobější hráči také vykazovali menší trpělivost s ostatními méně zkušenými hráči. Vykazovali vyšší míru agrese proti nezkušeným hráčům. Jednou z podmínek pro vstup do této guildy, kde jsme působili, byla právě předešlá zkušenost hráče. Pro zkušené hráče byly samozřejmostí některé věci, které nováček neznal, a právě neznalost hráče pro ně byla nepochopitelná.

### **3.7.6 Vliv prožívaných emocí na komunikaci ve skupině**

Opět jsme zde mohli vyzorovat několik reakcí, které byly spojeny s aktuálním prožíváním hráčů. Při prožívání hněvu používali hráči útočné způsoby komunikace: *poučování, vytýkání, odsouzení, oponování*.

Naopak při pozitivních emocích se jednalo o: *spolupráci, kompromis, poděkování nebo uznání-obdiv*. Objevily se také situace, kdy hráči prožívali pocit studu, v případě, že uznali vlastní chybu. Potom jejich reakcí bylo: *omlouvání, uznání chyby, rezignace, vysvětlování*.

Komunikace probíhala pomocí herního chatu nebo v případě plánování společné akce (raidu) probíhala pomocí programu Team Speak. Každý člen se také po přijetí do

guildy musel přihlásit do facebookové skupiny, kde v případě, že byl nedostatek hráčů online, se hráči svolávali do hry. Také se zde psali různé aktuality nebo tato stránka sloužila pro komunikaci v případě, že byl herní server vypnutý. Společných akcí, které se v herním jazyce říkalo raidy, se mohlo zúčastnit buď deset lidí nebo dvacet pět. Zásadním kritériem pro úspěšnost této akce byla vzájemná kooperace hráčů. Každý z hráčů měl svou funkci, kterou musel zodpovědně plnit. V případě selhání jednoho hráče jsme mohli očekávat následný neúspěch celé skupiny. Před samotným bojem skupina hráčů probrala taktiku, která byla potřebná pro zvýšení pravděpodobnosti úspěchu.

Na počátku akce jsme mohli u všech členů pozorovat zvýšenou aktivaci, napětí a pozitivní očekávání. Zmínit bychom zde mohli také synergický efekt týmové spolupráce, kdy potenciál skupiny není součtem schopností jednotlivých účastníků, ale je dokonce vyšší. Eliminují se nedostatky jednotlivých hráčů a ti se také vzájemně povzbuzují a inspirují.<sup>197</sup> Je zjevná také sociální facilitace hráčů, kterou můžeme definovat jako jev, který nastává za přítomnosti ostatních lidí a má vliv na náš aktuální výkon. Pozitivně se tento jev na našich výkonech odráží tehdy, když námi vykonávaná aktivita je pro nás známá a zvládnutá. Naopak negativní vliv na náš výkon má v případě, že je pro nás situace nová a těžká. Objevuje se zde tedy arousal u prožívání hráčů. Vzrušení je vyvoláno zejména proto, že nám záleží na hodnocení druhých hráčů. V případě úspěchu cítíme radost, v případě neúspěchu stud či smutek.<sup>198</sup>

---

<sup>197</sup> Synergický efekt. In: *ABZ slovník* [online]. 2005-2014 [cit. 2014-06-26]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/synergicky-efekt>.

<sup>198</sup> Sociální facilitace. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-06-26]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Soci%C3%A1ln%C3%AD\\_facilitace](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soci%C3%A1ln%C3%AD_facilitace).



### **3.8 Reflexe výzkumníka**

Infiltrace do herního světa pro mne jako pro laika nebyla obzvlášť jednoduchá. S hraním MMORPG her jsem sice již nějaké zkušenosti měla, ale ty byly spíše příležitostné. Pokud jsem si MMORPG zahrála tak pro zábavu a uvolnění, ne pravidelně a ne často. Také jsem se nezúčastnila skupinových akcí, ale hrála jsem sama nebo s přítelem. Proto pro mne byla účast na těchto událostech novou zkušeností.

Na začátku hry bylo potřeba se naučit hrát za svou postavu, u které si vybíráte nejen rasu, ale i zaměření postavy, profese a další specifikace. Mou postavou byl tedy noční elf-druoid. Výběr byl čistě intuitivní, snad poprvé jsem dala na vzhled postavy a to, že se mohla na základě svého povolání proměnit v různá zvířata. Nejprve jsem se musela zorientovat v herním světě, který je velmi rozsáhlý a počet možností je zde opravdu pestrý. Troufám si říci, že pokud tuto hru hrajete intenzivně jeden rok, tak se stejně stále máte co nového učit. První dva měsíce jsem hráče v hře pouze pozorovala a sledovala jejich chatovou konverzaci. S orientací ve hře mi pomáhal výše zmíněný informátor-kamarád, který tuto hru hraje již několik let. Proto, abych se naučila za svou postavu dobře hrát, jsem vyhledávala na internetu různá herní videa a webové stránky, které se hře World of Warcraft věnují, jako příklad mohu uvést stránku [WoWiki.com](http://WoWiki.com).

V počátcích pro mne byla hra nová a zábavná, měla jsem se stále, co učit. První část hry byla ale pouze o tom, dostat svou postavu na nejvyšší úroveň (1vl). To pro mne znamenalo plnit úkoly, které vymysleli tvůrci hry, přičemž různé úkoly se odehrávali po celém herním světě. Z počátku mě hraní bavilo, ale postupem času mne začala odrazovat složitost a zdlouhavost celého procesu. Zkušený hráč by tento proces zvládl jistě mnohem rychleji, ale pro nováčka je ve hře tolik nových informací, které musí vstřebat. Bez pomoci kamaráda a svého přítele, který hru hrál se mnou, by celý proces byl ještě delší.

Po dosažení potřebné úrovně přišla fáze přípravy na přijetí do námi vybrané guildy. Tato příprava obsahovala naučení se herních zkratk, pročítání taktik pro boj s příšerami, zdokonalení se v boji a především zvýšení aktivity ve hře. Při vyplňování přihlášky do skupiny jsem byla nucena z důvodu své nezkušenosti některé informace více "přibarvit", tak abych byla pro jejich skupinu žádoucí. I přesto, že jsem měla reference od svého informátora, nebylo jisté, zdali mne skupina přijme. Cítila jsem obavy ohledně svého přijetí a také následné participace, kdy mohla být odhalena má nezkušenost.

Ta nakonec odhalena nebyla, ale první dny jsem měla problém se zapojit do komunikace mezi hráče. Tito zkušení hráči brali veškerou znalost ve hře jako samozřejmost, neznalost byla nežádoucí. Přímě v informacích o přijímání hráčů bylo napsáno, že nepřijímají úplné začátečníky.

Má první participace ve společné akci se neobešla bez mého chybování. Před touto akcí jsem pociťovala nervozitu a nejistotu. Vzhledem k obtížnosti a časové náročnosti této akce, se u hráčů počítá s nějakým selháním, nesmí však být časté a hráč se po své chybě musí napravit. Dokonce v případě neznalosti taktik boje je hráčům stržena část bodů, které získali jako odměnu. Hráč s nejnižším počtem bodů může být pak ze skupiny vyřazen.

Po absolvování těchto prvních společných akcí má počáteční nervozita z části opadla, byla jsem si jistější, a více, jak na svůj výkon, jsem se soustředila na reakce samotných hráčů. Evidentní byl úpadek morálky hráčů po několika hodinách hraní. V začátku byli vždy všichni odhodláni a připraveni, ke konci se mnohem častěji objevovaly nadávky a kooperace skupiny nebyla tak efektivní.

Při úspěšně absolvovaných aktivitách jsem na sobě také pociťovala spokojenost a radost z odvedené práce, zvláště když skupina celou dobu spolupracovala bez problémů a neobjevily se žádné negativní emoce. V této fázi jsem byla plně participovaná v dění skupiny. Skupina mne přijala. V průběhu těchto společných aktivit jsem cítila stejné napětí a euforii jako ostatní hráči. Dokonce jsem si také začala vylepšovat svou zbroj tak, aby se mně samotné líbila. Tato fáze však s dalšími absolvovanými raidy opadla, hraní mi nepřinášelo nic nového, bylo pro mne povinností z pohledu výzkumníka. Akce byly pro hráče povinné a strávit pět ze sedmi dnů večer u počítače pro mne byla ztráta času. Pozitivní emoce z hraní se vytratily a později u mě převládal pocit odporu vůči hře, rozhořčení, že je pro mne hra překážkou pro to, abych volný čas trávila efektivněji. Nicméně musím říci, že mi tento výzkum pomohl lépe chápat prožívání hráčů. Vyjmenuji zde tři oblasti, ve kterých na mne výzkum měl vliv.

### **3.8.1 Oblast psychologická**

Celková ovladatelnost emocí se při hraní her snižuje. Zdánlivě slabé podněty pro běžného pozorovatele se mění v podněty, které vyvolají intenzivní krátkodobý prožitek. Ve fázi úplné participace jsem také toto rozčilení pociťovala, když jsem po několikáté umřela

v boji. Tyto emoce jsou nakažlivé, pokud je hráči vidí u ostatních, řekla bych, že se pak hranice ovládnání emocí snižují obecně v celém herním prostředí. Hráči nepocítují takový pocit studu se takto intenzivně projevit. Rozhodně tomu tak není u všech, ale z větší části ano. Sama jsem pak své pocity zanalyzovala a rozčilování se kvůli nějaké hře jsem rychle odsoudila. Na hře je přitažlivá možnost dosažení určitého vytyčeného cíle, pokud hráč chce, může dosáhnout čehokoliv. Ovládá tak celý svůj herní život, má ho pod kontrolou a pocit úspěchu pro člověka, který neprožívá zrovna příznivé období, je jistě příjemný. Hra mi také přinesla i pozitivní emoce. Radost při dosažení potřebné úrovně nebo pocit uspokojení při zdolání těžkého soupeře.

### **3.8.2 Oblast sociální**

Během mého působení ve hře jistě utrpěla i oblast sociálních vztahů v mém reálném životě. Čas, který bych věnovala svému příteli nebo kamarádům, jsem trávila ve společnosti virtuálních přátel. Vzhledem k tomu, že guildovní akce jsou naplánované už měsíc dopředu, je stanovený i přesný čas jejich konání. Povinností hráče je, pokud je na tento den přihlášený, být ve stanovený čas ve hře. To znamená, že v případě, že bych měla tento den něco naplánované, ať už posezení s přáteli nebo návštěvu rodičů, kvůli hře bych musela setkání odložit. Nemohu říci, že by mi tuto ztrátu kontaktu nahrazovaly kontakty virtuální. Po rozhovoru s mým informátorem, jsem zjistila, že i po několika letech se tyto lidé neznají jmény. Sjíždí se sice na různé srazy, ale hlavním tématem hovorů jsou vždy události ve hře. Tito lidé o sobě neví nic z osobního života. Nekomunikují spolu o důvěrnějších věcech jako dobří kamarádi, pouze spolu hrají a prožívají tyto situace spolu.

### **3.8.3 Oblast fyziologická**

Život hráče sebou také přináší další změny po tělesné stránce člověka. Sedavý styl a spousta času stráveného hraním mi přinesly bolest zad a zvýšení hmotnosti o dvě kila. Připouštím, že existují hráči, kteří vyvažují hraní her sportem, takže se hraní na jejich fyziologické stránce tak nepodepíše. V mém případě, kdy jsem opravdu večerní hodiny trávila hraním, jsem opravdu svou tělesnou stránku zanedbávala.

Pokud bych měla svůj výzkum shrnout, tak dle mého názoru frekvence negativních emocí je častější než u pozitivních emocí. Negativní emoce jsou prožívány intenzivněji než

pozitivní. Při hraní vznikají především krátkodobé emoční reakce, pro pozorování dlouhodobých emočních stavů by bylo dobré doplnit náš výzkum ještě rozhovory s hráči. Prostřednictvím zúčastněného pozorování je ukazatelů pro výzkum dlouhodobých stavů velmi málo a roli hrají také intervenující proměnné, které díky charakteru našeho výzkumu také nemůžeme všechny zaznamenat. Rozdílnost v prožívání jsem také pozorovala mezi jednotlivými pohlavími. Zatímco u mužů se objevovaly častěji intenzivní emoční reakce, u žen těchto reakcí bylo o poznání méně. Vykazovaly také větší trpělivost s nezkušenými hráči a více komunikovali o svém osobním životě. Důvod v této rozdílnosti vidím v tom, že ženy ve hře nejsou tak moc orientovány na výkon jako muži. Ovládání emocí se snižuje s uplynulým časem, který je vyhrazen na dosažení cíle. U hráčů se v průběhu společné kooperace objevuje vysoká úroveň aktivace a vzrušení (arousal), které vedou hráče k podávání vysokých výkonů.

### **3.9 Shrnutí**

V této části si zodpovíme výzkumné otázky, které jsme si položili na začátku našeho výzkumu. Připomeňme si tedy přesné znění výzkumných otázek.

Hlavní výzkumnou otázkou (HVO) pro nás bylo: *„Jaké emoce provázejí hraní závislých hráčů a v jakých herních situacích se objevují?“*

Specifickou výzkumnou otázkou č. 1 (SVO1) pro nás bylo: *„Jaké intenzity a trvání prožívané emoce dosahují při hraní?“*

Specifickou otázkou č. 2 (SVO2) pro nás bylo: *„Jak ovlivňují tyto prožívané emoce následnou komunikaci ve skupině?“*

Naší hlavní výzkumnou otázkou bylo zjistit, jaké emoce doprovázejí hraní závislých hráčů a jaké situace je u nich vyvolávají. U závislých hráčů se tedy můžeme setkat s radostí, hněvem, překvapením, studem a smutkem. Strach se u hráčů objevoval pouze ve formě obav, zdali hráči prožívali strach z vlastního selhání, bohužel, zhodnotit nemůžeme. Radostné prožitky hráči pociťovali v těchto situacích: *odměna, prvenství ve výkonu, dobrá kooperace ve skupině, nové herní předměty, události – aktualizace herního prostředí, jedinečný vzhled postavy*. Radost se však objevovala u hráčů méně než projevovaný hněv. Negativních projevovaných emocí bylo ve hře o poznání více a vyskytovaly se v těchto situacích: *malý výkon spoluhráče, silný soupeř, nedostatečná odměna, nefunkčnost*

*čehokoliv ve hře, nezkušený hráč narušující kooperaci skupiny, stereotyp herního úkolu, vlastní chybování.*

Intenzita a trvání emocí je ovlivněna časem, který je potřeba vynaložit na dosažení hráčem vytyčeného cíle. Tyto hodnoty přímo úměrně stoupají s dobou, která je nutná pro dosažení cíle. U negativních emocí jsme pozorovali u závislých hráčů intenzivní projevy vzteku. Zároveň při nepřitažlivosti nebo snadnosti úkolu jsme mohli pozorovat u hráčů nízkou aktivaci, která se projevovala znuďeností. Radost dosahovala po dlouhodobém snažení až stupně euforie a s uplynutím určitého času po dosažení cíle jsme na hráčích sledovali uvolněnost a spokojenost.

U závislých hráčů jsme se setkali při nedosažení cíle s *poučováním, vytýkáním, odsouzením ostatních hráčů či oponováním*. V případě, že hráči uznali vlastní chybu, následovalo *vysvětlování, rezignace, omlouvání se*. Nejčastěji se mezi hráči používalo vysvětlování, na které nemusela nutně navázat omluva. Radostné prožitky vedly hráče ke *spolupráci, kompromisu, poděkování či uznání-obdivu*.

Prožívání hráčů ve hře je tedy velmi proměnlivé, negativní emoce hráči prožívají častěji a intenzivněji, než ty pozitivní. Otázkou tedy může být, zdali se toto prožívání neodráží také ve zdravotní stránce hráčů. Vlivu emocí na psychosomatiku člověka jsme se ostatně věnovali v naší teoretické části.

Pro přehlednost našeho výzkumu níže uvádíme tabulku, ve které jsou shrnuty závěry z provedeného zúčastněného pozorování. Trvání a intenzita emocí jsou závislé na době, která je potřebná pro dosažení cíle. V tabulce však uvádíme intenzitu a trvání těchto emocí, které byly v herním prostředí nejčastější.

**Tabulka 2 Přehled shrnutí**

	Negativní emoce	Pozitivní emoce
Intenzita	velká	střední
Frekvence	častá	vyskytují se méně
Trvání	krátkodobé	delší trvání
Herní situace	malý výkon spoluhráče, silný soupeř, nedostatečná odměna, nefunkčnost čehokoliv ve hře, nezkušený hráč narušující kooperaci skupiny, stereotyp herního úkolu, vlastní chybování	odměna, prvenství ve výkonu, dobrá kooperace ve skupině, nové herní předměty, události – aktualizace herního prostředí, jedinečný vzhled postavy
Průběh komunikace	poučování, vytýkání, odsouzení ostatních hráčů či oponování, vysvětlování, rezignace, omlouvání se	spolupráce, kompromis, poděkování či uznání-obdivu

# ZÁVĚR

Cílem této práce bylo popsat emocionální stavy, které hráči pociťují v průběhu své participace ve hře. Jednalo se o hráče intenzivní, kteří u svých počítačů trávili až několik hodin denně. Díky tomuto výzkumu se mi podařilo alespoň z části odhalit jejich prožívání, ale také si sama tyto prožitky zažít. Pro mne byla tato zkušenost přínosná už jen proto, že jsem došla k většímu pochopení těchto herních komunit, seznámila se s jejich pravidly a normami. Byla jsem jejich součástí. Alarmující je také poznatek, že díky této hře jsme já i můj přítel přicházeli častěji do kontaktu s naším společným kamarádem-informátorem, než-li v běžném reálném životě, kdy jsme o něm třeba několik týdnů neslyšeli. Hra mi také rozšířila anglickou slovní zásobu.

Výzkumy v těchto onlinových hrách jsou jistě aktuální. Hráčů MMORPG her přibývá, a proto bychom pomocí těchto výzkumů měli zhodnotit, proč tomu tak je nebo jak těmto intenzivně hrajícím hráčům můžeme pomoci. Náš výzkum měl především deskriptivní charakter, i přesto jsme zde přišli na překvapivé závěry. V počátcích svého výzkumu jsem očekávala, že hráči hru hrají pro své potěšení, pro radost. Jak však naše pozorování ukázalo, ve hrách se objevují také hojně pocity vzteku a napětí. Hry tedy neslouží pouze pro zažití pocitu úspěchu, ale také jako ventil negativních emocí. Běžně jsou pro hráče únikem od nudy, stereotypu, osobních problémů.

Překvapujícím pro mne v pozitivním smyslu ale bylo, jaké pocity může jedinci navodit efektivní spolupráce. Pokud jsou všichni členové týmu připravení a jsou schopní, dokáže tato kooperace být vysoce efektivní a vstřícná. Takové akce jsou pak stmelujícím prvkem pro budoucí fungování skupiny. Skvělé by bylo, kdyby hráči uměli tuto schopnost kooperace přenést i do reálného života. Pro jedince, kterým se špatně navazují kontakty nebo nejsou v běžném kolektivu oblíbení, může být tato hra uspokojením právě v tom, že si získají své místo v týmu. Nic by se však nemělo přehánět a obecně by jedinec měl preferovat reálný život před tím virtuálním.

Dalším překvapujícím závěrem pro nás bylo, že dlouhodobí hráči prožívají emoce ve hře stále stejně intenzivně jako v začátcích svého hraní, alespoň pokud se jedná o krátkodobé emoční reakce. Dlouhodobé emoční ladění hráčů lze jen těžko odhadovat z našeho pozorování, u nových hráčů jsme se však setkávali s větším nadšením ze hry. Zatímco ti dlouhodobí hru brali už jako zvyk, samozřejmost.

Pokud bych svůj výzkum měla ještě více rozvést určitě bych realizovala rozhovory s hráči, o jejich motivaci ke hře a také bych se zeptala, jak oni sami své prožívání při hře vnímají.

Výběru svého tématu rozhodně nelituji, participace pro mne samotnou byla zábavná. Do této komunity bych se sama jinak nikdy nedostala. Nečekala jsem také, že prožívané emoce mohou dosahovat až takové intenzity, kterou jsem i několikrát sama na sobě pociťovala. Mezi hráči se však obecně dávali najevo hlavně negativní emoce, řekla bych že pozitivní emoce si často "nechávali pro sebe".

V závěru bych snad i mohla říci, že jsem se přeci jenom po stráveném čase ve hře také naučila hrát za svou postavu. Celkově bych tento výzkum hodnotila jako přínosný, rozhodně alespoň pro mou osobu.



# RESUMÉ

Tato práce si kladla za cíl popsat emocionální stavy provázející hraní závislých hráčů, popsat herní situace, ve kterých se tyto emoce vyskytují. Dále pak popsat intenzitu a trvání těchto emocí. Posledním cílem bylo zjistit, jak tyto emoce následně ovlivňují komunikaci hráčů ve hře.

Práce je složena z teoretické a praktické části. Teoretická část se skládá z popisu dvou hlavních témat, kterými jsou emoce a závislost na počítačích. V první teoretické části popisujeme druhy, složky, teorie emocí a funkce emocí. Také se zabýváme dopadem emocí na psychosomatiku člověka. Druhá teoretická část se věnuje popisu pojmu závislost, patologickému hráčství a závislosti na PC hrách.

V praktické části popisujeme realizaci výzkumu. Metodou výzkumu pro nás bylo zúčastněné pozorování. Zhodnotili jsme výhody a nevýhody této metody. Výzkum se odehrával v herním prostředí hry World of Warcraft. Analýza dat byla realizována pomocí otevřeného kódování. Praktická část dále obsahuje interpretaci dat a podrobnou reflexi výzkumníka. Pro přehlednost také uvádíme shrnutí našich závěrů.

# SUMMARY

The aim of this thesis was to describe emotional states accompanied by gambler's addiction, describe the game situations in which these emotions occur. Then describe the intensity and duration of these emotions. The last objective was to determine how these emotions influence the communication of players in the game.

The work consists of theoretical and practical part. The theoretical part is divided into two main parts - emotions and computer's addiction. The first section explains types, folders, functions and theories of emotions. We also study impact of emotions on psychosomatics. The second part of the theoretical work is primarily focused on the concept of addiction, pathological gambling and addiction to PC games.

We describe the implementation of research in the practical part. The research method was participative observation. We reviewed the advantages and disadvantages of this method. The research was conducted in the environment of the World of Warcraft

game. Data analysis was realized by using an open coding. The practical part contains the interpretation of the data and the reflection of the researcher. For clarity, we are introducing a summary of our conclusions.

# SEZNAM POUŽITÝCH PRAMENŮ

## Literatura

1. ATKINSON, Rita. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3
2. HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1.
3. HOLEČEK, Václav a kol. *Psychologie pro právníky*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2007. ISBN 978-80 7380-065-9.
4. CHLUMSKÝ, J. Závislost na počítačových hrách. *Prevence sociálně patologických jevů*. 2002, roč. 1, č. 5-6. ISSN 1213-6204.
5. KŘIVOHLAVÝ, J.: *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
6. MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-24727-15-8.
7. MIŇHOVÁ, Jana. *Psychopatologie pro právníky*. 2.vyd. Dobrá Voda u Pelhřimova: Aleš Čeněk, 2002. ISBN 80-86473-05-8.
8. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
9. NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.
10. NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 2002. ISBN 80-200-0689-3.
11. NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. vyd. 4. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0189-2.
12. NEŠPOR, Karel. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-515-6.
13. NEŠPOR, Karel, CSÉMY, Ladislav: *Léčba a prevence závislostí. Příručka pro praxi*. Praha: Psychiatrické centrum, 1996. ISBN 80-85121-52-2.
14. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice všeobecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. ISBN 978-80-200-1499-3.
15. PONĚŠICKÝ, Jan. *Psychosomatické lékařství*. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, 2010. ISBN 978-80-904541-8-7.

16. PRUNNER, Pavel. *Psychologie gamblerství aneb sázka na štěstí*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-074-1.
17. SLAMĚNÍK, J.: *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3311-1.
18. ŠVAŘÍČEK, Karel a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
19. ŠVEC, Jakub a kol. *Jak se bránit drogám a předcházet závislostem*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-26-5.
20. VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0841-9.
21. ZVOLSKÝ, Petr. *Obecná psychiatrie*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-7184-494-2.

## **Internetové zdroje**

22. 7 health benefits of playing video games. In: *The Week* [online]. 2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://theweek.com/article/index/241121/7-health-benefits-of-playing-video-games>.
23. Bezpečnost dětí na internetu: Závislost na počítačových hrách a internetu. In: *Metodický portál* [online]. 2012-2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/o/17329/BEZPECNOST-DETI-NA-INTERNETU-ZAVISLOST-NA-POCITACOVYCH-HRACH-A-INTERNETU.html/>
24. Citáty o smutku. In: *Citáty slavných osobností* [online]. 2007-2013 [cit. 2014-03-21]. Dostupné z: <http://citaty.net/citaty-o-smutku/>
25. Drogové závislosti. In: *Katedra pedagogiky FPE ZČU* [online]. 1991-2013 [cit. 2014-03-26]. Dostupné z: <http://www.kpg.zcu.cz/StudMat/files/SPT/Drogy.doc>.
26. Emoce. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-08]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Emoce>.

27. Hněv. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-20]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Hněv>.
28. Hra. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-26]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Hra>.
29. Hraní počítačových her zlepšuje kreativitu i schopnost rozhodování. In: *Novinky.cz* [online]. 2003-2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/internet-a-pc/hry-a-herni-systemy/261853-hrani-pocitacovych-her-zlepsuje-kreativitu-i-schopnost-rozhodovani.html>.
30. Jak poznat závislost na počítači, internetu, počítačových hrách - příznaky, projevy. In: *Zbynekmlcoch.cz* [online]. 2000-2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/texty/pocitace-internet/jak-poznat-zavislost-na-pocitaci-internetu-pocitacovych-hrach-priznaky-projevy>.
31. James Olds. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-03]. Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/James\\_Olds](https://en.wikipedia.org/wiki/James_Olds)
32. José Manuel Rodríguez Delgado. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-03]. Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/José\\_Manuel\\_Rodríguez\\_Delgado](https://en.wikipedia.org/wiki/José_Manuel_Rodríguez_Delgado).
33. Mají počítačové hry svá pozitiva. In: *Trustframe.cz* [online]. 2009-2010 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://www.trustframe.cz/clanek-maji-pocitacove-hry-sva-pozitiva-4-329>.
34. Need for speed. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Need\\_for\\_Speed](http://cs.wikipedia.org/wiki/Need_for_Speed).
35. NEŠPOR, Karel a kol. Zdravotní rizika počítačových her a videoher. *Česká a slovenská psychiatrie*. 2007. s. 1-2. ISSN 103-246. Dostupné z: <http://www.drnespor.eu/addictcz>.
36. NEŠPOR, Karel. *Chraňte děti před počítači a počítače před dětmi*. s. 1-2. Dostupné z: <http://www.drnespor.eu/addictcz>.

37. NEŠPOR, Karel. *Už jsem prohrál dost*. 2. akt. internetové vyd. Praha: Sportpropag, 2006. s. 12. Dostupné z: <http://www.drnespor.eu/addictcz>.
38. Paul Ekman. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-09]. Dostupné z: [http://en.wikipedia.org/wiki/Paul\\_Ekman](http://en.wikipedia.org/wiki/Paul_Ekman).
39. Počítačová hra. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Počítačová\\_hra](http://cs.wikipedia.org/wiki/Počítačová_hra).
40. Počítačové hry mění mozek podobným způsobem jako čtení, tvrdí vědci. In: *Bonusweb.cz* [online]. 1999-2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://bonusweb.idnes.cz/pocitacove-hry-meni-mozek-podobnym-zpusobem-jako-cteni-tvrdi-vedci-1fw-/>.
41. Polda (počítačová hra). In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Polda\\_\(počítačová\\_hra\)](http://cs.wikipedia.org/wiki/Polda_(počítačová_hra)).
42. Psychosomatika. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2014-03-25]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Psychosomatika>.
43. Rodiče si myslí, že jsem závislý na počítači. In: *Psychologie.cz* [online]. 2013 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/pribehy-ctenaru/rodice-si-mysli-ze-jsem-zavisly-na-pocitaci/>.
44. Smutek. In: *Doktorka.cz* [online]. 1999-2014 [cit. 2014-03-21]. Dostupné z: <http://psychologie.doktorka.cz/smutek/>.
45. Teorie emocí. In: *Lidské emoce* [online]. 2014 [cit. 2014-03-24]. Dostupné z: <http://www.lidske-emoce.com/teorie-emoci/>.
46. Women and video games. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-06-17]. Dostupné z: [http://en.wikipedia.org/wiki/Women\\_and\\_video\\_games](http://en.wikipedia.org/wiki/Women_and_video_games).
47. World of Warcraft. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-06-17]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/World\\_of\\_Warcraft](http://cs.wikipedia.org/wiki/World_of_Warcraft).

48. Závislost na počítačích očima odborníka. In: *Bonusweb.cz* [online]. 1999-2014 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://bonusweb.idnes.cz/zavislost-na-pocitacich-ocima-odbornika-fdc-/>
49. Závislost. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-26]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Závislost>.
50. Zúčastněné pozorování. In: *Wiki knihovna* [online]. 2014 [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: [http://wiki.knihovna.cz/Zúčastněné\\_pozorování](http://wiki.knihovna.cz/Zúčastněné_pozorování).
51. Zúčastněný a nezúčastněný výzkum. In: *Kabinet informačních studií a knihovnictví* [online]. 2014 [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: [http://kisk.phil.muni.cz/wiki/Zúčastněný\\_a\\_nezúčastněný\\_výzkum](http://kisk.phil.muni.cz/wiki/Zúčastněný_a_nezúčastněný_výzkum).

# SEZNAM UKÁZEK A TABULEK

Ukázka 1 Složky emocí.....	12
Ukázka 2 Stupňování aktivace od její nulové úrovně.....	20
Ukázka 3 Křivka závislosti nelibosti a libosti na síle podnětu.....	21
Ukázka 4 Emoce vyvolané v závislosti na situaci .....	29
Ukázka 5 Klasifikace úzkostí.....	32
Ukázka 6 Pohledy na agresi .....	34
Ukázka 7 Klasifikace nálad dle Sterna.....	41
Ukázka 8 Cesta do závislosti.....	50
Ukázka 9 Porovnání patologického hráčství a závislosti.....	53
Ukázka 10 Vliv intenzivního hraní na fyziologii hráče .....	60
Ukázka 11 Přesný záznam: Rozhovor mezi hráči.....	84
Tabulka 1 Metodika pozorování - přehled .....	74
Tabulka 2 Přehled shrnutí .....	94



# PŘÍLOHY

## Příloha č. 1 Výrazy doprovázející emoce

1. Pohrdání



2. Překvapení



3. Smutek, bolest



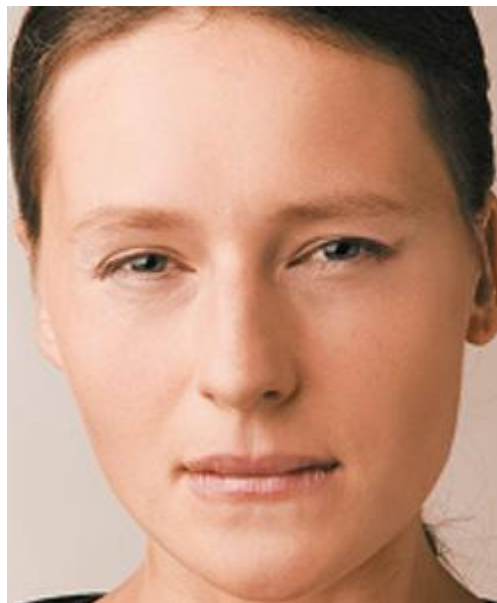
4. Štěstí, radost



5. Strach, obavy



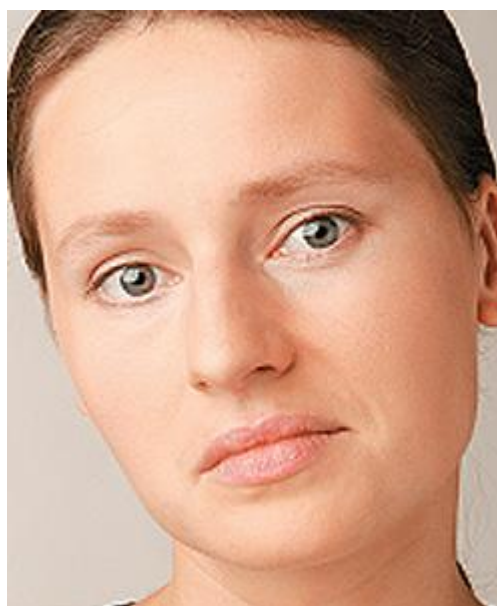
6. Napětí, podráždění



7. Zlost, hněv, nenávist



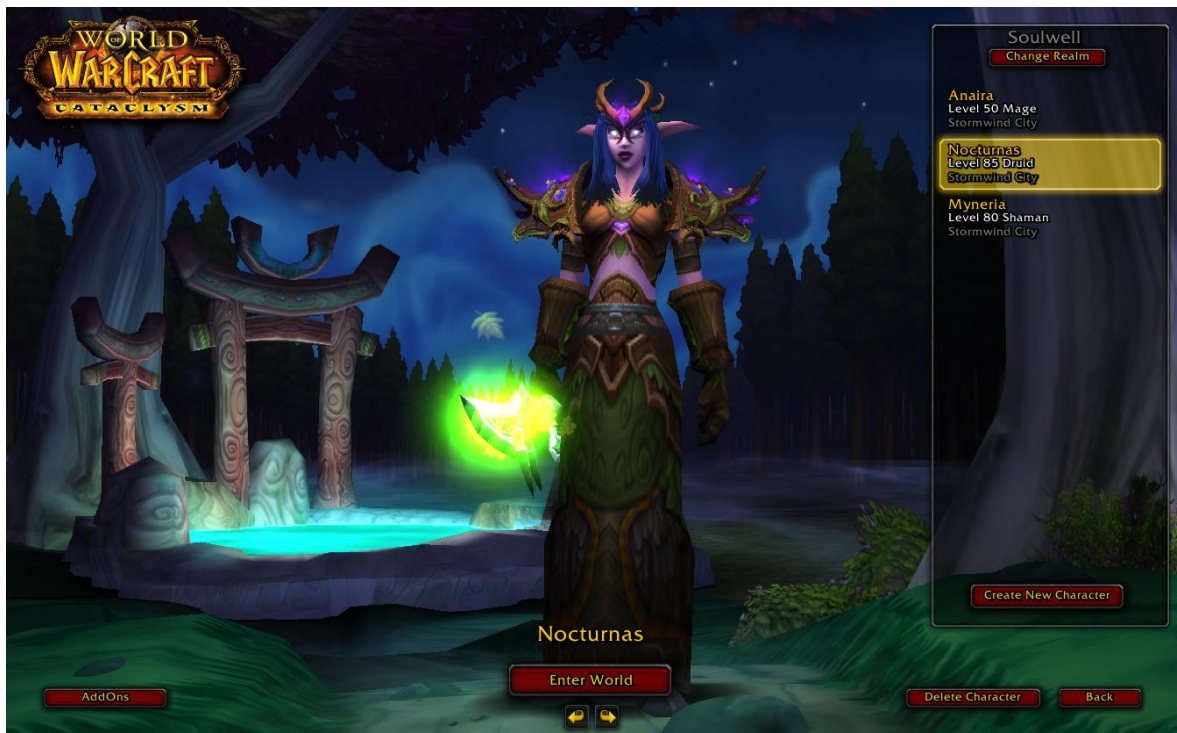
8. Znechucení, pohrdání



## Příloha č. 2 Herní prostředí



## Příloha č. 3 Tvorba vlastní postavy



## Příloha č. 4 Přihláška k vyplnění

*Pokud jste členem naší Guildy a chcete si přihlášky prohlížet, prosím [přihlašte se](#).*

- Než začnete vyplňovat přihlášku přečtěte si prosím pečlivě [informace k náboru](#).
- Vyplňování přihlášky věnujte prosím velkou **pozornost**.
- Čím **více** nám toho o sobě **řeknete**, tím víc důvodů pro vaše **přijetí** budeme mít.
- Snažte se psát hezky, česky (slovensky). Vaše **vyjadřování** je nedílnou součástí vaší prezentace a ať se snažíme oddělit formu od obsahu a hledáme ve vaší přihlášce to podstatné, jsme jen lidé a **způsob vaší prezentace na nás působí**.

### Realm

Server \*:

Vyberte server, na kterém s námi chcete hrát.

### Uživatel

Email \*:

Email uveďte (ve vlastním zájmu) skutečný, přijde vám na něj informace o rozhodnutí o přihlášce.

Uživatelské jméno \*:

Toto je nick, jméno jakým se identifikujete.

Věk \*:

### Postavy

Nick Maina \*:

Jméno vaší mainové postavy. Muže být jiné od vaší běžně používané přezdívky.

Rasa Main Postavy:

Class a Specializace Maina \*:

Například: "Paladin - Protection", "Druid - Restoration", atd...

Vedlejší Specializace Maina:

Například: "Retribution", "Balance" a podobne.

Další Postavy:

Pokud máte altiky, uveďte jejich jména, specializace a zda je vezmete s sebou do naší guildy.

## Herní informace o uživateli

---

Čas kdy hráváte \*:

Zkušenosti s Hrou \*:

Vyplňte vaše zkušenosti s hrou.

Minulá Guilda \*:

Vyplňte vaše minulé guildy, kde jste působil(a), čeho jste s nimi dosáhli a proč jste je opustil(a).

Proč Galaxy Rangers \*:

Vyplňte proč jste si zvolil(a) nás.

Bezpečnost Účtu \*:

Vyplňte zda máte email k postavě, zda je vaše, a jestli někdo (a kdo) hrál za vaši postavu.

Reference:

Máte u nás v guildě někoho s kým se znáte a kdo vám může vám dát referenci?

Něco o Vás:

## Příloha č. 5 Příklady zkratkou použitých ve hře

AFK - away from keyboard – hráč je ve hře nepřítomen; pryč od klávesnice

alch – alchemy – alchemie; druh profese, kterou si hráč vybírá

Ali – alliance – frakce, kterou si hráč vybírá na začátku; je to strana, za kterou pak po celou dobu svého hraní hraje

bb - bye bye – zkratka pro rozloučení mezi hráči

BC - burning crusade – datadisk; první rozšíření hry the World of Warcraft

BH - Baraton hold - raid lokace, kde dochází k několika hodinovým bitvám

BoT - bastion of twilight – raid lokace, kde dochází k několikahodinovým bitvám

BS – blacksmithing – kovářství; druh profese, kterou si hráč vybírá

BWD - blackwing descent - raid lokace, kde dochází k několikahodinovým bitvám

Cata – Cataclysm – třetí rozšíření hry the World of Warcraft

Dala – Dalaran – neutrální město

ENG – engineering – inženýrství; druh profese, kterou si hráč vybírá

GB - guild bank – zkratka pro společnou banku, kterou využívá celá skupina (guilda)

HP - heal point – ukazuje, kolika body zdraví hráč disponuje

IC - Icecrown Citadel – raid lokace, kde dochází k několikahodinovým bitvám

INS – inscription – písemnictví; druh profese, kterou si hráč vybírá

LFG - looking for group – hráč, který hledá skupinu

Lvl – level – dosažená úroveň hráče; maximální úroveň je 85 lvl

LW – leatherworking – koželužství; druh profese, kterou si hráč vybírá

MP - mana point – ukazuje, kolika body many hráč disponuje (např. u mágů)

Naxx – Naxxramas – raid lokace, kde dochází k několikahodinovým bitvám

rdf - random dungeon finder – nástroj k hledání spoluhráčů do dungeonů

SW – Stormwind – alianční město

tail – tailoring – krejčovství; druh profese, kterou si hráč vybírá

Wotlk - Wrath of the Lich King – druhé rozšíření hry the World of Warcraft

WoW - World of Warcraft