

Strategie resilience profesionálních hráčů počítačových her v kontextu závislostního chování

Bc. Anastasia Janíčková

Diplomová práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Bc. Anastasia Janíčková
Osobní číslo:	H23086
Studijní program:	N0111A190013 Sociální pedagogika
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Strategie resilience profesionálních hráčů počítačových her v kontextu závislostního chování

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti rizikového chování adolescence, počítačového hráčství a resilience.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvalitativního výzkumu formou polostrukturovaného rozhovoru.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

BASLER, Jaromír a Michal MRÁZEK, 2019. Počítačové hry a jejich místo v životě člověka. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5404-7.
KVĚTOŇ, Petr, 2020. Hraní videoher v dětství a dospívání: dopady a souvislosti v sociálně psychologické perspektivě. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2887-7.
NEŠPOR, Karel, 2018. Návykové chování a závislosti. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1357-4.
ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol., 2014. Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5010-1.
ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2007. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Iva Staňková, Ph.D., MBA**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **8. ledna 2025**
Termín odevzdání diplomové práce: **25. dubna 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 8. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení diplomové práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na diplomové práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zaměřila na strategie resilience profesionálních hráčů počítačových her v kontextu rizika závislostního chování v herním prostředí. Cílem práce bylo objasnit, jakým způsobem hráči balancují na hranici odolnosti a závislosti na PC hrách a jaké strategie využívají k prevenci a zvládání tohoto rizika. Teoretická část práce se zabývala třemi klíčovými oblastmi: vývojovým obdobím adolescence, charakteristikou her, hráčů a herního průmyslu a problematikou rizikového chování v kontextu počítačových her. Empirická část byla založena na kvalitativním výzkumu prováděném metodou polostrukturovaných rozhovorů, přičemž byl využit design zakotvené teorie. Cílem výzkumu bylo hlubší pochopení problematiky profesionálního hráčství a s ním spojených rizik. Pomocí kódování bylo odhaleno pět kategorií, nejzásadnější z nich je balancování, které ovlivňuje ostatní kategorie. Bylo zjištěno, že každý hráč balancuje dle svých možností, na základě zažitých zkušeností. V rámci výzkumu se vynořily střípky teorie, které jsou v práci zaznamenány.

Klíčová slova: videohry, počítačové hry, adolescence, resilience, odolnost, závislost, strategie, balancování, profesionální hráč, esport, prevence

ABSTRACT

This thesis focused on the resilience strategies of professional computer game players in the context of the risk of addictive behaviour in a gaming environment. The aim of the thesis was to elucidate the ways in which gamers teeter on the edge of resilience and addiction to PC games and what strategies they use to prevent and manage this risk. The theoretical part of the thesis addressed three key areas: the developmental period of adolescence, the characteristics of games, gamers and the gaming industry, and the issue of risk behaviour in the context of computer games. The empirical part was based on qualitative research conducted using a semi-structured interview method, employing an embedded theory design. The aim of the research was to gain a deeper understanding of the issue of professional gaming and its associated risks. Five categories were uncovered through coding, the most significant of which is balancing, which influences the other categories. It was found that each player balances to the best of their ability, based on lived experience. Snippets of theory emerged from the research and are recorded in the thesis.

Keywords: video games, computer games, adolescence, resilience, addiction, strategies, balancing, professional gamer, esport, prevention

Poděkování:

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Ivě Staňkové, Ph.D., MBA za její cenné rady a spolupráci při vytváření této práce. Moje velké poděkování patří i účastníkům výzkumu, profesionálním hráčům, kteří si na rozhovory našli čas i v době důležitých pracovních povinností. Děkuji za jejich ochotu, čas, milý a přátelský přístup a zejména pak za autentické výpovědi, díky kterým vznikaly jedinečné rozhovory, které byly přínosné pro tento výzkum a mimo jiné i mě osobně velmi obohatily. Rovněž bych ráda poděkovala své skvělé rodině a snoubenci za jejich podporu a pomoc.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 ADOLESCENCE.....	14
1.1 ROZDĚLENÍ ADOLESCENCE.....	15
1.2 TĚLESNÝ VÝVOJ	16
1.3 EMOCIONÁLNÍ VÝVOJ A VÝVOJ IDENTITY	18
1.4 VZTAHY V ADOLESCENCI.....	20
2 HRY, HERNÍ PRŮMYSL, HRÁČI.....	22
2.1 POČÍTAČOVÉ HRY	23
2.2 HERNÍ PRŮMYSL	26
2.3 ESPORT	28
2.4 PŮSOBNÍ PC HER NA ZDRAVÍ JEDINCE	29
2.5 PROFESIONÁLNÍ HRÁČI, HRÁČSKÉ TÝMY A KOMUNITY	33
3 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ A ZÁVISLOST V KONTEXTU VIDEOHER.....	37
3.1 TOXICKÉ CHOVÁNÍ V HERNÍM PROSTŘEDÍ	37
3.2 FENOMÉN ZÁVISLOSTI NA VIDEOHRÁCH.....	40
3.3 VLIV PROSTŘEDÍ V KONTEXTU VIDEOHER	46
3.4 PREVENCE ZÁVISLOSTI NA VIDEOHRÁCH	48
3.5 RESILIENCE ZÁVISLOSTNÍHO CHOVÁNÍ U ADOLESCENTŮ.....	50
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	53
4 ÚVOD	54
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM.....	54
4.2 CÍL VÝZKUMU	54
4.3 VÝZKUMNÁ OTÁZKA A DÍLČÍ OTÁZKY	55
4.4 POJETÍ VÝZKUMU – PŘÍSTUP A DESIGN	55
4.5 METODA SBĚRU DAT	56
4.6 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	56
4.7 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	57
4.8 PRŮBĚH ROZHovorŮ	58
5 ANALÝZA ROZHovorŮ A INTERPETACE DAT	60
5.1 OTEVŘENÉ KÓDOVÁNÍ	60
5.2 AXIÁLNÍ KÓDOVÁNÍ.....	95
5.3 SELEKTIVNÍ KÓDOVÁNÍ	98

6	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ	101
7	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	108
8	ZÁVĚREČNÁ DISKUSE A LIMITY VÝZKUMU	111
	ZÁVĚR.....	113
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	115
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	126
	SEZNAM TABULEK.....	127
	SEZNAM PŘÍLOH.....	128

ÚVOD

Diplomová práce se zaměřuje na problematiku počítačových her a na analyzování zkušeností, názorů a strategií profesionálních hráčů v kontextu závislostního chování. Tyto postoje a názory jsou následně využívány jako možné doporučení prevence.

Počítačové hry jsou ve společnosti významným tématem a jejich obliba i vývoj jsou stále na vzestupu. Počítačové hry se v posledních letech zařadily na pomyslný seznam moderních závislostí, a protože značně velkou skupinu hráčů tvoří již malé děti, které nejsou samy schopny svou aktivitu a míru hraní kontrolovat a regulovat, mohou být počítačové hry značný problém. To ovšem platí u všech věkových kategorií, závislost na videohrách může vznikat v jakémkoliv věku.

Problematické je, že současné děti a adolescenti mají sice i stovky přátel, většina z nich se však nachází pouze ve virtuálním prostředí. Z tohoto důvodu mohou jedinci pociťovat čím dál tím častěji pocity osamělosti, a to i přesto, že s přáteli v digitálním prostředí tráví značné množství času. Osamělost může u jedinců vyvolávat úzkosti a v některých případech i deprese. Až 70 % dětí a žáků uvádějí, že pociťují osamělost, zažívají pocity prázdnoty a chybí jim mezilidské kontakty, které jsou zejména v období dětství a dospívání nenahraditelné. Z výzkumů vyplývá, že osamělost pozitivně koreluje s časem stráveným na sociálních sítích. Nejedná se však pouze o prostředí sociálních sítí, ale může se jednat i o hráčské online prostředí (Replug.me, 2022).

Děti mají díky počítačovým hrám možnost útěku z jejich vlastní reality a mohou tak fungovat ve světě různorodých her, což může mít pro dětský mozek v určitém časovém období obrovské následky. Ze studií vyplývá, že až 20 % adolescentů ve věku 11 až 19 let hraje videohry v průměru 2-4 hodiny denně, až 10 % adolescentů v průměru 4-6 hodin denně a necelých 8 % uvádí, že se videohrám věnují více než 6 hodin denně. Množství času, které adolescenti tráví hraním videoher, je značné a nelze jej přehlížet. Proto je důležité věnovat pozornost tomu, jakým způsobem děti a mladí lidé tráví svůj volný čas a jaké dopady to může mít na jejich vývoj (Národní monitorovací středisko, 2022).

Světová zdravotnická organizace WHO zařadila poruchu hráčského chování neboli gaming disorder do Mezinárodní klasifikace nemocí a příbuzných zdravotních problémů MKN-11 v roce 2018. Zařazení této poruchy na seznam závislostí a onemocnění svědčí o rostoucí tendenci mladistvých k závislostnímu chování na hraní počítačových či jiných her. Výzkumníci tak často zmiňují, že: „*hry jsou digitální heroin*.“ (Kardaras, 2017).

Opačnou stranu mince představuje samotný herní průmysl, který je v současnosti velmi dynamický. Představuje rychle rostoucí odvětví, které zasahuje do životů lidí po celém světě. Herní průmysl již zvládl překonat filmový i hudební průmysl a stal se jedním z nejlukrativnějších odvětví v celosvětovém měřítku. Aktuálně je na světě přes 2 miliardy hráčů videoher, tedy statisticky každý čtvrtý člověk na světě je aktivním hráčem. Hodnota herního trhu k roku 2024 činí 400 miliard dolarů a toto číslo neustále narůstá. Předpokládá se, že v roce 2025 budou celkové tržby na celosvětovém trhu s počítačovými hrami a videohrami okolo 523 miliard dolarů (Statista, 2025).

Odborníci vedou neustálé debaty, zda jsou počítačové hry aktuálně rozsáhlý problém postihující miliony osob nebo se naopak jedná o prospěšnou aktivitu, která může přinášet pozitivní účinky. Tato diplomová práce se snaží nahlížet na videohry z obou perspektiv. První jsou videohry jako moderní závislost, která devastuje psychické zdraví dětí, adolescentů i mladých dospělých. Druhý pohled nahlíží na hraní počítačových her jako na činnost, která může zvyšovat aktivitu mozku, reflexy, rychlost reakcí, koordinaci těla a mimo jiné může představovat užitečný prvek ve výuce, který zefektivňuje vyučovací proces.

Protože jsou videohry stále více populární, herní průmysl se neustále rozrůstá a přibývá závislostí na videohrách, nelze problematiku videoher ignorovat. Je nutné, aby se do prevence a regulace hraní her u dětí a adolescentů zapojili nejenom rodiče, ale i vzdělávací instituce, které by se měly digitální gramotností a zejména pak riziky spojenými s hraním videoher věnovat. Z tohoto důvodu je potřeba se problematikou hraní her a závislostí aktivně zabývat a snažit se více pochopit svět videoher a gamingu. Tím se zabývá empirická část práce, kde je výzkum zaměřen na hloubkové rozhovory s profesionálními hráči počítačových her. Ti sami musí efektivně bojovat s možným vznikem závislostního chování a tyto využívané strategie mohou být velmi užitečné zejména pro rodiče, pedagogy, ale i samotné laické hráče, kteří sní o kariéře profesionálního hráče.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 ADOLESCENCE

První kapitola se zabývá adolescencí, která je pro tuto práci klíčová. Na první pohled nemusí zcela jasně se zkoumaným tématem práce souviset, avšak opak je pravdou. Každý autor vnímá věkovou hranici adolescence s drobnými odchylkami, pokud však bereme v potaz, že adolescence trvá do 23. roku života, lze velkou část profesionálních hráčů zařadit právě do této věkové kategorie nebo do období mladé dospělosti, která se však v současnosti může s předchozím vývojovým obdobím částečně prolínat. Druhým důvodem, proč se práce věnuje právě tomuto vývojovému období je fakt, že nejčastěji trpí problémy se závislostí na PC hráči právě dospívající jedinci, statisticky častěji chlapci než dívky (Suchá et al., 2018). Děti a dospívající navíc k profesionálním hráčům často vzhlíží a sní o stejné profesní kariéře. Na základě tohoto faktu sejevilo vývojové období adolescence jako důležité téma, které je vhodné do této práce zahrnout.

Adolescence je jednoduše řečeno jedna z vývojových fází života člověka. Často bývá uváděna jako zlomové, velmi náročné období. Mladý člověk se často musí potýkat s velkými životními změnami a musí činit důležitá rozhodnutí, která ho budou v pozdější části života ovlivňovat. Adolescence je tedy fáze, která nastává po fázi novorozenecké, batolecí, fázi nesoucí název dítě předškolního věku a mladšího školního věku. Lze ji nazývat jako období pozdního dětství nebo taky naopak fázi přechodu do dospělosti. Vašutová a Panáček (2013) chápou adolescenci jako období odehrávající se mezi dětstvím a dospělostí.

Vágnerová a Lisá (2022) uvádějí, že adolescence je přechodná fáze mezi dětstvím a dospělostí, která trvá od 12. do 20. života jedince. Na konkrétní věkové hranici se autoři často nedokáží zcela shodnout. Lagmeier a Krejčířová (2006) uvádějí, že adolescence trvá od 13. do 22. roku života. Oproti tomu Thorová (2015) ohraničuje fázi adolescence od 12. roku do pouze 19. roku života jedince. Říčan (2021) vnímá vývojové fáze odlišně a uvádí, že po období mladšího školního věku nastává pubescence, kterou popisuje jako fázi od 11. do 15. roku a adolescenci chápe jako vývojovou fázi, která nestává až okolo 15. roku a končí 20. až 22. rokem.

Je nutné si uvědomit, že hlavním cílem vývojového období je zajistit jedinci přechod do nové vývojové fáze, dospělosti. Pokud jedinec začne brzy pracovat a vpluje tak do dospělého života, období dospělosti u něj začne dříve než u člověka, který studuje a zůstává bydlet u své původní rodiny. Vývojové fáze tedy nejsou dány pouze věkem, ale i mentálním nastavením jedince a ostatními faktory (Thorová, 2015).

1.1 ROZDĚLENÍ ADOLESCENCE

Adolescenci lze rozdělit do několika fází, které každý autor vnímá, stejně jako věkovou hranici, s mírnými odlišnostmi. První fází je raná neboli časná adolescence a bývá uváděna od 11. do 14. až 15. roku života jedince. Tuto fázi lze nazývat i jako pubescenci. Tento název získala z důvodu začátku prvních pubertálních změn, které jsou typickými znaky pohlavního dospívání. Jedná se o velmi náročnou fázi a to právě z důvodu velkého množství rozsáhlých změn na fyzické i psychické stránce jedince. Tělo pubescenta se najednou mění, získává novou, neznámou podobu, což může u jedince vyvolávat psychickou nepohodu. Vzhledem k velkým kognitivním pokrokům je jedinec sice moudřejší a inteligentnější, může však mít problémy s ovládáním emocí vlivem působení hormonů. Začíná mnohem hlouběji chápat svou individualitu, a začíná jeho dlouhá cesta hledání sebe sama. Během tohoto období ukončuje povinnou školní docházku a vybírá si střední školu, což je významné rozhodnutí ovlivňující zbytek jeho života. Najednou dospívající jedinec stojí i před řadou dalších rozhodnutí, které musí absolvovat, což v něm může vyvolávat strach, úzkosti nebo třeba i snahu proti tomuto rozhodování a autoritám s ním spojených bojovat (Říčan, 2021).

Druhou fází je střední adolescence, která je nejčastěji uváděna od 14. do 16. roku života. Nachází se v pomyslném středu celé adolescence. Všechny fáze tohoto vývojového období jsou spolu vzájemně propojeny, u každého jedince jsou různě dlouhé a velmi často se i překrývají. V této fázi pokračuje hledání vlastní identity, kdy si dospívající často hledají, dle jejich úsudku, vhodné vrstevníky se společnými zájmy, začínají nacházet první intimní vztahy, ve kterých často experimentují. V neposlední řadě taky hledají svůj oblíbený hudební žánr a styl oblékání (Vašutová a Panáček, 2013).

Poslední fází je vrcholná adolescence, která je taky označována jako pozdní adolescence. Nejčastěji ji autoři uvádějí od 16. do 20. až 22. roku života. Klíčový je pro tuto fázi právní přechod do dospělosti, kdy dle legislativního systému dosahuje člověk zletilosti a nese za sebe a svůj život veškerou zodpovědnost. V této fázi dochází mezi jedinci k určitým rozdílnostem vzhledem k průběhu jejich života. Někteří jedinci ukončují vzdělání a nastupují do první práce, jiní pokračují ve studiu a oddalují vstup do budoucnosti skrze studentský život. Jiní zase vytvářejí v mladém věku rodiny a mají první děti. Z tohoto důvodu se vždy u horní věkové hranice adolescence udává větší věková difference (Vágnerová a Lisá, 2022).

Macek (2003) uvádí vývojové úkoly, které dospívající musí v adolescenti překonat a zvládnout. Tyto úkoly mohou být často překážkami:

- přijetí vlastního těla, fyzických změn, pohlavní zralosti,
- změny vztahu k dospělým,
- kognitivní komplexita, flexibilita a abstraktní myšlení,
- rozvoj intelektu, emocionality a interpersonálních dovedností,
- získání představy o ekonomické nezávislosti a směřování k určitým jistotám,
- uplatnění emocionálního a kognitivního potencionálu,
- získání zkušeností v erotickém vztahu, příprava na partnerský a rodinný život,
- představa o budoucích prioritách v dospělosti,
- ujasnění hierarchie hodnot, reflexe a stabilizace vztahu ke světu a k životu.

1.2 TĚLESNÝ VÝVOJ

Tělesný vývoj je u adolescentů nejdříve akcelerační, postupem času se však zpomaluje a není již tak markantní. Je rozdílný u dívek a chlapců. Tělesný vývoj se týká primárně fyzických a hormonálních změn. Výzkumy často uvádějí, že se urychluje nástup dospívání a s tím se pojí i tělesný růst. Současní adolescenti sice začínají biologicky dospívat dříve, přechod do dospělosti je však naopak často markantně zpomalen. Zatímco dříve zakládali mladí dospělí své sekundární rodiny, v současnosti zůstává zejména z ekonomických důvodů většina dospívajících a mladých dospělých u rodičů a osamostatňují se ve smyslu samostatného bydlení až okolo 30. roku života (Lagmeier a Krejčířová, 2006).

Na začátku tohoto vývojového období je výškový a váhový růst rychlý, tělo dospívajícího jedince naroste o 20 % celkové výšky, ročně jde průměrně o zhruba 10-14 cm. V následujících letech se růst začíná zpomalovat, u chlapců dochází k rozvoji mohutnosti. Rozšiřují se ramena, hrudník a kromě toho rostou hrtanové chrupavky, které souvisí s mutováním hlasu. To nastává v důsledku změny hlasivkových štěrbin a chlapecký hlas získává podobu mužského hlasu. Chlapcům okolo 15. roku života začínají růst vousy a tělo pokrývá ochlupení, primárně na dolních končetinách. Pohlavní vývoj se u chlapců projevuje prostřednictvím prvního vylučování spermií, nejčastěji formou samovolného nočního uvolnění, které se nazývá poluce (Thorová, 2015).

Dívčí těla začínají mít podobu ženských těl, dochází k rozšiřování boků a růstu prsou. Tak jako u chlapců, i dívky se potýkají s růstem ochlupení, byť ne tak dramatickým jako je tomu u chlapců. Se získáváním parametrů dospělého člověka se pojí i přibývání tuku a to zejména v oblasti břicha a hýždí. U dívek bývá zdůrazňována metabolická teorie dospívání, kdy je pro vznik ovulace a menstruace potřebná kritická tělesná hmotnost, kterou představuje minimálně 20 % tělesného tuku. První menstruace se objevuje průměrně okolo 13. roku života. Tento vývoj se u dívek často liší, každá se vyvíjí individuálně a u stejně starých dívek lze pozorovat znatelné rozdílnosti ve fyzickém vývoji. Dívky jsou z tohoto důvodu často pod tlakem svých vrstevnic a neúměrný vývoj může často vyvolávat psychické problémy (Macek, 2003).

Stejně jako u dívek, i u chlapců nastává časté porovnávání se mezi sebou. Chlapci, kteří dospívají rychleji, bývají často populárnější a sebevědomější, zaujímají roli vedoucích členů. Naopak malí a tělesně nevyspělí chlapci bývají často objektem posmívání, agrese a mají nízký sociální status ve vrstevnické skupině. Lze tedy konstatovat, že změny v tělesném vývoji přinášejí dospívajícím často problémy (Vágnerová a Lisá, 2022).

Ve druhé fázi adolescence dochází u obou pohlaví k dosahování plné reprodukční zralosti a dokončování tělesného růstu. Tělesné změny jsou již zpravidla pomalé a na první pohled se jeví spíše jako zesílení než růst v pravém slova smyslu. Hovoříme tedy o kvalitativním tělesném vývoji. V této fázi dochází k sexuálnímu vývoji, který bývá silnější u chlapců. Dospívající dívky i chlapci často navazují první intimní kontakty a po prvních sexuálních zkušenostech dochází k uvažování jedince nad svou orientací, čímž zasahuje tělesný vývoj do utváření identity (Weiss et al., 2010).

Na konci tohoto období by měla u dospívajících nastat spokojenost se svým vlastním tělem. Fyzická atraktivita se stává pro dospívající velmi důležitá a má značnou sociální hodnotu. Fyzická vyzrálost podporuje sebevědomí a pomáhá jedinci dosáhnout uspokojivé sociální prestiže (Vágnerová a Lisá, 2022).

V současnosti se však spíše vyplývá na povrch problematika, kdy se setkáváme s nespokojeností adolescentů se svým tělem. Dospívající, zejména dívky, se porovnávají se vzhledem známých lidí na sociálních sítích, kteří často reprezentují společensky nastavený ideál krásy. Tyto dokonalé fotky úspěšných lidí však většinou neodpovídají realitě a dodávají adolescentům zkreslenou realitu a nepravdivé ideály o tom, jak by měly vypadat jejich těla a obličeje. Toto porovnávání často způsobuje psychické problémy (Perloff, 2014).

1.3 EMOCIONÁLNÍ VÝVOJ A VÝVOJ IDENTITY

V období adolescence se silně rozvíjí emocionální a psychosociální oblast, identita a morálka. Touto problematikou se zabývala řada vývojových psychologů a každý vymezil tuto oblast odlišně. Jedním z nejznámějších zástupců je Erik Erikson, který vypracoval osm fází psychosociálního vývoje, jimiž musí každý člověk v průběhu života projít. V každé z těchto fází se vyskytuje dilema, které nabízí dvě protichůdné tendence. Osvojení si klíčové ctnosti v každé fázi je podmínkou, aby i následující fáze byly dobře integrovány. Věková hranice je, stejně jako u celého období adolescence, vždy spíše orientační a záleží na individuálním vývoji jedince. Adolescenci uvádí Erikson od 12. do 19. roku života a jako dilema uvádí identitu ega versus zmatení rolí. Ústředním úkolem dospívání je vytvoření osobní identity, která souvisí s vývojem ega. Nebezpečím stádia je zmatení rolí, kdy jedinec řeší problém, jak skloubit různé sociální role. Tím může docházet k prohlubování problémů se sebou samým. Hledání identity je velmi náročný a dlouhodobý proces, většina osob zjišťuje kdo vlastně jsou, až v průběhu dospělosti. Klíčovou ctností je zde poctivost (Říčan, 2021).

Myšlenky Eriksona o vývoji identity rozšířil James Marcia, který popsal čtyři stavy identity, kterými mohou jedinci procházet během formování své identity. Tyto stavy jsou rozlišovány podle přítomnosti či nepřítomnosti explorační a závazkové. Explorace souvisí s nutností dospívajícího jedince konat důležité volby v oblastech přítomného i budoucího já. Adolescent se zabývá otázkami vztahů, budoucího povolání, svého vnitřního filozofického přesvědčení, hodnot a norem. Závazek je pak o nesení zodpovědnosti za učiněné volby a činy. U dospívajícího dochází k rozhodnutí pro morální systém a morální hodnoty, které považuje za své a bude je v průběhu života respektovat. Marcia (1980) definoval podle kombinací přítomnosti a nepřítomnosti explorační a závazkové čtyři stavy identity. Ty se rozlišují podle toho, zda adolescent prošel krizí, tedy zkoumáním možností, a závazkem, tedy rozhodnutím. Dosažení identity Marcia chápe jako počáteční strukturu identity, která prochází další transformací v následujících vývojových fázích, nikoliv jako ukončený proces. Později dokonce začal vnímat tyto stavy hledání své identity jako celoživotní proces. Změna identity dle něj probíhá tak, že je dosavadní stav zpochybněn, nastává přechodná fáze, která nejčastěji vyvolává u jedince zmatek a moratorium a poté vede k aktivní formulaci závazků.

Konkrétně lze charakteristiky čtyř stavů identity popsat dle Macka (1999) následovně:

- difúzní, rozptýlená identita (adolescent zažívá nesoudržnou, rozpolcenou zkušenost s tím, jak se jeví okolí i sám sobě, vytvoří se u něj nejednotná struktura vlastního vymezení, neprožívá ani krizi ani závazek, nezabývá se důležitými tématy),
- náhradní identita nebo předčasně uzavřená identita (adolescent přijal závazky bez aktivního hledání, zažívá často úzkosti, pochybnosti a stavy krize, typicky přejímá názory a normy od autorit a nemá potřebu si je ověřovat pomocí vlastních zkušeností),
- nezávazná identita neboli moratorium (adolescent aktivně hledá a je otevřen novým zkušenostem, současně prožívá krizi identity, ale nebere na sebe skutečné závazky, pouze si zkouší různé role, ale zatím je ve fázi, kdy si tu svou definitivně nevybral),
- získání či dosažení identity (adolescent aktivně hledá a snaží se dosáhnout rozhodnutí o vlastní budoucnosti, zažívá sebepřijetí a pocit sounáležitosti s určitými lidmi a skupinami, ale i hodnotami, normami a ideály).

Na kognitivní vývoj dětí a mladších dospívajících se zaměřil Jean Piaget, čímž položil základ pro další zkoumání morálního myšlení. Piaget definoval čtyři stádia kognitivního vývoje, přičemž dospívání se dotýká poslední úroveň, autonomní morálky. Charakteristický je pro tuto úroveň morální relativismus, subjektivismus. Děti a dospívající již mají schopnost chápat, že pravidla jsou výsledkem dohody, že trest plní svůj účel. Chápu, že je lze měnit a pracovat s nimi, nechápu je jako dané, neměnné normy. Pravidla vnímají jako společenské konvence důležité pro udržení funkčnosti společnosti (Thorová, 2015).

Následujícím známým autorem zabývajícím se morálkou je Lawrence Kohlberg, který vytvořil šest fází morálního vývoje. Ty následně rozložil do tří hlavních úrovní. Pro adolescenty je klíčová primárně fáze druhé úrovně. S adolescencí se pojí konvenční úroveň morálky a zřídka kdy se může objevit u morálně vyvinutějších jedinců i postkonvenční úroveň. V konvenční morálce dospívající chápe pocity druhých, rozumí pravidlům a normám společnosti, bere je jako neměnné a nerozebírá jejich správnost. V postkonvenční morálce se již každý jedinec těmito hodnotami, normami a přesvědčeními zabývá individuálně, snaží si ujasnit jejich osobní důležitost pro něj jako jedinečnou bytost a ty principy, které jsou pro něj důležité si zvnitřňuje a staví je svou důležitostí dokonce i nad legislativu. Snaží se chovat podle své etiky, ne podle přání společnosti (Thorová, 2015).

1.4 VZTAHY V ADOLESCENCI

Vztahy s rodiči v adolescenci jsou dlouhá léta chápány jako problematické, což potvrzuje i Freud, který toto vývojové období označoval jako konfliktní ve vztahu rodič-dítě. Z aktuálních výzkumů však vychází, že nelze vztahy s rodiči zobecňovat a každý jedinec je má jiné, silně se zde projevují i kulturní a historické odlišnosti. Vztahy nemusí být pouze negativní a problematické, jak bývá často uváděno, ale často může docházet pouze k postupnému snižování závislosti jedince na rodičích, avšak i nadále mohou zůstat ve vzájemném v pozitivním vztahu (Macek, 2003).

I přes tento fakt individuality se však určité bouření a změny vztahů v rámci rodiny dějí a lze je dokonce považovat i za nutné. Adolescenti často usilují o dosažení nezávislosti. Nové vztahy a vzájemné chování mezi členy rodiny si musí dospívající většinou tvrdě vyjednat i přes odpor ze strany rodičů. To je důvod velké frekvence hádek a konfliktů. Není výjimkou ani porušování zaběhlých pravidel rodiny. I přesto, že většina dospívajících vidí svoje rodiče jako trapné, staromódní a konzervativní, uvědomují si jejich pozitivní stránky. Často na rodičích oceňují pomoc, podporu, pochopení, oporu a lásku (Thorová, 2015).

Spousta dospívajících i rodičů si myslí, že se navzájem již nepotřebují, ale opak je pravdou. V adolescenci jsou rodiče stále nenahraditelnou částí života dospívajících jedinců. Rodiče musí citlivým způsobem dbát na spoustu důležitých úkolů. Těmi může být nastavování hranic, sdílení subjektivně správných hodnot, podpora při obtížném rozhodování, podpora při neúspěších a pomoc v těžké situaci. I přestože to tak nevypadá, rodičovská láska zůstává v tomto vývojovém období stále nenahraditelnou. Adolescenti často působí jako dospělí, samostatní a zodpovědní bytosti, avšak často se za touto skořápkou hraného sebevědomí a dospělosti ukrývají zmatené, nedozrálé osobnosti, které rodiče potřebují více než si obě strany uvědomují (Vašutová a Panáček, 2013).

Vzhledem k novým způsobům myšlení často adolescenti začínají mít nové hodnotící soudy, názory a pohledy na svět i lidi okolo sebe. Tím často dochází k objevení síly vlastního rozumu, čímž dochází ke změně vnímání i sebe sama. Dospívající zaujímají přesvědčení, že cokoli lze vyřešit za předpokladu, že lidé začnou o věcech a světě skutečně přemýšlet. V rámci tohoto uvažování dochází i k hlubšímu přemýšlení a diferencovanému vnímání světa na rozdíl od rodičů, dlouhodobých kamarádů a často i spolužáků. V rámci této problematiky si pak adolescenti často vybírají takové kamarády, kteří jim jsou svými názory a postoji blízko (Macek a Lacinová, 2006).

Kromě rodičovských vztahů se mění i ty v rámci vrstevnických skupin. Tento vývoj se pak často odlišuje vzhledem k věku dospívajícího. V rané adolescenci, okolo 12 až 13 let se adolescent snaží svými názory odlišit nejenom od rodičů, ale často i od vrstevníků. Bývá zvýšeně kritický odolný. Během 14 a 15. roku se často snaží přijít na vše sám, má pocit, že ví vše nejlépe a vyhraňuje se vůči autoritám. Okolo 16. až 17. roku života nastává sblížení se s přáteli, kdy se zlepšují vrstevnické vztahy a kritické postoje již nejsou tak dramatické. Ve vrcholné fázi vývojového období se vše ustaluje a upevňují se vzorce chování nejenom k rodině, sobě samotnému, ale i vrstevníkům (Thorová, 2015).

Vrstevnické vztahy jsou často rozdílné v závislosti na pohlaví. Zatímco dívky mají přátelštější vazby, otevřenou komunikaci se sdělováním hlubokých pocitů, chlapci mají spíše kolektivní vztahy založené primárně na stejných zájmech a aktivitách (Macek, 2003).

Vztahy v adolescenci jsou emočně hlubší, bouřlivější a složitější. Dospívající se často snaží zapadnout do určité vrstevnické skupiny, touží být akceptován, být vůdcem nebo aspoň uznávaným členem skupiny. Snaží se prosazovat své názory a být pro ostatní vzorem. Usiluje o důvěrné, loajální přátelství, ve kterém má možnost se rovnoprávně uplatnit a být respektován. Často si adolescenti vyměňují zpětnou vazbu, názory a tím dochází k silnému vývoji a možnosti sebereflexe (Thorová, 2015).

Z provedených výzkumů, které se zaměřovaly na prožívání osamělosti v období adolescence bylo zjištěno, že osamělost přispívá k pozdějšímu rozvoji některých rizikových faktorů, jako je vysoký krevní tlak a vysoký cholesterol (Caspi et al, 2006).

Velmi důležité, často označované za mnohem důležitější než vrstevnické a rodičovské vztahy, se v adolescenci stávají vztahy partnerské. Dochází poprvé v životě jedince k utváření vztahů na základě partnerské lásky a potřeby intimity. Partnerské vztahy jsou považovány za důležitý prostředek osobního vývoje své vlastní identity. Tyto vztahy mají obvykle formu experimentování, kdy si dospívající zkoušejí svou novou roli vztahového partnera. Tyto vztahy mají různou míru kvality, většinou jsou pouze krátkodobé, kvantitativní a založené primárně na fyzické atraktivitě, nikoliv na uvědoměném, komplexním výběru partnera. I přesto se však stává, že existují páry, které se seznámily v adolescenci a jejich vztah přetrval až do dospělosti. Postupem času prostřednictvím zkušeností většina dospívajících zjišťuje, jaké mají na budoucího partnera požadavky, co je pro ně v rámci vztahů zásadní a s tímto předpokladem pokračují v hledání i v následujícím vývojovém období, tedy v dospělosti (Vágnerová, 2005).

2 HRY, HERNÍ PRŮMYSL, HRÁČI

Moderní lidská společnost se neustále vyvíjí, a to včetně způsobů, jakými tráví děti a adolescenti svůj volný čas. Vzhledem k obrovskému rozmachu internetu, technologií a sociálních sítí, který v posledních letech nastal, je logické, že technologie zaujmou své místo i v rámci volného času. Jaké to však má dopady na lidský mozek? Nakolik se závislost na videohrách liší od jiných závislostí, které se léčí v psychiatrických nemocnicích? Videohry jsou obrovským tématem, které bude společností rezonovat čím dál tím více, protože celý herní průmysl je na velkém vzestupu.

Počítačovými hrami, esportem, problematickou legislativou, profesionálními hráči a celým herním průmyslem se zabývá druhá kapitola práce. Je zde rozpracována z důvodu úzké souvislosti herního průmyslu i her samotných s vědním oborem sociální pedagogiky. Souvislost je zřejmá v následujících oblastech:

- rizikové trávení volného času (sociální pedagogika usiluje o nalézání zdravějších a smysluplnějších způsobů trávení volného času u dětí a dospívajících),
- prevence rizikového chování (sociální pedagogika se věnuje prevenci rizikového chování, které může v rámci PC her znamenat záškoláctví, gamblerství a další),
- prevence závislostí (sociální pedagogika pracuje s jedinci, u nichž se rozvíjí či je již rozvinuta závislost, což jsou nejčastěji laičtí hráči, sociální pedagog tak může aplikovat různé preventivní programy zaměřené na PC hry),
- kyberšikana a online bezpečnost (hraní her často zahrnuje interakci mezi hráči, což nezřídka vede ke kyberšikaně a toxickému chování, což jsou témata, kterými se sociální pedagogika aktivně zabývá),
- digitální gramotnosti a sociální kompetence (využití této disciplíny lze nalézt i v oblasti posilování sociálních kompetencí žáků a rozvoji digitální gramotnosti v herním prostředí),
- profesionální hraní a psychické zdraví (profesionální hráči čelí vysokému tlaku a stresu, přičemž sociální pedagogika,
- sociální integrace a inkluze (hry mohou pomáhat jedincům se zdravotním postižením začlenit se do kolektivu kamarádů a vrstevníků, což je další téma, kterým se sociální pedagogika může věnovat).

2.1 POČÍTAČOVÉ HRY

Videohry a počítačové hry nejsou úplně totéž, i když se tyto dva pojmy často zaměňují a mohou být pro většinu neodborné společnosti matoucí. Rozdíl spočívá v rozsahu a platformách, na kterých jsou hry hrány. Videohru lze chápat jako jakoukoliv hru, která je hrána na elektronickém zařízení s obrazovkou. Sem může spadat celá řada zařízení jako jsou počítače, mobilní telefony, tablety, dokonce i herní konzole, které jsou součástí PlayStation a Xbox zařízení. Moderní videohry lze vnímat jako soustavu pravidel, které hra neustále vyhodnocuje a vykonává podle nich různé operace. Mimo jiné se hry vyznačují kombinováním herních prvků, a proto je v nich často přítomno mnoho výzev. Oproti tomu počítačová hra vyžaduje k úspěšnému fungování počítače, případně notebooky. Ty musí být v posledních letech díky náročnosti her samotných často výkonné a součástí nichž musí být i herní myši, herní software a herní klávesnice. Bez nich je většina her nehratelná, protože nepůjde ani spustit. Kdežto videohry pro mobilní telefony jsou obvykle jednoduché a nenáročné, lze je hrát tudíž prakticky na jakémkoliv zařízení (Eskelinen, 2006).

Počítačovou hru lze jednoduše popsat jako hru, která se odehrává striktně ve virtuálním světě. Hry jsou často vnímány jako základní součást moderní industriální společnosti. Počítačové hry fungují na principu překonávání hranic dané hry a často také na spolupráci mezi spoluhráči. Vzájemná interakce hráče s počítačovou hrou probíhá v uměle vytvořeném prostředí, které je ve hře naprogramováno. Hlavním cílem počítačových her je pobavit uživatele a přinést mu konkrétní zkušenost. Cílem hráče je ve virtuálním prostředí co nejlépe plnit stanovené úkoly. Počítačovou hru lze definovat jako hru, která se odehrává striktně ve virtuálním světě (Vaculík, 2002).

Počítačové hry dle Suché et al. (2018, s. 26) můžeme definovat jako „*interaktivní digitální herní zážitek, ve kterém hráči prozkoumávají možnosti mechanických zařízení, objevují auditivní, filmové, vizuální a příběhové prvky a sociální interakce.*“ Hraní počítačových her lze tedy chápat jako činnost, která nabízí hráči zážitek, díky kterému má možnost se ponořit do světa imaginace a simulace. Hraní zajišťuje útek před realitou, protože vizualizace a nutnost se věnovat naplno hraní nutí jedince zapomínat na okolní svět.

Jiná definice chápe PC hry jako určitý typ počítačového programu, který je založen na vzájemné interakci s uživatelem, tedy hráčem. Interakce probíhá v uměle vytvořeném a naprogramovaném prostředí, obecně lze nazývat toto prostředí jako virtuální realitu počítačové hry (Mrázek a Basler, 2019).

Každý hráč má pro své hraní různé důvody, ovšem jedním z nejsilnějších důvodů je obecně vyplnění volného času něčím, co je pro daného jedince zábava. Hry skutečně nabízejí obrovské množství možností, a tak si každý člověk může najít hru, která ho bude bavit a bude mu nabízet dostatečnou zábavu a odpočinek v jednom. Důvody pro hraní počítačových her lze dle Murray (1997) rozdělit do několika kategorií:

- hra jako zábava (hlavním důvodem hraní je vyplnění volného času něčím, co hráče baví, co mu přináší možnost se do hry ponořit a nevnímat okolí),
- hra jako výzva (důvod ke hraní představuje pro hráče prvek výzvy a soutěživosti, hráči si mezi sebou často poměřují síly což vyvolává silnou motivaci),
- hra jako únik a ponoření se (pro hráče je hlavním důvodem hraní možnost se do hry ponořit, primárně k tomu dochází, pokud hráč hraje za imaginární postavu nebo má hra kvalitní atmosféru, která má schopnost hráče strhnout),
- hra nabízí pocit vlivu (hráče baví zejména vědomí, že pokud se proti němu objeví ve hře nepřítel, může ho zastřelit, v podstatě se jedná o možnosti, které v reálném životě jedinec nemá),
- hra nabízí transformaci (jedná se o princip, kdy se jedinec během hry promění z neúspěšného člověka v reálném světě na hráče, který může ve hře dosahovat výborných výsledků, v reálném životě jedinec nemusí mít žádné přátele a být uzavřený, během hraní se však mění v expresivního člověka se spoustou přátel).

Historie počítačových her sahá do 50. let 20. století, kdy začali vědci během svých výzkumů vytvářet první simulace a jednoduché hry. První, kdo vyslovil vizi, že jednou se bude kromě pasivního sledování televize i aktivně hrát byl Ralph Baer v roce 1951. Názory na to, která počítačová hra vznikla jako první v historii lidstva se liší. Za jednu z prvních her lze považovat *Spacewar*, ta vznikla roku 1962 a byla vytvořena Stevem Russellem a jeho kolegy. Jednalo se o vesmírnou bojovou hru, která se dostala do povědomí i široké veřejnosti. Počítačové hry se staly veřejnosti známou a rozšířenou formou zábavy až v roce 1972, kdy vyšla hra *Pong*, která ovládla nejenom herny, ale i domácnosti. Jednalo se o hru pro dva hráče, která simulovala hru stolního tenisu (Donovan, 2010).

2.1.1 ROZDĚLENÍ PC HER

V současnosti existuje obrovské množství počítačových her, které se od sebe mohou ve spoustě aspektů odlišovat. Díky nekonečnému množství her si každý jedinec může vybrat přesně takovou hru, která splňuje jeho nároky a požadavky. Každý autor rozděluje hry s odlišnostmi a kategorií je obrovské množství. Hry jdou navíc rozdělovat dle několika aspektů. První základní rozdělení je dle množství zúčastněných hráčů. Existují dva druhy, první jsou hry pro jednoho hráče, obecně známé jako „*Singleplayer*“. Oproti tomu stojí hry vytvořené pro aktivní účast vícero hráčů, známé jako „*Multiplayer*“ hry. Další rozdělení je dle žánrů. Rehbeina et al. (2016) rozdělují počítačové hry dle žánru následovně:

- kognitivně-dovednostní (karetní hry, kvízové hry, dovednostní hry),
- sportovní (simulace fotbalu, lyžování, golf),
- závodní (řízení auta),
- simulace (simulace života),
- akční (vyžadují velmi rychlé reakce hráče),
- střílečky (cílem je zneškodnit protivníka),
- strategie (vyžadují strategické myšlení hráče, většinou je daný cíl),
- RPG (role play – hráč hraje za nějakou postavu, prožívá příběh).

Další rozdělení je dle typu připojení. Offline hry nevyžadují připojení k internetu, velkou výhodou je jejich hratelnost i při výpadcích internetu. Kromě toho taky nevzniká latence, zpoždění hry vyvolané špatným připojením internetu. Primárně se offline hry zaměřují na jednoho hráče a jsou vždy hratelné bez interakcí s jinými hráči. Hráč většinou plní mise nebo hraje proti řízeným, předem nastaveným protivníkům. Většina offline her se zaměřují na příběh nebo plnění různých úkolů. Oproti tomu online hry vyžadují neustálé připojení k internetu, čímž umožňují hráčům vzájemnou interakci, spolupráci a komunikaci v reálném čase po celém světě. Nevýhodou je závislost na kvalitním připojení, jakmile je internet nestabilní, hra přestává být plynulá a může být celý její průběh narušen. Online hry umožňují hráčům sociální interakci, kdy si hráči vytvářejí herní komunity, týmy a mohou mezi sebou soutěžit. Další výhodou mohou být aktualizace, vývojáři mohou přidávat nový obsah a opravovat aktuální chyby her (Nagygyörgy, 2013).

2.2 HERNÍ PRŮMYSL

Herní průmysl začal vznikat v 70. letech 20. století, tedy jen chvíli po vzniku první počítačové hry. V prvních pár desítkách let se sice rozvíjel, ale ne nijak rapidně. Ovšem v současnosti již překonává svou hodnotou filmový i hudební průmysl a stal se jedním z nejlukrativnějších odvětví v celosvětovém měřítku. Hodnota herního trhu k roku 2024 činí 400 miliard dolarů a toto číslo neustále narůstá. Aktuálně je na světě přes 2 miliardy laických hráčů videoher, tedy statisticky každý čtvrtý člověk na planetě je aktivním hráčem. V České republice je odhadovaná velikost trhu asi 150 milionů korun a za posledních 6 let vzrostl český esport asi šestinásobně. Lze tedy konstatovat, že esport je stále populárnější nejenom ve velkých zemích světa, ale i v ČR. Z dotazníků vyplývá, že až 4 miliony osob v ČR ví, co znamená esport a necelé 2 milionu Čechů někdy sledovalo nějaký esportový zápas. Esport více zajímá muže než ženy, mužů je až 80 % a žen pouze 20 %. Poměr žen v esportu se však v posledních letech začíná zvyšovat. Rozhodně lze tedy hovořit o esportu jako o vlivné novodobé zábavě, která má v budoucnosti i díky rozvoji technologií a online světa ještě obrovský potenciál růstu (Česká asociace esportu, 2024).

Velkým aspektem celého herního průmyslu je monetizace a mikrotransakce. Mikrotransakce jsou malé nákupy, které umožňují hráčům vylepšovat svůj zážitek ze hry. Mohou zahrnovat nákup virtuálních položek, jako jsou herní měny, kosmetické předměty, vybavení, nebo dokonce výhody, které mohou ovlivnit hratelnost. Mikrotransakce se staly obrovským zdrojem příjmů pro herní společnosti, které se tak neustále snaží nabízet co nejvíce předmětů, které lze dokoupit, vyměnit, vylepšit a získat. Problematičnost mikrotransakcí je skrytá v na prvním pohled zanedbatelné finanční částce, kterou hráč utratí. Tím, že hráč získává výhody, hraní se pro něj stává zajímavější a efektivnější. Z tohoto důvodu se může stát, že začne transakcí přibývat a z malých částek se může stát nekontrolované utrácení, zejména u mladších hráčů, kteří nemusí mít plnou kontrolu nad svými výdaji. Dalším rizikem je kupování náhodných balíčků, u kterých bývá často zmiňována podobnost s hazardními hrami. Mikrotransakce bývají často kritizovány za „pay to win“ efekt, tedy kdy si hráči v podstatě platí za to, aby vyhrávali. Kritika vzniká i z důvodu, že hráči mají možnost koupit si výhody, které jim dávají nespravedlivou výhodu nad ostatními a hra tak začne postrádat smysl. Naopak výhodou mikrotransakcí je bezesporu podpora vývojářů her. Bez finančních prostředků by se hry nemohly zdokonalovat, kdežto díky platbám se může herní průmysl nestále vyvíjet. (McCaffrey, 2019).

2.2.1 LEGISLATIVA V HERNÍM PRŮMYSLU

Jeden ucelený zákon o esportu, hrách a herním průmyslu v České republice ani globálně neexistuje. V ČR se do těchto herních oblastí promítají následující zákony:

- Zákon č. 186/2016 Sb., o hazardních hrách,
- Zákon č. 121/2000 Sb., autorský zákon,
- Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník.

Legislativa týkající se herního průmyslu a esportu se zaměřuje zejména na regulaci a ochranu spotřebitelů, v neposlední řadě řeší i férové podmínky pro všechny zúčastněné. Jedním z hlavních témat legislativy je regulace *loot boxů*, které se často přirovnávají k hazardu, a proto některé země, jako je Belgie, zakázaly jejich používání. Loot box lze chápat jako virtuální balíček nebo truhlu, který lze zakoupit nebo získat ve videohrách a který obsahuje náhodné herní předměty. Loot box jako softwarový prvek poskytuje hráčům náhodnou virtuální odměnu v podobě herních postav a jejich vzhledu, vybavení, zbraní, a různých dalších vylepšení (Xiao et al., 2021).

Dále existují zákony na ochranu nezletilých, které zahrnují omezení přístupu k násilnému nebo jinak nevhodnému obsahu a regulaci mikrotransakcí, aby se předešlo neúmyslným nákupům. V esportu se legislativa soustředí na smluvní právo, fair play, prevenci podvádění a doping, stejně jako na ochranu práv hráčů, včetně spravedlivé odměny a pracovních podmínek. Esport je také stále více integrován do širší sportovní legislativy, což přináší nové výzvy, jako je ochrana duševního vlastnictví a otázky spojené s mezinárodními soutěžemi. Legislativa herního průmyslu a esportu se neustále vyvíjí, aby reagovala na rychlý růst těchto odvětví. V oblasti esportu se rozšiřuje regulace zaměřená na férovost soutěží, dopingové kontroly a ochranu hráčů před vykořisťováním v jejich smlouvách (Richter, 2019).

Mikrotransakce se často řeší i v kontextu daňové regulace. Danění mikrotransakcí se v současnosti stává zejména v herním průmyslu velkým tématem. Mikrotransakce jsou často zdrojem příjmů herních vývojářů. Z právního hlediska vzniká otázka, jak tyto transakce zdanit a jak s nimi nakládat. Některé země zavádějí digitální daně, což zahrnuje zdanění nákupů virtuálních produktů, přičemž cílem je zajistit férové podmínky a zabránit daňovým únikům. Zdanění mikrotransakcí také může pomoci omezit nežádoucí jevy, jako je nekontrolovaný nákup ze strany dětí a adolescentů. Vzhledem k rostoucí popularitě se očekává, že tato oblast bude v budoucnosti více regulovaná.

2.3 ESPORT

Esport neboli elektronický sport vyjadřuje spojení videoher (všech kategorií), sportu, businessu a médií. Je vykonáván hráči, kteří musí mít k děláni tohoto sportu k dispozici počítač či herní konzole. Součástí esportu jsou i fanoušci a laičtí hráči počítačových her. Jeho pointou je hraní her za účasti jednotlivých hráčů či celých týmů, kteří mezi sebou soupeří o to, kdo dosáhne lepšího výsledku nebo splní určité předem dané kritérium. Tento fenomén se vyvinul z původně jednoduchého hraní videoher v 70. a 80. letech do komplexního a profesionálního odvětví, které zahrnuje široké spektrum her a organizovaných turnajů. Díky neustálému rozrůstání tohoto elektronického sportu se jedná o sport s velkými finančními odměnami, který se neustále rozrůstá v rámci hráčů i fanoušků a pasivního sledování esportu (Bányai et al., 2020).

Hamari & Sjöblom (2017, s. 3) definují esport následovně: „*esport představuje soutěžní (amatérské i profesionální) hraní videoher, které je často koordinováno různými ligami, žebříčky a turnaji, a kde hráči tradičně patří do týmů, nebo do jiných herních organizací, které jsou sponzorovány různými obchodními organizacemi.*“

Ne každá počítačová hra automaticky znamená esport. Aby se hry staly součástí esportu, musí mít určité vlastnosti a objektivní hodnoty, které umožňují porovnávat výkony hráčů a týmů. Tyto hodnoty nejsou univerzální, nýbrž se mohou lišit. Aby byla hra považována za esport, musí nabízet vyváženou a kompetitivní hratelnost, která umožňuje hráčům soutěžit na vysoké úrovni. Hra musí být dostatečně náročná, aby zprostředkovala rozvoj hráčských dovedností, a zároveň musí mít jasná a objektivní pravidla, podle kterých se určuje vítěz (Seo, 2013).

V kontextu esportu jsou čím dál tím více důležité esportové asociace. Jejich funkce jsou velmi podobné funkcím tradičních sportovních asociací. Zastupují organizace a často plní roli prostředníků v kontaktech mezi týmy a dalšími organizacemi, které pořádají turnaje a ligy. Jsou klíčové pro rozvoj esportu, pomáhají koordinovat esportovou oblast na národní úrovni. V ČR je známá České asociace esportu (ČAE), v roce 2020 však vznikla nová asociace, nesoucí název Czech Electronic Sport Association (CESA), která představuje pro původní asociaci konkurenci. Obě asociace jsou klíčovým prvkem v růstu a legitimizaci esportu v českém prostředí, díky nim mají čeští esportoví hráči a týmy lepší zázemí a příležitosti k růstu na domácí i mezinárodní scéně (Česká asociace esportu, 2024).

2.4 PŮSOBENÍ PC HER NA ZDRAVÍ JEDINCE

Ač se názory odborníků na počítačové hry liší, jejich působení na člověka je bezesporu dvojí, pozitivní i negativní. Do negativního spadá často zmiňované závislostní chování. Důležité je zmínit i negativní vliv na celkový mentální a emocionální rozvoj. Pokud PC hry hrají dospělí lidé, existuje samozřejmě celá řada negativních dopadů na jejich zdraví i život. Je však nutné zdůraznit, že ještě mnohem větší důsledky mají PC hry na život dětí, které jsou na rozdíl od dospělých v procesu vytváření důležitých vzorců chování. Chování a vzorce, které jsou získávány během hraní her mohou mít mnohem větší vliv na děti a adolescenty než dospělí. Studie potvrzují, že společenské interakce, které děti zažívají během hraní počítačových her, mohou významně ovlivnit jejich chování při komunikaci s vrstevníky v reálném světě. U dospívajících, kteří hrají nadměrně, se navíc objevují výraznější projevy deprese a úzkosti ve srovnání s jejich vrstevníky (Messias et al., 2011).

Dalším negativním důsledkem nadměrného hraní je rozvoj agresivity, násilnosti a nežádoucího sociálního chování. Hry často nabádají anebo jsou přímo založeny na násilném obsahu v herním prostředí, což vytváří již zmíněné negativní vzorce chování. Bývá upozorňováno na fakt, že agresivita a násilí je druh chování, který ve hře vyřeší většinu problémů a dovede hráče do cíle, což může být v reálném životě velmi problematické smýšlení a dochází tím k normalizaci násilí a využívání agrese. Může docházet rovněž k habitualizaci neboli k neustálému zvykání si na násilný obsah, z čehož se pak následně vytváří norma (Mrázek a Basler, 2019).

Jiné studie se zaměřují na potlačování a odrazování od prosociálního chování. K tomu by mělo docházet, pokud jedinci nadměrně hrají hry, u kterých je klíčovým postupem k vítězství soutěživost, individualismus a nutnost porazit konkurenci (Eastin, 2007).

Později vznikla studie, která zastávala opačný názor, tedy že násilné hry nepotlačují u hráčů prosociální chování, a dokonce ani nevyvolávají změny ve vzorcích chování, které by měly za důsledek agrese a násilí. Úbytek prosociálního chování byl zjištěn pouze u nezletilých hráčů, kteří hráli PC hry s vysokou intenzitou déle než 8,5 hodiny denně. Zde je ovšem otázkou, zda prosociální chování omezují přímo PC hry nebo obecný nedostatek času na kvalitní sociální vazby v rámci reálného života. Výzkum nepotvrdil ani to, že by kooperativní hry (vyžadující spolupráci hráčů) jakkoliv přispívaly k rozvoji tohoto prosociálního chování, což je zásadní informace, protože odborníci zastávají názor, že spolupráce a její rozvoj u hráčů je jedna z klíčových výhod hraní PC her (Lobel et al., 2017).

Dalším negativním důsledkem nadměrného hraní PC her může být vznik nebo rozvoj poruchy pozornosti s hyperaktivitou, známou pod zkratkou ADHD. Lze říci, že existuje určitá souvislost mezi nadměrným hraním her a problémy s pozorností, včetně ADHD, a to zejména pokud se jedná o hraní her, které vyžadují rychlé reakce a jsou velmi akční a dynamické. Hráči, kteří tráví hodně času u PC her, mohou mít problémy s udržení pozornosti v reálném životě, při běžných úkonech. Rychle se měnící vizuální podněty mohou vést k tomu, že hráči mají potíže s dlouhodobým soustředěním na činnosti vyžadující hlubší zamyšlení nebo trpělivost. Nicméně ne každý hráč trpí těmito problémy a vliv her závisí na mnoha faktorech, jako jsou genetická predispozice, typ her a celkový životní styl. Každopádně je nutné zdůraznit, že tato problematika souvislosti PC her s poruchami pozornosti je složitá a výzkumy se často ve výsledcích liší. Zatímco některé studie ukazují že souvislost mezi hraním her a problémy s pozorností existuje, jiné studie tuto spojitost zpochybňují. Vědecká komunita se zatím neshoduje na jednoznačném závěru, zda může být nadměrné hraní PC her přímou příčinou vzniku a rozvoje ADHD, nebo pouze zhoršuje jeho příznaky. Z tohoto důvodu nelze uvádět jednoznačné závěry a je nutné se tímto tématem dále zabývat (Mrázek a Basler, 2019).

Dalšími negativními důsledky nadměrného hraní PC her mohou být deprese a úzkosti. Obecně je sice obtížné stanovit příčiny, které vyvolávají vznik deprese, odborníci se však shodují na různých faktorech, které bývají často v interakcích. První kategorií jsou biologické faktory, kam lze zařadit genetické faktory, nemoci či úrazy. Další skupinou jsou psychologické vlivy, tedy to, jaký má každý jedinec temperament. Vliv má i prostředí, v jakém jedinec vyrůstá nebo se aktuálně vyskytuje, primárně rodinné prostředí. Poslední skupinou vlivů jsou sociální vlivy, kam lze zařadit vazby s lidmi, které má jedinec ve svém blízkém okolí. Výzkumy se zaměřují na otázku, zda nadměrné a závislostní hraní PC her může přispívat k rozvoji depresí. Longitudinální studie, které kombinují dotazníková šetření a rozhovory, prokázaly souvislost mezi nadměrným hraním PC her a zvýšeným výskytem depresí a úzkosti (Lobel et al., 2017).

Následujícím negativním důsledkem, který není tolik známý, je virtuální nevolnost. V podstatě se tento problém přirovnává ke kinetóze, kdy vjemy vestibulárního systému nekorrespondují s vizuálními vjemy. Před očima má hráč spoustu vjemů a musí zapojovat reflexy, v jeho reálném okolí se však nic neděje. Tímto dochází k pocitu nevolnosti a diskomfortu. Tento jev je však dočasný a hráči bývají nabádáni, aby si při virtuální nevolnosti dopřáli od hry pauzu a pak začali hrát znova bez těchto obtíží (Princ, 2008).

Dalším negativním důsledkem nadměrného hraní PC her, na který se často upozorňuje, je bolest v očích, která je způsobena nadměrným monotónním zatěžováním. To znamená, že oči místo toho, aby přeostrhovaly a vnímaly spoustu okolních vlivů v různých dálkách, musí být koncentrované na jeden bod. Oko není na jednostranné, dlouhé pozorování jednoho objektu, tedy obrazovky, zvyklé a dochází tím k obtížím. Tyto problémy jsou často odborně nazývány jako „*syndrom počítačového vidění*“, zkráceně CVS. Jeho nejčastějšími symptomy je únava očí, pálení očí, vysychání a zarudnutí spojivek, poruchy vidění a rozmazané vidění. Jedná se sice o nepříjemný důsledek nadměrného hraní, Nešpor (2011) však uvádí, že je pouze dočasný a nemá pro oči trvalé následky.

Následujícím, asi nejčastějším problémem nadměrného hraní her, je bolest pohybového aparátu z nedostatku pohybu a přemíry sezení, kam spadají nejvíce záda, krk, předloktí a zápěstí. K bolesti zad a krční páteře dochází dlouhým, strnulým a často dochází k předsunu, záklonu nebo předklonu hlavy, čímž váha lebky působí na krční obratle a dochází k bolesti šíjových svalů, což má za následek bolest hlavy i zad (Nešpor, 1999).

Velmi časté jsou i bolesti zápěstí, zejména při dlouhém používání počítačové myši a klávesnice. Tyto bolesti jsou z lékařského hlediska způsobeny zánětem šlach, jejich obalů a syndromem karpálního tunelu. Je možné těmto problémům předcházet prevencí. Jedním z doporučení je nákup kvalitního, ergonomického vybavení, které bude podporovat správné umístění zápěstí a ruky. Taky je důležité mít klávesnici umístěnou ve vhodné vzdálenosti, aby neměl člověk ruku nepřirozeně pokrčenou nebo naopak příliš nataženou. Prevencí je i pravidelné protahování a procvičování zápěstí ruky, doporučuje se minimálně 10 minut za každou hodinu. „*Je známo, že ohnutí zápěstí, nebo jejich udržování i na povrchu stolu nevhodným způsobem, může způsobit ztuhnutí nervů.*“ (Princ, 2008, s. 109).

Nadměrné využívání technologií, včetně hraní PC her může způsobovat spoustu negativních důsledků. Některým se dá předcházet, a to zejména aplikováním správných zásad. Je důležité tělu dopřávat pravidelné, dostatečně dlouhé pauzy od používání PC, aby se předcházelo bolesti pohybového aparátu a syndromu počítačového vidění. Je potřeba se aktivně pohybovat, sportovat. Mimo jiné dodržovat správné stravovací návyky, člověk u počítače má často tendence nadměrně jíst nebo naopak na jídlo úplně zapomenat. Kromě dodržování pitného režimu a konzumace vhodné potravy je nutné se zaměřovat i na dostatek spánku a obecně správný well-being.

Hraní PC her není pouze negativní, rozhodně se často diskutuje i nad řadou pozitivních dopadů her. Nejčastěji zmiňovaným pozitivem je rozvoj kognitivních funkcí. Sem spadají pozornost, paměť, představivost, prostorová orientace, logické myšlení, organizovanost, koordinace, schopnost se správně rozhodovat, seberegulace emocí. Martinovic et al. (2014) vytvořili v rámci výzkumu PC her kognitivní matici, která udává kognitivní procesy do souvislého, propojeného celku. Skládá se z:

- vizuálního vnímání (schopnost uvědomovat si informace ve zrakovém poli),
- vizuální pozornost (schopnost soustředit se na vizuální informace),
- vizuálně motorické kategorie (schopnost koordinovat pohyb s vizuálními vjemy),
- sluchové kategorie (schopnost detekovat zvuky a porozumět jim),
- exekutivní funkce (schopnost řešit problémy, adekvátně reagovat),
- paměti (schopnost si zapamatovat),
- získaného vnímání (schopnosti, které se rozvíjí časem a zkušenostmi),
- sociálního vnímání (schopnost rozumět aspektům sociálního prostředí),
- emocionálního vnímání (schopnost rozumět emocionálním aspektům).

Často diskutovaná je v souvislosti počítačových her kreativita. Existují výzkumy, které pozitivní vliv potvrzují, jiné ho však vyvracejí. Ovšem skrze výzkumy potvrzený pozitivní efekt má díky hraní multitasking, což je schopnost řešit více úloh najednou. Tato schopnost se zlepšuje a rozvíjí díky hrám, u kterých musí jedinec řešit několik úloh a problémů najednou, čímž posiluje své schopnosti, které se prolínají do reálného světa a života. Výzkumy potvrzují, že schopnost multitaskingu trvá až půl roku po poslední odehrané hře člověka a zajímavostí je také fakt, že čím je jedinec starší, tím u něj dochází k výraznějšímu zlepšování této schopnosti (Abbott, 2013).

Hry vyžadují po hráčích schopnost správného a rychlého rozhodování včetně využívání kritického myšlení, což je jedna z hlavních oblastí, která je hraním rozvíjena. Při zvyšování intenzity a náročnosti her na tyto oblasti dochází k jejich rozvoji. Výzkumy často uvádějí, že rychlost a rozhodnost hráčů versus lidí nehrající PC hry je čtyřikrát až šestkrát rychlejší a to aniž by docházelo k nepřesnostem v jednání (Green a Bavelier, 2012).

2.5 PROFESIONÁLNÍ HRÁČI, HRÁČSKÉ TÝMY A KOMUNITY

Profesionální hráč je jedinec, který za hraní PC her dostává pravidelnou, předem stanovenou finanční odměnu a hraní her se věnuje zpravidla na plný úvazek. Hráč musí svůj tým vhodně reprezentovat, hájit zájmy organizace a usilovat o co nejlepší možné výsledky jako jednotlivec i jako člen týmu. Profesionální hráči jsou placeni zejména za své vynikající dovednosti a vysoké výkony v rámci her (Česká asociace esportu, 2024).

Každá organizace má se svým hráčem podepsanou smlouvu, tedy právní dokument, který stanovuje podmínky zaměstnání hráče v herní organizaci. Taková smlouva kromě standartních právních náležitostí obvykle zahrnuje i klauzuli týkající se výkonu hráče. Pokud hráč nedosahuje předpokládaných výkonů a cílů, může dojít k ukončení smlouvy. Dále smlouva může obsahovat část, která stanovuje hráči povinnost podílet se na propagačních aktivitách, jeho povinnosti vůči sponzorům organizace a médiím. Hráči mají často vysoké počty sledujících na sociálních sítích i streamovacích platformách a organizace tak má často možnost zasahovat do prezentace daného hráče a do jeho osobních spoluprací s různými značkami. Smlouva však neslouží pouze jako ochrana organizace, nýbrž je i důležitým nástrojem k zajištění práv každého hráče (Bányai et al. 2020).

Profesionální hráč musí disponovat vynikajícími herními dovednostmi a musí rovněž hrát hluboce rozumět. Většina je úzce zaměřena, tedy specializuje se pouze na jednu konkrétní hru. Hráč musí být vytrvalý, konzistentní a houževnatý. I když si většina veřejnosti myslí, že hraní her je pouze zábava, není tomu tak. Hráči mají velmi často dlouhé tréninky, nejčastěji v délce 8-12 hodin denně včetně víkendů a svátků. Před důležitým turnajem je to dokonce 10-14 hodin. Kdyby v sobě hráči neměli velkou míru odhodlání a odolnosti, nebyli by schopní tyto tréninky absolvovat. Mimo to je nutné, aby hráči pravidelně fyzicky sportovali. „*Jinak tolik hodin u počítače na turnaji nevydržíte. Začnou vás bolet záda a klouby a vaše energie jde do toho místa, které vás trápí. Tak se přestanete soustředit. Je potřeba, aby veškerá energie šla do té hry. Proto vrcholoví hráči mají třeba i své nutriční poradce*“ (Dočekal et al, 2019, s. 172).

Kromě každodenního zdokonalování svých dovedností během tréninků se často účastní soutěží, turnajů a lig, ve kterých musí dobře reprezentovat svůj tým. Náročná je rovněž i spolupráce v týmu. Ne každý jedinec, který se hraním živí, je týmový hráč. U videoher je však spolupráce v týmu naprosto klíčová a hráči se často účastní různých teambuildingů, jejichž cílem je všechny hráče co nejvíce stmelit a vytvořit z nich „sportovní rodinu“.

Hráči se musí navzájem znát, chápat své role v týmu, znát různé strategie jednotlivých hráčů. Jen tak je možné podávat jako tým ty nejlepší možné výsledky, o které organizace usiluje. Velkou část svého času věnují profesionální hráči i studiu herních dat, kdy sledují turnaje, které následně s trenéry analyzují a zdokonalují se i po této stránce. Často se provádí analýza vlastního i soupeřova výkonu, která je rovněž skvělým nástrojem pro zlepšování dovedností (Kari et al., 2021).

„Špičkový hráč denně piluje techniku hraní, pokud hraje týmovou hru, tak se potká s kolegy, a připravuje strategie. Studujete své soupeře, s tím vám pomohou analytici a trenéři. Když skončí zápas, tak si vás trenér vezme a následuje rozbor hry. Řekne, kdo a co udělal dobře či špatně, z čeho se poučit“ (Dočekal et al., 2019, s. 172).

Obecně je stále společností na profesionální hráči nahlíženo jako na podivíny, zanedbané mladé muže ve špatné fyzické kondici. Pravdou však je, že většina profesionálních hráčů mají nadprůměrnou fyzickou kondici čímž se řadí do stejné roviny jako ostatní profesionální sportovci běžných sportů (Hamari a Sjöblom 2017).

„Když jsem začínal, tak gamer byl někdo, kdo sedí ve sklepě a stydí se vylézt na světlo. Ale dnes je to jinak. Průměrný hráč je student střední nebo vysoké školy, aktivně sportuje třikrát týdně, po dokončení školy patří k vyšší příjmové skupině. Naprostý opak toho, co si lidé myslí“ (Dočekal et al., 2019, s. 172).

I přesto, že se jedná o elektronický sport, i zde může docházet ke zraněním. Nejčastěji se jedná o zdravotní problémy s chronickou bolestí zápěstí a rukou. V současné době mají známější organizace své fyzioterapeuty, kteří dbají na zdraví hráčů a díky prevenci se snaží udržet hráče v co nejlepší fyzické kondici (Apstein 2015).

Esport však není pouze o hráčích, ale i o hráčských týmech. Neméně důležitou součástí jsou i fanoušci, kteří vytvářejí komunity, což je obecně typickým společným znakem sportu i esportu. Fanoušci se spolu schází, diskutují o hráčích, týmech i zápasech a pravidelně či nepravidelně fandí různým sportovním utkáním. Esport není výjimkou, a i zde hraje komunita velkou roli. Fanoušci a členové se nescházejí na stadionech, nýbrž na esportových eventech či streamovacích platformách. Esport je fanouškům nejčastěji sdílen skrze streamy nebo přenosy živého vysílání. Prakticky téměř celý sport, včetně procesu hraní až po fandění fanoušků je v online prostředí. Fanoušci mají možnost se do her připojit a sledovat hraní v reálném čase (Hamari a Sjöblom, 2017).

Esport může být ideálním sportem pro handicapované osoby, protože ty mohou sport sledovat a fandit v prostředí domova. Tímto způsobem si tak mohou snadněji vytvářet sociální vazby a sociální kapitál (Trepte et al., 2012).

Struktura esportových týmů se odvíjí od úrovně týmu a rozpočtu. Čím více sponzorů týmy mají, tím více odborníků mohou mít. Každý tým má obvykle hlavní hráče, náhradníky, trenéry a analytiky. Hráči se specializují na konkrétní role, což jim umožňuje dosáhnout vysoké úrovně dovedností v dané hře. Trenéři a analytici jsou klíčoví pro přípravu týmových strategií, analýzu soupeřů a hodnocení výkonu hráčů. Týmy mají také manažery, kteří se starají o organizační a administrativní záležitosti jako financování a sponzory. Dalšími pracovníky mohou být již zmiňovaní fyzioterapeuti, kteří dbají na fyzické zdraví hráčů. Dále jsou zde psychologové, kteří usilují o co nejlepší mentální zdraví svých svěřenců. Esport může být často velmi náročný, zejména proto, že na hráče je neustále kladen tlak a vysoké nároky. Dále hráči často cestují kvůli různým turnajům, což rovněž představuje značnou zátěž. V týmech se dále mohou vyskytovat rovněž mentoři a výživový poradci (Apstein, 2015).

Mnoho hráčů z profesionálních týmů žije společně v „*herních domech*“ neboli „*gaming houses*“. Tyto domy jsou speciálně vybavené pro potřeby hráčů, nabízejí tedy vysokovýkonné počítače, herní židle, monitory, sluchátka, klávesnice. V domech se nacházejí i tréninkové prostory a relaxační zóny. Bydlení společně umožňuje hráčům lépe se soustředit na trénink, zlepšuje týmovou komunikaci a spolupráci, a také minimalizuje rozptylování, které by mohlo ovlivnit jejich výkon. Nevýhodou tohoto typu života hráčů je stres a úzkost vzniklé kvůli uzavřenému a od vnějšího světa izolovanému prostředí. Aktuálním trendem ve světě týmů jsou kanceláře. Ty hráčům nabízejí, stejně jako herní domy, nejmodernější vybavení, ale hráči do kanceláří přicházejí a po práci ji opět opouštějí (Apstein, 2015).

Někteří profesionální hráči uvádí, že esport pro ně znamená „*serious leisure*“, v překladu „*vážný volný čas*“. Tento pojem lze chápat tak, že hráči vnímají hraní her jako zábavu a formu odreagování a i přesto, že je to zároveň jejich práce, za kterou dostávají finanční odměnu, si tuto aktivitu užívají. Cílem hráčů tedy není pouze se zbavit stresu a utéct díky hrám realitě, ale v této aktivitě se zlepšovat a být úspěšný. Serious leisure je jeden z aspektů, proč se často mladší laičtí hráči snaží hrám věnovat svůj čas. Fakt, že by jednou mohli mít naplňující povolání, které pro ně bude zároveň zábava, je velký motivační faktor (Bányai et al., 2020).

Online komunity lze definovat jako skupiny lidí, kteří se shromažďují na digitálních platformách, jako jsou fóra, sociální sítě, herní servery, diskusní skupiny nebo blogy, aby se zapojili do dialogu, sdíleli si své zkušenosti, poskytovali si podporu nebo společně řešili problémy. Tyto komunity mohou mít formální strukturu, kde existují moderátoři nebo administrátoři, kteří řídí diskusi a dbají na dodržování pravidel. Většina komunit je však neformálního charakteru, kde se pravidla vytvářejí organicky mezi samotnými hráči. Ve spojitosti s počítačovými hrami se adolescenti často setkávají na online platformách, aby zde diskutovali o hraní. Tyto komunity mohou být prospěšné z důvodu množství přátel, se kterými jsou hráči v kontaktu. Komunity však mohou představovat značná rizika. Prvním z nich je nebezpečnost kyberprostoru, kde můžou uživatelé vystupovat anonymně nebo se dokonce vydávat za někoho jiného, což sebou přináší pro adolescenty značná rizika (Ševčíková et al., 2014).

3 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ A ZÁVISLOST V KONTEXTU VIDEOHER

Rizikové chování adolescentů v online prostředí se stává v dnešní digitální éře stále významnějším tématem. S rychlým rozvojem moderních technologií a snadným přístupem k internetu se nejenom děti a mládež, ale prakticky všechny věkové kategorie pohybují ve virtuálním světě, který nabízí obrovské možnosti v oblasti komunikace, sebevyjádření, získávání informací a mnoho dalšího. Avšak s těmito příležitostmi a efektivností přicházejí i výzvy a nebezpečí, která mohou mít závažné dopady na život adolescentů. Existuje obrovské množství různých druhů rizikového chování v kyberprostoru, jako je kyberšikana, sexting, netolismus, hate speech neboli nenávistné projevy, grooming a další.

Tato kapitola se zaměřuje na rizikové chování adolescentů spjaté s PC hrami. Nejedná se tedy pouze o hlavní problematiku řešenou v rámci této práce, tedy závislost na hraní PC her, ale spadají sem i další typy rizikového chování. Závislost na hraní je samozřejmě nejhlavnějším problémem, ale problematická je i kyberšikana, která se nemusí vyskytovat pouze na sociálních sítích, ale nachází se v prostředí PC her. Toxické, nesnášenlivé chování hraničící s kyberšikanou se může vyskytovat jak přímo u her, tak i v online komunitách hráčů. Velkým problémem je i násilné chování ve hrách, které může u hráčů vyvolávat pocit, že takováto forma chování je normální a přijatelná. Problematické je rovněž nadměrné či pravidelné utrácení peněz, tedy již zmíněné mikrotransakce v herním prostředí.

3.1 TOXICKÉ CHOVÁNÍ V HERNÍM PROSTŘEDÍ

Toxické chování znamená negativní a škodlivé chování hráčů, které narušuje herní zážitek ostatním hráčům. Může se projevovat dle Kwak et al. (2015) různými způsoby:

- Cheating – v překladu podvádění, hráči v tomto případě využívají cheaty, které jim dávají nespravedlivou výhodu,
- Flaming – jedná se o cílené eskalování konfliktů a záměrné provokování ostatních hráčů k agresivním reakcím,
- Trolling – úmyslné sabotování hry, může sem spadat záměrné umírání ve hře nebo ničení týmové strategie,
- Griefing – záměrné a systematické obtěžování jiných hráčů s cílem jim zkazit hru,
- AFK (Away From Keyboard) – úmyslné neaktivní chování s cílem nechat tým v oslabení.

Toxické chování v herním prostředí lze definovat jako hrubé a neuctivé jednání osoby, která má různé motivace. Na tento typ chování lze nahlížet z různých perspektiv, obecně se však jedná o druh antisociálního chování, které se projevuje záměrným porušováním pravidel s cílem odreagování, vzorování či poškození ostatních hráčů v herním prostředí (Sengün et al., 2019).

Toxické chování v herním prostředí má souvislost s komunikačním jevem, který se nazývá „*online disinhibiční efekt*“. Jedná se o jev, kdy se lidé chovají v kyberprostoru odlišně než v reálném životě. Jedinci mají sklony v online prostředí snižovat své sociální a komunikační zábrany, jako je plachost nebo ostych. Tím se stírají hranice mezi tím, co je a není považováno za tabu. Zjednodušeně řečeno jde tedy o efekt, kdy se lidé chovají v kyberprostoru odvážněji než v reálném životě. Tento efekt je způsoben kombinací několika faktorů, které souvisejí s povahou online komunikace a anonymity na internetu. Když jsou lidé anonymní, cítí se bezpečněji a vzdávají se zodpovědnosti za své chování. S anonymitou souvisí i neviditelnost, kdy nejdou vidět gesta, mimika a další znaky neverbální komunikace. Dalším aspektem je asynchronní komunikace, což znamená, že online komunikace nemusí vždy probíhat v reálném čase, což znamená, že lidé mají více času na přemýšlení a rozhodování, jak reagovat. Tento časový odstup může zvýšit toxické chování a agresivitu. Následující aspekt je solipsistické chování, kdy si lidé při komunikaci v online prostoru mohou vytvářet určité představy, jak druhý člověk za obrazovkou vypadá. Tyto představy se však mohou diametrálně lišit a lidé pak můžou na toto zkreslení reagovat nevhodně. Následující aspekt je disociace od osobní identity, kdy lidé získávají pocit, že jejich chování není skutečné a nemůže mít reálné důsledky. Toto „hraní role“ vede k chování, které jedinci sami praktikují, ale v reálném životě by ho považovali za nepřijatelné. V neposlední řadě je aspekt minimální autority, což je fakt, že v online prostředí neexistují autority, které by chování trestaly. To vede k tomu, že lidé se cítí méně vázaní společenskými normami a pravidly (Kou, 2020).

Tento efekt se projevuje zpravidla ve dvou podobách. První je pozitivní disinhibice, kdy jsou lidé více otevření, upřímní, milí, laskaví a sdílní. Naopak při negativní disinhibici se jedinci stávají zlí, nepřátelští a agresivní vůči ostatním hráčům. Jedná se o jev, který je v obou podobách relativně častý (Beres et al., 2021).

3.1.1 KYBERŠIKANA

Kyberšikana je významným rizikem v online herních komunitách. Herní prostředí nabízí ideální podmínky pro šíření kyberšikany díky anonymitě a snadné dostupnosti. Toto násilné a agresivní chování má zásadní negativní dopady na psychické zdraví hráčů, zejména mladých lidí či dětí, kteří jsou citlivější na sociální interakce v online prostředí. Kyberšikana může vést k úzkostem, depresím a velké sociální izolaci. Je nutné si uvědomit, že kyberšikana v herním prostředí není jen problémem ve hře, ale má reálné dopady na hráče mimo herní svět v jeho reálném světě. Kyberšikana může vznikat ať už v online herních komunitách nebo během samotného hraní.

Kyberšikanu lze chápat jako jednu z forem šikany, s tradiční šikanou má shodnou většinu základních znaků, rozdíl je však v tom, že kyberšikana probíhá v elektronické podobě. Jedná se tedy o agresivní, nevyžádané, násilné, nepříjemné, ubližující chování ze strany agresora k oběti. Kyberšikana má několik základních znaků:

- děje se prostřednictvím elektronických médií,
- opakuje se,
- vyskytuje se v ní záměrně agresivní obsah,
- disponuje mocenskou nerovnováhou,
- oběť vnímá toto chování jako nepříjemné a zraňující.

„Kyberšikana je kolektivní označení forem šikany prostřednictvím elektronických médií, jako je internet a mobilní telefony, které slouží k agresivnímu a záměrnému poškození uživatele těchto médií. Stejně jako tradiční šikana i kyberšikana zahrnuje opakované jednání a nepoměr sil mezi agresorem a obětí“ (Ševčíková, 2014, s. 121).

Kyberšikana se může v herním prostředí vyskytovat na spoustě míst. Nejčastěji se jedná o online komunity hráčů, o různá fóra a diskusní skupiny. Dále pak sociální sítě a streamovací platformy, kde se často vyskytuje šikana nejenom mezi hráči, ale i mezi diváky. Kyberšikana se může objevovat v herních chatovacích systémech, tedy v textovém chatu nebo hlasovém chatu. Mnoho online her nabízí možnost komunikace prostřednictvím textových zpráv nebo přes mikrofony. Zde může docházet k urážkám, zesměšňování a výhrůžkám. Může se vyskytovat i „in-game“, tedy přímo v herních mechanikách. Výjimkou není ani šikana v herních turnajích a soutěžích, kdy se hráči mohou setkávat s výsměchem, nadávkami a urážkami ze strany diváků (Sari, Nurdin a Sulastri, 2023).

3.2 FENOMÉN ZÁVISLOSTI NA VIDEOHRÁCH

Zda jsou počítačové opravdu tak škodlivé a vyvolávají závislost, se odborníci často ve svých názorech rozcházejí. Jeden úhel pohledu je takový, že esport je stejný sport jako všechny ostatní, které s nadšením sledujeme v televizi. Hráči musejí být fyzicky i mentálně odolní, musí mít dobře vyvinuté reflexy, jemnou motoriku, dobrou koordinaci ruky a očí, musejí být přesní, rychlí a precizní.

Názory odborníků se rovněž liší i u otázky, zda je závislost na počítačových hrách onemocnění nebo pouze porucha chování. Světová zdravotnická organizace WHO zařadila roku 2018 na seznam klasifikace nemocí do 11. revize, známé jako ICD-11, závislost na hrách jako poruchu chování, nazývanou jako „*gaming disorder*“, v překladu „*herní porucha*“. Herní poruchu lze chápat jako přetrvávající nebo opakující se závislostní vzorec chování. Závislost přitom může vznikat na online i offline videohrách. Online hry jsou více závislostní, protože jsou častěji založeny na interakci s ostatními lidmi, jsou mnohem dynamičtější a vzniká zde pocit sounáležitosti s ostatními hráči. Naopak offline hry jsou většinou individuální, bez interakce s jinými hráči. Aby mohla být závislost na videohrách diagnostikována, je obvykle závislostní vzorec chování přítomný po dobu minimálně 12 měsíců. Tato doba může být zkrácená, pokud jsou všechny diagnostické požadavky a příznaky závažné. Dle ICD-11 se projevuje závislost následovně:

- zhoršená kontrola nad hraním (frekvencí, intenzitou, trváním),
- rostoucí prioritou, kterou hráč hře přikládá (jedná se o prioritizaci hraní do té míry, kdy jedinec hraní upřednostňuje před veškerými ostatními původními zájmy a každodenními činnostmi),
- pokračování nebo stupňování hraní navzdory negativním důsledkům.

Tyto závislostní vzorce mají za následek významné potíže nebo zhoršení jedincova stavu v osobní, rodinné, sociální, vzdělávací, profesní nebo jiné důležité oblasti jeho života. Závislost na hrách se sice na první pohled nemusí jevit tak likvidační jako jiné závislosti, například závislost na alkoholu či návykových látkách. Závislost na PC hrách nepůsobí tak negativně na fyzické zdraví jedince jako jiné závislosti, míra devastace ostatních oblastí života je však minimálně podobně či až stejně vysoká. Fyzické problémy spojené se závislostí na hrách se mohou projevovat v důsledku dlouhého hraní. Spadají sem důsledky jako příbuzné poruchy chování, porucha spánku, porucha stravování či poruchy v oblasti fyzického zdraví (WHO, 2024).

Sherer (2023) uvádí hlavní body, podle kterých lze rozpoznat závislost člověka na hraní videoher:

- nadměrné zaujetí – jedinec spoustu času přemýšlí o hrách, i když je zrovna nehraje,
- neklid – jedinec se cítí neklidně, když nemůže hrát hry,
- tolerance – jedinec potřebuje hrát více času, nebo hrát výkonnější hry (přinášející více herního prožitku) aby získal stejné vzrušení ze hry jako v minulosti,
- snížení – jedinec cítí, že by měl hrát méně, ale není toho nutkání schopen ovládat,
- zrušení dalších aktivit – jedinec snižuje či úplně ruší veškeré své další aktivity,
- pokračujte i přes problémy – jedinec stále hraje hry, přestože ví, že mají negativní dopad na jeho život i vztahy,
- klame – jedinec lže o tom, jak často a jak dlouho hraje,
- úniková nálada – jedinec hraje hry ke snížení úzkosti nebo stresu, jeho hlavním motivem je únik z reality,
- riziko – jedinci hrozí rizika ztráty významných vztahů nebo zaměstnání kvůli hraní.

Ve společnosti, ale i u řady odborníků je hraní PC her považováno za jednu z novodobých závislostí, která tím, že se dotýká primárně dětí a adolescentů, je velmi problematická a alarmující. S tímto názorem souhlasí již zmíněná organizace WHO. Odborníci se často shodují na názoru, že obrazovky představují velkou hrozbu a hraní PC her označují jako „elektronický kokain“ nebo také „digitální heroin“. Nejvyšší rizika shledávají ve ztrátě kontroly nad životem, kdy závislý jedinec přestává, tak jako u jiných závislostí, být přístupný svému okolí a uzavírá se pouze do své závislosti. Druhým zdůrazňovaným rizikem je problematika vlivu násilného obsahu ve hrách na rozvoj agresivních tendencí osobnosti. Na tento názor však existují argumenty, že jedinci, kteří bojují s agresivitou ji naopak mohou během her vypustit a nemít potřebu být násilný a agresivní v reálném světě (Forbes, 2016).

Bývá zdůrazňována nutnost zavádět ze strany rodičů různé regulace, které určují, kolik času dítě a adolescenti u hraní počítačových her stráví. Bývá podotýkáno, že občasné, krátké hraní her může být prospěšné, nýbrž je nutné se zaměřit kromě časové regulace rovněž i na výběr vhodných her, které budou přispívat k rozvoji kreativity, reflexů, koordinace a předvídatelnosti. Je nutné, aby kromě hraní PC her měli děti i adolescenti ještě další aktivity, které by v jejich životě vytvořily smysluplné trávení volného času (Pávková, 2014).

Opačný úhel pohledu je ten, že žádná závislost na počítačových hrách neexistuje, ale vytváří se pouze „potřeba hrát“, která vzniká kvůli zápalu a nadšení pro danou aktivitu. Je však uváděno, že tato motivace vzniká u jakékoliv aktivity, kterou člověk dělá s radostí a vnímá ji jako zábavu. Dále existují odborníci (Paulas, 2017), kteří sice uznávají, že existuje závislost na počítačových hrách, zdůrazňují však, že se nejedná o škodlivou věc. Časté hraní může zvýšit velikost pravého hipo kampu a entorinální kůry, které jsou důležité a zúčastněné na prostorové paměti a navigaci. Hraní také může zvýšit objem prefrontálních oblastí mozku, které se podílejí na výkonné funkci, včetně schopnosti řešit problémy a učinit smysluplné rozhodnutí. Taková zjištění jsou v souladu s výzkumem chování, který ukazuje, že videohry mohou tyto kognitivní schopnosti dlouhodobě zlepšovat. Mozek je jako svalový systém, pokud jsou cvičeny a posilovány jeho části, ty rostou a stávají se silnějšími. Videohry tedy mohou měnit mozek, ale dle výzkumů jsou efekty her pozitivní, nikoliv negativní. Hraní počítačových her tedy nemusí nutně znamenat pouze zlo, pokud je čas u obrazovky regulován, může jít o prospěšnou aktivitu, díky které dochází k rozvoji mozku.

Nešpor (2018) uvádí, že žádná závislost na počítačových hrách z medicínského hlediska neexistuje. Dle klasifikace závislostí jsou skupiny látek, které vyvolávají závislost, jasně popsány a počítač ani internet se v tomto seznamu nevyskytuje. Zatímco u látek je biologická závislost dobře popsána, u chování, jako je hraní počítačových her, je problematika složitější. Jeho postoj může být chápán jako zdůraznění toho, že závislost na hrách by měla být vnímána spíše jako problém chování, který má své psychologické, sociální a environmentální příčiny než jako závislost v klasickém smyslu slova.

Griffiths (2019) vnímá PC hry jako formu zábavy, která může být nejenom dobré odreagování, ale může být i kladný vliv na celkový well-being jedince. Bývá zdůrazňováno, že PC hry zlepšují koordinaci ruky a oka, zvyšují kreativitu, zlepšují prostorovou vizualizaci, prodlužují reakční dobu člověka a v neposlední řadě můžou pozitivně zlepšovat sebevědomí hráčů. Dokonce vznikají hry, které lze označit jako terapeutické, v zahraničí známé jako „good games“. Jsou speciálně vytvořené pro terapeutické účely i zdravotní péči o jednotlivce. Po vzoru těchto terapeutických her byly upraveny i klasické hry tak, aby byly možné využívat v terapii. Z oblasti terapie se v posledních letech začínají hry rozšiřovat i do dalších oblastí, jako je rehabilitační medicína, kde hry pomáhají pacientům s motorickými poruchami zlepšit jemnou motoriku a koordinaci pohybů. Tyto hry jsou navrženy tak, aby stimulovaly různé části mozku a podporovaly jeho neuroplasticitu, což je schopnost mozku přizpůsobit se novým výzvám a obnovit ztracené funkce. Další významnou oblastí, kde se mohou PC hry využívat je psychoterapie, a to zejména při zahajování terapie

s mladými pacienty. Hry se využívají ke vzájemnému seznámení se s terapeutem, které může být zejména u dětí značně problematické. Následně se mohou hry využívat při snaze regulovat určitý druh chování jedince, při léčbě úzkostných poruch nebo jako pomoc u posttraumatické stresové poruchy, zkráceně známé jako PTSD (Griffiths, 2019).

Kromě formy zábavy a odreagování mohou být PC hry i pomůckou ve školním prostředí, a to prostřednictvím gamifikace. Gamifikace je koncept využití herních prvků a herního designu v mimoherním prostředí. Zormanová (2022, s. 1) uvádí, že gamifikace s využitím počítačových her je efektivním zpestřením výuky i inovativním prvkem, který může dobře motivovat žáky k učení. *„Zapojení počítačových her je bezesporu motivačním prvkem. Hraní počítačových her je něco, co žáky velice baví, pro mnohé z nich jsou počítačové hry koníčkem. Prostředí počítačových her a hraní počítačových her jsou také častým tématem jejich rozhovorů. Můžeme tedy konstatovat, že gamifikace výuky napomáhá vytvářet výukové prostředí, které je vystavěno více na zájmech žáků.“*

Cílem je zvýšit zapojení, motivaci a zábavu u účastníků. Gamifikace ve výuce umožňuje pedagogovi částečně přenést učební proces do formy hry, ve které jsou žáci motivováni k plnění úkolů. Takovou motivací může být získávání zkušeností a schopností pro svého avatara, vzájemná spolupráce či komunikace s vyučujícím při i mimo vyučovací proces. Ve správném provedení je právě gamifikace výuky ideální pro aktivizaci, upoutání pozornosti a řízené objevování žáků. Své využití může najít na základní škole, střední škole i na univerzitách, dá se velmi dobře aplikovat a upravit dle věku žáků a studentů. Využívá se k posílení zapojení studentů, zlepšení interakce s vyučujícími a k vytvoření produktivnějšího prostředí k výuce (Zormanová, 2022).

3.2.1 NEUROBIOLOGIE V KONTEXTU VIDEOHER

Neurobiologie závislosti na videohrách se týká toho, jak mozek reaguje na podněty z herního světa a jak se v něm vytváří vzorce, které vedou k návykovému chování. Tento proces se týká několika různých mozkových struktur, neurotransmiterů a hormonů.

Závislost na videohrách, stejně jako na jiných látkách či činnostech, se vyvíjí, když mozek začne vytvářet silná spojení mezi hrou a příjemnými pocity v mozku. Pokaždé, když hráč zažije pocit odměny, výhry, sounáležitosti a jakýchkoliv jiných pozitivních pocitů, mozek uvolní hormony, nejčastěji dopamin. Postupně si hráč vytvoří závislost na tomto pocitu odměny, což ho motivuje k opakovanému hraní. Navíc, když hráč přestane hrát, může u něj dojít k poklesu hladiny dopaminu, v důsledku čehož dojde k pocitům úzkosti nebo prázdnoty, což ho podvědomě nutí zpět k hraní, aby znovu dosáhl stejné hladiny uspokojení.

Tento cyklus vede k tomu, že hráč musí věnovat stále více času hraní, a to z důvodu, aby se vyhnul negativním pocitům. Zejména znepokojivý je fakt, že při použití elektroencefalografie, tedy metody, která měří elektrickou aktivitu mozku, se ukázalo, že patologičtí hráči byli ve srovnání s hráči bez závislostního chování emočně citlivější na podnětové obrázky zobrazující hru a vykazovali podobné reakce, jako alkoholici při promítání motivů alkoholu a jeho užívání (Thalemann et al., 2007)

Ko a kolektiv (2009, s. 747) ve spojitosti her a závislostního chování v oblasti reakcí jedinců na hry a herní podněty uvádějí, že: „*při konfrontaci s herními podněty měli závislí hráči tendenci zapojovat podobné části mozku jako uživatelé kokainu.*“

Při hraní videoher dochází k aktivování několika klíčových oblastí mozku. Prvním je accumbensové jádro, které je jedno z několika hlavních center mozku zodpovědných za pocit odměny. Při hraní videoher se zde uvolňuje dopamin, což hráči dodává pocit potěšení a uspokojení. Další částí mozku je prefrontální kortex, který je zodpovědný za rozhodování, plánování a sebekontrolu. Při dlouhodobém nadměrném hraní videoher může tato oblast ztrácet svou schopnost efektivně regulovat impulzivní chování, což právě vede k oslabení schopnosti kontrolovat touhu po hraní. Třetí oblastí je hippocampus, tedy oblast mozku zodpovědná za paměť a prostorové vnímání. Hraní videoher může posilovat tuto oblast, zejména pokud jde o vizuální a prostorové dovednosti. Kromě funkčních změn lze na mozku pozorovat i strukturální změny, jako jsou snížená hustota šedé hmoty levého anteriorálního a posteriorního cingulárního kortexu, což je typický jev i u osob trpících poruchami pozornosti. Změny v prefrontálním kortexu mohou ovlivnit schopnost hráče ovládat své impulzy a rozhodovat se. Lze konstatovat, že čím déle jedinec tráví čas hraním her, tím těžší pro něj může být přerušit tuto činnost, protože se snižuje jeho schopnost odolat impulzům. Další změnou je desenzibilace neboli snížení citlivosti na dopamin. Jedná se o proces, kdy čím více hráč zažívá odměny ve hře, tím méně citlivý se mozek stává na dopamin. To znamená, že hráč potřebuje stále více stimulů, aby dosáhl stejné úrovně potěšení ze hry (Zhou et al., 2011)

Jedním z klíčových faktorů, proč hry poskytují tak silný prožitek, je uvolňování dopaminu, což je chemická látka v mozku zodpovědná za pocit odměny a potěšení. Kdykoli hráč dosáhne úspěchu v herním prostředí, jako je vítězství v zápase, dokončení mise nebo zlepšení skóre, jeho mozek uvolní dopamin, což vyvolá pocit uspokojení a radosti. Tento neustálý přísun dopaminu udržuje hráče motivované pokračovat ve hře a může vést až k závislosti na pocitu odměny. Hry také vytvářejí předvídatelné a ovladatelné prostředí, což pro osoby s nízkou sebedůvěrou a úzkostí znamená bezpečné místo, kde se mohou cítit

kompetentní a úspěšní, na rozdíl od chaotického a neovladatelného reálného světa. Kromě dopaminu jsou do herního procesu zapojeny také další hormony, jako například adrenalin, který se zvyšuje během soutěžních nebo akčních situací. Dalším hormonem je serotonin, který při hraní zvyšuje pocit štěstí. Pokud se serotonin jedinci uvolňuje v jeho reálném životě málo, dochází k jeho kompenzování právě prostřednictvím her. Hraní může dále vést ke zvýšené hladině kortizolu, což je stresový hormon. Hry, zejména ty, které jsou soutěžní a mají za cíl vyvolávat napětí, způsobují zvýšení kortizolu, což u hráče zintenzivňuje hladinu pozitivního stresu. Na druhou stranu, dosažení úspěchu nebo vítězství tento stres krátkodobě snižuje, což hráče vede k tomu, aby pokračoval ve hře a nevědomě ji využíval jako způsob regulace stresu (Dreier et al., 2013).

3.2.2 PREDIKTORY ZÁVISLOSTI NA VIDEOHRÁCH

Ševčíková et al. (2014) popisuje, že je možné vymezit dva modely zachycující prediktory pro nadměrné či závislostní hraní videoher. První model od souvisí se zvýšenou tendencí k prožívání pocitů nudy a zvýšenou impulzivitou. Druhý model ukazuje korelaci s nízkým sebehodnocením, slabou sebedůvěrou a sociální úzkostí. Často se týká jedinců, kteří při zvládání stresu, mentální zátěži, těžkostech a diskomfortu využívají vyhýbavý styl řešení problémů. Tento fenomén je známý jako útek od reality a přináší jedincům krátkodobou úlevu od potíží. Jedinci mohou svou pozornost přesměrovat od problematické situace ke hraní, tedy k něčemu, co mají pod svojí vlastní kontrolou. Zpravidla se však tímto jednáním problémy nevyřeší. Útek do herního světa však může mít i negativní dopady. Přehnané hraní, zejména když slouží k úniku před realitou, může vést k izolaci od rodiny, přátel a sociálních interakcí. Hráč se může stát méně zdatným ve zvládání reálných problémů a stresových situací, což vede k cyklení problému, kdy čím více se vyhýbá realitě prostřednictvím her, tím hůře následně zvládá skutečný život, což zvyšuje jeho potřebu uniknout zpět do hry (Seepersad, 2004).

V rámci tohoto modelu odborníci (Valkenburg a Peter, 2007) upozorňují i na přeměnu sociálních vazeb skutečných kamarádů z reálného světa na přátele v online či herním prostředí. Tyto vazby jsou většinou povrchní, nemají příliš velkou emoční angažovanost a často jsou omezené pouze na čas po dobu hraní her. Dlouhodobě mohou vést tyto přátelství k odstranění plnohodnotných vazeb se skutečnými přáteli, v důsledku čehož pak může dojít k sociální izolaci a k ještě většímu prohloubení problému souvisejících s nízkým sebevědomím a sebehodnotou jedince.

Hraní her je zdánlivě ideální aktivita, která jedince zbavuje nudy a přináší mu zábavu. Jedinci se sníženou schopností odolávat impulzům pak schválně vyhledávají hry, které hráčům dodávají co nejvyšší množství uspokojivých pocitů. S tímto problémem mohou rovněž složitě bojovat a rychleji mu podléhat jedinci s poruchou pozornosti, kteří mají problém se dlouhodobě soustředit a vyhledávají impulzy ještě častěji než zbytek běžné populace. Spousta her přitom disponuje systémy, které hráče za vytrvalost a úspěch odmění, na čemž si rovněž může spousta jedinců vytvořit závislost (Ko et al., 2012).

3.3 VLIV PROSTŘEDÍ V KONTEXTU VIDEOHER

Rodinné prostředí a výchovný styl rodičů hrají klíčovou roli v celém životě jedince ve velké spoustě oblastí jeho života. Do určité míry mohou rodiče ovlivňovat i vztah dítěte a později adolescenta k videohrám. Rodiče mají možnost pozitivně ovlivňovat chování svých potomků a jejich přístup k digitálním médiím skrze výchovné strategie, které zahrnují stanovení pravidel pro hraní her, stanovení časové regulace doby strávené hraním a dohled nad výběrem vhodných her (Ševčíková et al., 2014).

Děti, jejichž rodiče uplatňují demokratický styl výchovy, tedy kombinují přiměřená pravidla a zároveň dávají dostatek podpory a lásky, často vykazují lepší sebekontrolu a vyváženější vztah k PC hrám. Naopak rodiče, kteří mají příliš liberální výchovu, nedodržují žádná omezení, mohou neúmyslně přispívat k problémům, jako závislost na PC hrách. Nízká regulace může vést k tomu, že děti využívají hry jako únik před povinnostmi nebo ke zvládání stresu, čímž si vytvářejí negativní vzorce chování. Na opačné straně stojí autoritářský styl výchovy, který se vyznačuje zákazy a příkazy a velmi malými vztahovými vazbami. V takovémto stylu výchovy rodiče často zakazují hry úplně, což není žádoucí, protože děti mohou mít potřebu vyhledávat PC hry jinde než v domácím prostředí, čímž nejenomže mohou rodičům lhát, ale rodiče navíc mají zkreslené představy o volném času svých potomků. Lze tedy říci, že rodinné prostředí má zásadní roli v určování a ovlivňování doby, jakou dítě nebo dospívající hraním PC her stráví (Květoň, 2020).

I vzor a postoj rodičů je velmi důležitý, pokud rodiče sami tráví u PC her hodně času, děti tyto vzorce chování často napodobují. To potvrzují i provedené studie, které se touto problematikou zabývaly. Dle (Villani et al., 2005) z nich vyplývá, že v kontextu nadměrného hraní her je postoj rodičů považován za ochranný faktor, který může zmírnit nebo eliminovat možné negativní důsledky hraní. To znamená, že pokud rodiče mají konstruktivní a vyvážený přístup k hraní her, mohou pomoci dětem lépe zvládat čas strávený hraním a zabránit problémům, jako jsou závislost, sociální izolace nebo problémy s výkonem ve

škole. Je nutné dbát i na výběr her, nejedná se pouze o množství času, ale také o kvalitu a kontext této činnosti. Rodiče, kteří vyjadřují zájem a angažují se v aktivitách svých dětí, včetně hraní her, mohou lépe podporovat jejich zdravý vývoj a minimalizovat možné negativní efekty. Lze tedy říci, že postoj a kontrola rodičů jsou zásadními prvky, které mohou buď zvyšovat, nebo snižovat vliv počítačových her na děti a adolescenty. Rodiče by se měli o hraní svých potomků zajímat, měli by jim pomáhat s vhodným výběrem her a měli by stanovovat vhodné regulace týkající se doby hraní a žánru her.

Nejenom rodinné prostředí, ale i online prostředí může být pro jedince v současné technologicky zaměřené době významné a může ho silně ovlivňovat. O to více, pokud je v online prostoru jedince jeho oblíbený profesionální hráč her. Spousta dětí a adolescentů může hráče považovat za své vzory a chtějí vykonávat stejné povolání, jako oni. Z tohoto důvodu je velmi důležité, aby si profesionální hráči uvědomovali svou moc a využili ji správným směrem. Tedy aby ovlivnitelnost laických hráčů a dalších nadšenců esportu využívali k předávání relevantních informací, zažitých zkušeností a vhodného doporučení. Tato podkapitola je stěžejní pro celou práci, protože bude navazovat na výzkumnou část práce, která se zabývá zkušenostmi profesionální hráčů.

Děti nebo dospívající obvykle nejsou schopni si uvědomovat realitu, která se skrývá za obrazovkami a tak mají často velmi zkreslené vnímání toho, co v online světě vidí. Spousta adolescentů se domnívá, že když budou hrát svoji oblíbenou hru každý den co nejvíce to jde a obětují hraní všechno, včetně mentálního zdraví, kamarádů, dobrých školních výsledků i rodiny, že se stanou úspěšnými. Tato diplomová práce by měla nabídnout nejenom dětem, adolescentům, ale i rodičům a pedagogům relevantní názory a zkušenosti profesionálů, kde konkrétně se mohou skrývat hrozby počítačových her a závislostního hraní. Právě profesionální hráči jsou vzhledem ke každodenním tréninkům a častým turnajům nejlepším zdrojem informací týkajících se této oblasti, protože mohou poskytnout jedinečný pohled na tuto problematiku.

Kromě realistického pohledu na svět profesionálního hraní PC her by hráči mohli díky svým zkušenostem navrhnout doporučení, které jim osobně připadá smysluplné v kontextu závislostního chování. Mohli by tak poskytnout strategie a rady, díky kterým sami nejsou závislí a pokud jsou, co by doporučili ostatním hráčům, aby se závislí nestali aspoň oni. Prevence ze strany osob, které mají s určitou oblastí přímý kontakt je vždy nejcennější a to je stěžejní myšlenka této diplomové práce. Měla by každému čtenáři přiblížit svět profesionálních hráčů, PC her i kontextu závislostního hráčského chování.

Z výzkumů vyplývá (Establés et al., 2019), že spousta mladých lidí vnímá esport jako oblast průmyslu, ve které, za předpokladu, že by byli úspěšní, mohou vydělávat vysoké částky. Často při otázce, proč by chtěli být profesionálními hráči a hráčkami uvádějí motivaci právě ve finančním ohodnocení.

Pravda je však taková, že jde spíše o těžko splnitelný sen a jedná se o výjimečné případy. Spousta dětí a adolescentů mohou toto povolání pak naivně vnímat jako něco, co by mohlo jejich život obrátit vzhůru nohama a možná se ženou za iluzí, která neexistuje. Nejlepší čeští hráči sice vydělávají okolo 40 000 dolarů, v přepočtu zhruba necelý milion korun měsíčně. Sami hráči však upozorňují na to, že takový plat nemá v České republice více než 10 nejlepších hráčů a profesionální hráči sami přiznávají, že si musí přivydělávat kromě hraní turnajů i streamováním (Play Arena, 2022).

Tak jako každý jiný sportovec, i esportovec je nejvýkonnější v mladých letech, nikoliv ve většině případů jako dospělý jedinec středního věku, a tak je nutné myslet i na to, jakou profesi lze vykonávat po skončení kariéry esportovce. Profese profesionálního hráče her nabízí sice práci, která je pro jedince vášeň, zábava a volný čas v jednom. Zároveň je to však poměrně mladé a neznámé odvětví, které není dostatečně prozkoumané a lze ho tak považovat za nejisté. Mladí laičtí hráči samozřejmě mají určitou šanci se stát profesionály, je nutné však upozorňovat na to, že toho nelze dosáhnout pomocí neustálého, závislostního hraní.

3.4 PREVENCE ZÁVISLOSTI NA VIDEOHRÁCH

Mnohem vhodnější a efektivnější, než se snažit řešit již existující závislost jedince, je správně nastavená prevence a předcházení tohoto závislostního chování. Cílem výzkumu v rámci empirické části této práce je odhalit, jaké strategie resilience hráče využívají, aby nepropadli závislosti. Je tedy pravděpodobně možné závislosti úspěšně předcházet. Tato podkapitola se tedy věnuje již existující prevenci závislosti na hraní videoher.

Prvním druhem prevence je již zmiňovaný vliv rodinného prostředí, kdy by jedinci měli dodržovat určité zásady v rámci hraní her. Bývá doporučováno, aby rodiče našli pro své děti vhodnou mimoškolní aktivitu, která by zabírala adekvátní množství volného času, aby tak děti a adolescenti neměli nadbytek příležitostí kdy hrát PC hry. Dále se doporučuje rodičům projevit zájem o PC hry, které jejich děti hrají, tím, že se jich budou účastnit, diskutovat s nimi a komunikovat s nimi během hry. Mohou dokonce z hraní udělat součást rodinné aktivity a tím nastavit vzorec, že se jedná o rodinnou formu zábavy, nikoliv o činnost, kterou

vykonává jedinec sám. V neposlední řadě se doporučuje nastavit vhodný časový limit na den, který dítě nemá možnost překročit. Zároveň je však důležité dítě vzdělávat, aby toto omezení chápalo a respektovalo, jinak by mohly být nastavené limity a zásady hraní neefektivní. Další možností rodinné prevence je umístění počítače na frekventované místo v domácnosti. Předpokládá se, že pokud se budou ostatní členové rodiny dívat přes rameno, děti budou méně náchylné k nadměrnému používání počítače (Lee a Morgan, 2018).

Dále se doporučují preventivní programy, osvěta a aktivní vzdělávání dětí i mladých lidí ve školách. Školy jsou považovány za kritické místo pro prevenci, zejména protože dětství je považováno za období formování jedince. Zaměřovat prevenci na tuto cílovou skupinu je velmi důležité, protože téma PC her je ve školách mezi žáky často diskutované a věková skupina dětí je nejzranitelnější, protože se nedokáže před závislostním chováním dostatečně bránit. Prevenci založenou na vzdělávání doporučuje i Americká psychologická asociace, zkráceně APA, která navrhuje systémové intervence založené na vzdělávacím prostředí jako proaktivní způsob prevence závislosti. Prevence před určitým chováním musí být vždy založena na určitých pravidlech, jako je dodržování relevantnosti, vyhýbání se přímočarému zastrašování. Doporučuje se snaha vše relevantně vysvětlovat a dospívající vzdělávat, nikoliv poučovat a zakazovat. Bývá zdůrazňováno, aby prevence probíhala na principu učení takových dovedností, které podporují zdravé digitální návyky. Prevence ve školách by se neměla zaměřovat i na podporu digitální gramotnosti, pomoc žákům pochopit dopady nadměrného hraní her na duševní zdraví, podporu správného používání technologií a na rozvoj seberegulace, která je rovněž v oblasti závislostí klíčová (Lopez-Fernandez a Kuss, 2020).

Dalším druhem prevence je vyhledávání takových her, které rozvíjí kreativitu, prosociální myšlení, kognitivní dovednosti. Jsou to většinou hry pro jednoho hráče, odehrávají se v offline prostředí. Hráč může takové hry většinou stopnout, protože se neodehrávají v reálném čase a hráč není součástí týmu. Je dobré pro své děti vybírat PC hry, které neobsahují násilí ani jiné škodlivé aspekty. Součástí této strategie je i vedení dětí k tomu, aby si samy byly schopné najít vhodné, často vzdělávací hry (Lee a Morgan, 2018).

3.5 RESILIENCE ZÁVISLOSTNÍHO CHOVÁNÍ U ADOLESCENTŮ

Období adolescence je nejnáchylnějším obdobím pro rozvoj rizikového chování, které může jedince ovlivňovat i dále v dospělosti. Je to způsobeno neurobiologickými změnami v oblasti mozku, kdy se dospívající stávají v oblasti psychiky zranitelnější. V období adolescence může dojít k rozvoji celé řady psychických onemocnění, jako jsou úzkosti, deprese, psychopatologie, panické poruchy. Vedlejšími výsledky psychické nepohody a nestability může být mimo jiné rizikové chování, mezi které dle Miovského et al. (2010) spadá experimentování a užívání návykových látek, nebezpečné chování, které může mít podobu nebezpečného řízení vozidel, extrémních sportů, vyhledávání nebezpečného nechráněného sexu. Dalšími druhy rizikového chování je záškoláctví, šikana, rasismus a xenofobie, negativní působení sekt, spektrum poruch příjmu potravy. Mezi rizikové chování související přímo s výzkumem v empirické části této práce se řadí kyberšikana a již zmíněné závislostní chování na hrách a herních online komunitách.

I když je adolescence náročné období a často přináší větší šance pro rozvoj rizikového chování, závislost se může u člověka rozvinout v jakémkoliv věku. Každý člověk má predispozice k tomu, propadat snadno či obtížněji závislostem. Závislostí existuje celá řada a každý člověk může být závislý na jiné látce či zdroji závislosti. V rámci této práce je zkoumána závislost na hraní PC her. Nejlepším řešením je vždy prevence a součástí té mohou být i strategie resilience. Jedná se o postupy, které pomáhají jedincům odolávat rizikům závislosti. V případě závislostního druhu chování se většinou jedná o strategie související s posílením vlastních dovedností, jako je seberegulace, posílení schopnosti zvládat stres a další aspekty (Thorová, 2015).

Seberegulace, často nazývaná i jako autoregulace, je spojena s pozitivním afektem anebo se snížením negativního afektu. Seberegulace vychází z nevědomých, implicitních procesů. Lze ji chápat jako schopnost člověka řídit své vlastní jednání na základě dosažení stanoveného cíle nebo z důvodu přijetí sociálních norem, které se následně stávají součástí autoregulačního systému jedince. Úkolem seberegulace je řízení citových projevů daného člověka. Jedinci, kteří nemají dostatečně naučenou sebekontrolu, mohou mít často problémy s nedodržováním pravidel a norem, z čehož mohou vycházet i tendence podléhat závislostnímu chování. Pokud by jedinec pracoval na dovednostech spojených se seberegulací, mohlo by se jednat o účinnou strategii (Hartl a Hartlová, 2015).

Dalším faktorem, dle řady odborníků (Vágnerová a Lisá, 2022) tím nejzásadnějším, na rozvoj závislostního chování je rodinné prostředí. Rodina daného jedince utváří již od jeho narození a pokračuje po celý dětský, adolescentní a často i dospělý život. Hlavním aspektem jsou vztahy mezi rodiči a dítětem. Pokud jsou vztahy dobré, rodiče a dítě společně umí komunikovat a jsou vzájemně respektující a empatičtí, je mnohem menší pravděpodobnost vzniku závislostního chování než u méně funkčních rodin. Otevřená komunikace nabízí rodičům a dítěti možnost spolu o hrách mluvit a toto téma rozvíjet. Díky tomu mohou rodiče získat přehled, co jejich dítě hraje a mít nad hraním kontrolu a přehled. V případě, že shledávají na hrách něco nepříjemného a nebezpečného, mohou dítěti snadněji najít alternativu, třeba jinou, prospěšnější PC hru, než je tomu u rodičů, kteří neví, co jejich dítě hraje. Tento názor potvrzuje i Vágnerová (2005), která uvádí, že prostředí ovlivňuje psychický vývoj individuálně specifickým způsobem, který závisí na kvalitě, intenzitě, době působení tohoto prostředí, tak i v neposlední řadě na dědičných faktorech. Dodává, že vývoj psychických vlastností lze do určité míry ovlivňovat a že prostředí, ve kterém jedinec žije, ho silně spoluutváří. Rodina je nevýznamnější sociální skupinou, kdy se všichni členové, často i neuvědoměle, navzájem ovlivňují. Z tohoto důvodu je nutné si uvědomit, že závislostní chování dětí často ovlivňují zrovna právě samotní rodiče.

Odpůrci preventivních programů zaměřených na prevenci proti konkrétní návykové látce často upozorňují, že skutečný problém není dostupnost látky nebo nedostatečná osvěta, nýbrž že k užití látky dochází poprvé často vlivem působení jiné osoby na člověka. Tedy že se jedinec nechá k užití často ovlivnit aniž by ze začátku třeba vůbec chtěl. Zastánci těchto názorů uvádějí, že je nutné se zaměřit na posilování sebevědomí jedince, aby byl schopen konkrétní návykovou látku či způsob nežádoucí chování (tedy i hraní PC her) odmítnout. Sebevědomí lze dle Mathieu (2007) chápat jako vnímání sama sebe, které je úzce spojeno s uvědomováním si své vlastní identity. Zjednodušeně řečeno, úroveň sebevědomí rozhoduje o tom, jak sami sebe vnímáme a jakou máme sebehodnotu. Pokud má člověk sebevědomí a sebehodnotu vysokou, je jasné, že je sám pro sebe dostatečně dobrý a nemusí podléhat tlaku ostatních lidí. Naopak, pokud si jedinec sám o sobě nemyslí nic dobrého, bude mít potřebu ze sebe dělat lepší verzi a odmítání určitého druhu chování bude selhávat.

Často bývá upozorňováno na fakt, že PC hry představují rychlý únik z reálného světa, který je v období adolescence navíc často spojený s výše popsányými psychickými problémy a z tohoto důvodu jsou hry tak oblíbené. Vhodnou strategií resilience závislostního herního chování by tedy bylo vzdělávání dětí a adolescentů ohledně zvládání nepříjemných,

náročných, rizikových situací, se kterými se mohou setkat. Hraní samo o sobě nemusí být vždy problematické, i tato práce zdůrazňuje pozitivní vlivy hraní na jedince. Problematické je zbavování se zodpovědnosti za svoje problémy a pocity skrze útky do herního světa. Pokud by docházelo ke kvalitnímu vzdělávání ohledně zvládání složitých situací, chápání vlastního chování, mohlo by se tak dát lépe předcházet závislosti na hraní u této konkrétní skupiny osob, která hraje z důvodu úniku (Rybka, 2007).

S tím souvisí i metoda uvědomování, často známá pod pojmem mindfulness. Tato strategie funguje na principu uvědomování si přicházejících rizik a negativních faktorů. Dobré vnímání svého vnějšího okolí i sám sebe se ukazuje jako důležitá dovednost pro následné rozeznávání blížícího se nebezpečí. Tím je myšleno nebezpečí přicházející z vnějšího světa (notifikace oblíbené hry) nebo vnitřního (pocity stresu ve škole či práci). Existuje spousta běžných situací, kdy člověk může zažívat diskomfort. Pokud se jedinec začne cítit v určitém okamžiku špatně, má tendence se ubírat k jednání, které mu poskytne úlevu. V kontextu závislostního chování tedy hovoříme o nutkání jít hrát a ulevit si tak od negativních stavů. Cílem metody mindfulness je naučit jedince vnímat své vlastní emoce, pocity, nálady. Výhodami dobrého vnímání sebe sama i vnějšího okolí je schopnost předpokládat, kdy se osoba může dostat do stresové situace a vyhnout se jí. Pokud je již situace nevyhnutelná, má jedinec možnost s touto informací aspoň pracovat a soustředit se na zlepšení aktuálního stavu pomocí jiných věcí či činností, než je jeho závislostní chování. Postupem času by se tak mělo stát mindfulness efektivní strategií (Nešpor, 2018).

Preventivní programy proti nežádoucímu chování jsou nejčastěji vytvářeny skrze vzdělávání a osvětu dětí a adolescentů. Často však bývají kritizovány z důvodu lpění na zastrašování místo předávání relevantních informací a rizik, což vede k selhávání efektivit programů. MŠMT (2023) ve svých zásadách prevence uvádí, že jednostranné a zastrašující informace jsou škodlivé jak pro cílovou skupinu, tak pro důvěryhodnost programu. Důvěryhodnost bývá označována jako důležitý aspekt programů a není možné poskytovat nepravdivé či jen částečně pravdivé informace. Tato práce by měla nabídnout vhodné, na autentických výpovědích profesionálních hráčů založené, strategie, jak rizikovému chování spojenému s hraním her předcházet.

II PRAKTICKÁ ČÁST

4 ÚVOD

Druhá hlavní část práce se zaměřuje na výzkum, tedy empirickou část. V této kapitole je popsán výzkumný problém, cíle, otázky, pojetí výzkumu, metoda sběru dat, výzkumný soubor, způsob zpracování dat a samotný průběh realizace výzkumu. Mimo jiné tato kapitola přináší i analýzu a interpretaci dat, shrnutí výsledků výzkumu, střípky teorie, které se během výzkumu objevily. Dále pak diskusi, limity výzkumu, závěrečné doporučení a celkové shrnutí výzkumu.

4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Výzkumným problémem je skutečnost, že profesionální hráči jsou pro spoustu dětí a adolescentů vzorem, který mohou chtít slepě následovat. Profesionální hráči však mají okolo sebe tým, který tvoří řada odborníků jako jsou trenéři, psychologové, fyzioterapeuti, nutriční poradci a další, kteří usilují a co nejlepší zdravotní stav hráčů. I přesto, že hráči trénují téměř každý den (v průměru 6-12 hodin denně) předpokládá se, že využívají efektivní strategie, které jim pomáhají předcházet závislosti na počítačových hrách. Spousta adolescentů se může domnívat, že nekontrolovaným a neustálým hraním můžou dosáhnout jednoho dne rovněž profesionální úrovně a neuvědomují si přitom značná rizika nadměrného hraní. Cílem práce je tedy pochopit zkušenosti profesionálních hráčů v profesním i osobním životě, jejich schopnost balancovat na hranici odolnosti a závislosti a následně objasnit strategie, které pomáhají závislostnímu chování předcházet. Tyto strategie mohou být následně uplatněny jako vhodná prevence před závislostí laických hráčů.

4.2 CÍL VÝZKUMU

Hlavním cílem výzkumu je objasnit, jakým způsobem profesionální hráči počítačových her balancují mezi resiliencí a závislosti na hrách a jakým způsobem si nastavují hranice k potlačení závislostního chování.

Mezi dílčí výzkumné cíle patří odhalit zkušenosti profesionálních hráčů her s jejich herní kariérou a způsob promítání profesní kariéry do jejich osobního života. Dalším cílem je odhalit, jak hráči vnímají rizika spojená s hráčstvím a jaký potenciál tyto rizika mají v kontextu závislosti. Dále popsat oblast balancování hráčů na hranici odolnosti a závislosti na hrách. V neposlední řadě objasnit strategie, které profesionální hráči využívají v kontextu resilience závislosti. Posledním dílčím cílem je popsat, jaká doporučení shledávají profesionální hráči důležité pro laické hráče her.

4.3 VÝZKUMNÁ OTÁZKA A DÍLČÍ OTÁZKY

Hlavní výzkumná otázka: *Jakým způsobem profesionální hráči počítačových her balancují na hranici mezi resiliencí a závislostí na PC hrách a jakým způsobem si nastavují hranice k potlačení vlastního závislostního chování?*

Pod tuto hlavní otázku spadají další dílčí otázky:

VO1: Jaké jsou zkušenosti hráčů v oblasti jejich profesní kariéry?

VO2: Jakým způsobem se profesní kariéra promítá do osobního života hráčů?

VO3: Jak hráči vnímají rizika spojená s hraním her?

VO4: Jakým způsobem hráči balancují na hranici odolnosti a závislosti na hrách?

VO5: Jaké strategie a jakým způsobem je hráči využívají proti vzniku závislostního chování?

VO6: Jaká doporučení by profesionální hráči mohli navrhnout pro laické hráče her?

4.4 POJETÍ VÝZKUMU – PŘÍSTUP A DESIGN

Z důvodu snahy co nejvíce objasnit celou oblast profesionálního hráčství byl zvolen kvalitativní druh výzkumu. Kvalitativní přístup byl záměrně vybrán s ohledem na zkoumané téma a cíl práce. Cílem této práce je detailní pochopení a objasnění oblasti profesionálního hráčství, z kterého by mohla pramenit dosud nepříliš zkoumaná problematika. Kvalitativní přístup je přitom proces zkoumání jevů a problémů s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založených na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi výzkumníkem a účastníkem výzkumu (Švaříček a Šed'ová, 2014).

Jako design výzkumu byla zvolena zakotvená teorie, která se zaměřuje na pochopení komplexního procesu daného jevu. Ten je vzhledem ke zvolenému tématu a cíli výzkumu zásadní. Dle Švaříčka a Šed'ové (2014) je primárním cílem zakotvené teorie generovat nové teorie, přičemž tato teorie má být zakotvena v datech. Výzkumník předem definuje pole svého zájmu a dále k výzkumu přistupuje s maximální nepředpojatostí. Principem je stanovit hlavní oblast a čekat, co se v této oblasti ukáže jako významné. V zakotvené teorii lze oblast výzkumu pochopit a zaměřit se tak na spojitosti a kauzalitu centrálních kategorií. Výhodou tohoto designu je adaptabilita, během rozhovoru může dojít k detailnějšímu probádání určité oblasti, na kterou se pak výzkum může podrobněji zaměřit, byť to nebylo primárním cílem. Zakotvená teorie dále pracuje skrze proces třífázového kódování, který je rovněž pro tento výzkum velmi přínosný, dokáže totiž detailně odhalit a pochopit zvolený zkoumaný jev.

4.5 METODA SBĚRU DAT

Jako metoda sběru dat byl využit polostrukturovaný rozhovor. Ten lze chápat jako rozhovor, který neobsahuje pouze jednu hlavní otázku, která by byla pro jeho průběh klíčová, zároveň však nemá zcela jasnou a předem stanovenou strukturu, která by z něj učinila strukturovaný rozhovor. Při sestavování výzkumu byly na základě teoretických východisek nastíněny klíčové oblasti, které se následně promítly v otázkách do rozhovoru. Pod každou z nich bylo větší množství pod otázek, které byly použity v případě, kdy informant nevěděl, co dále by řekl nebo aby nedošlo k pozastavení plynulosti rozhovoru. V případě, že měl informant stále o čem mluvit, byl ponechán, aby sdělil všechny informace.

V rozhovorech bylo usilováno o vynechání zabarvených a subjektivních otázek, aby nedocházelo k ovlivňování informanta a jeho výpovědí. Zásadou byla co největší možná neutrálnost k danému tématu i celkovému výzkumu, aby nebyly výpovědi zkreslené. Občasné docházelo ke kontrole výzkumníkem, zda byla odpověď informanta správně pochopena. Jelikož by při přerušení myšlenkového toku informantů mohlo být těžké se k jejich výpovědím vracet, zůstával výzkumník v roli spíše aktivního posluchače.

4.6 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Výzkumný soubor tvoří profesionální hráči esportu. Ty lze chápat jako hráče elektronického sportu, kteří se živí hraním her. Tito informanti byli zvoleni záměrným výběrem, byli vyhledáváni dle předem stanovených kritérií výzkumu. První podmínkou bylo, aby byli hráči profesionálové ve smyslu, kdy jim toto povolání generuje zisk. Lze se domnívat, že pokud je hráč na úrovni, kdy spolupracuje s esportovou organizací, která ho zaměstnává, je již dostatečně zkušený na to, aby výzkumu přinesl relevantní informace. Z tohoto důvodu není délka hraní na profesionální úrovni důležitá. Než se hráč vůbec může stát profesionálem a má dostatečné dovednosti, věnuje hře často tisíce hodin času. Jeden informant při rozhovoru uvedl, že ukončil kariéru ve stejném měsíci, ve kterém s ním byl veden rozhovor. Po uvážení byl i tento participant do výzkumného souboru zařazen, protože disponuje rozsáhlými zkušenostmi a na výzkumné otázky tak může odpovídat stejně plnohodnotně, jako ostatní hráči. Výzkumný soubor není předem omezován věkem, můžeme se však domnívat, že profesionální hráči her budou vzhledem k průměrnému věku esportových hráčů buď dospívající nebo mladí dospělí do 30 let věku. Dalším kritériem výběru bylo, aby se jednalo o profesionální hráče české nebo slovenské národnosti. Pohlaví, nejvyšší dokončené vzdělání ani místo bydliště nehraje ve výzkumu významnou roli.

U kvalitativního výzkumu je obvykle žádoucí záměrný výběr výzkumného souboru. Informanti byli vybíráni na základě předem stanovených kritérií, která byla výše zmíněná. Část informantů byla získána díky vlastním kontaktům na profesionální hráče. Několik informantů bylo do výzkumu získáno prostřednictvím metody sněhové koule. Ta je charakterizována dle Miovského (2006) jako metoda založená na kombinaci účelového a prostého náhodného výběru. Primárním východiskem je získání prvního informanta, který je do výzkumu vhodný. Toto lze chápat jako nultou fázi. Jakmile se informant účastní rozhovoru, přechází tato metoda do první fáze. Následně nám první participant předává kontakt na dalšího potencionálního účastníka výzkumu, který se následně rovněž zúčastní rozhovoru. Princip sněhové koule představuje způsob výběru účastníků výzkumu, při němž jsou informanti získáváni prostřednictvím kontaktů od předchozích participantů. Tento proces vede k postupnému „nabalování participantů“, tedy k rozšiřování výzkumného vzorku na základě sociálních vazeb mezi jednotlivými účastníky.

4.7 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT

Data získaná z rozhovorů jsou zpracována třífázovým kódováním, které je charakteristické pro zakotvenou teorii, tedy zvolený design výzkumu. Výzkumník si přečte celý rozhovor jako celek, následně pak pročítá rozhovor znovu, již pomalým, detailním čtením. Jakmile si je jistý tím, kde se které části textu nacházejí a co mu přepis rozhovoru přináší za data, přechází ke zpracování textu. Pro tento výzkum byla použita forma třífázového kódování, která se pojí se zakotvenou teorií. První fází je otevřené kódování, kdy rozebíráme a identifikujeme témata. Druhou částí je axiální kódování, výsledkem kterého by měly být podkategorie, které seskupují vícero kódů z otevřeného kódování. Poslední fází je selektivní kódování, kdy se již pracuje s výslednými kategoriemi a zkoumá se, jak tyto kategorie vytvářejí teorii. Detailněji je kódování popsáno v následujících kapitolách empirické části práce.

4.8 PRŮBĚH ROZHOVORŮ

Na začátku rozhovorů byli všichni informanti seznámeni s následujícím průběhem rozhovoru. Byli požádáni o povolení nahrávat rozhovor na diktafon z důvodu nutnosti přepisu. S tímto faktem všichni participanti souhlasili. Dále byli hráči ujištěni, že zůstanou v anonymitě a byla jim sdělena data, která o nich budou ve výzkumu uvedena. Osobní data o informantech jsou omezena na první písmeno křestního jména nebo přezdívkou, věk, pohlaví a partnerský stav. Po seznámení informantů s průběhem rozhovoru spustil výzkumník nahrávání skrze diktafon a začal s kladením předem připravených otázek. Dále byly kladeny další připravené otázky, občas se výzkumník doptal na otázku, která nebyla připravená, ale zdála se v danou chvíli vhodná.

Kvalitativní výzkum je mimo jiné i o rozpoznávání a chápání pocitů účastníků, z tohoto důvodu jsou emoce zachovány a jsou uvedeny v přepisu v kulatých závorkách. Z rozhovorů byla odstraněna slova, která by mohla prozradit slíbenou anonymitu hráčů. Nejčastěji se jednalo o názvy město, názvy organizace či týmu a další informace, které by mohly vést ke zjištění totožnosti účastníků. V prepisech je uvedena doslovná řeč, lze v nich nalézt nespisovnou češtinu, nářečí nebo vulgarismy. Protože jsou informanti výzkumu mladí lidé, občas používají slova, kterým nemusí dospělý čtenář porozumět. Tato slova jsou pro pochopení uváděna rovněž v kulatých závorkách.

Rozhovory s účastníky výzkumu probíhaly v měsících říjen až prosinec roku 2024. Celkem se výzkumu zúčastnilo 6 informantů, všichni informanti byli muži. Vzdělání informantů není pro výzkum důležité, stejně jako jejich bydliště, tyto informace tedy nejsou v přehledu uváděny. Výzkumu se mohli zúčastnit hráči z celé České republiky. Podmínkou je pouze to, aby se jednalo o profesionální hráče, kterým hraní her generuje zisk. Další podmínkou je, aby byli hráči české a slovenské národnosti pracující primárně v České republice. Rozhovory probíhaly z časových důvodů a vzdálenosti hráčů a výzkumníka online. Průměrná délka rozhovoru je 62 minut, nejkratší trval 57 minut a naopak nejdelší 66 minut. Obecně lze konstatovat, že všechny rozhovory probíhaly relativně stejně dlouhou dobu a nevznikl žádný, který by se svou délkou výrazně odchyloval.

Informanti jsou z důvodu přehlednosti v prepisech rozhovorů označeni písmeny „PH“, což znamená „profesionální hráč“. Každý z nich má jiné písmeno, které uvedl, že by rád použil nebo mu bylo písmeno výzkumníkem přiřazeno. Následně se v tabulce přehledu nachází věk, pohlaví, délka rozhovoru a stav vztahu, který může být pro výzkum zajímavý.

Tabulka č. 1 - Přehled informací o participantech

Informant M. - PH1	věk: 22 let pohlaví: muž stav: ve vztahu délka rozhovoru: 57 minut
Informant F. - PH2	věk: 22 let pohlaví: muž stav: bez vztahu délka rozhovoru: 65 minut
Informant X. - PH3	věk: 25 let pohlaví: muž stav: ve vztahu délka rozhovoru: 64 minut
Informant D. - PH4	věk: 20 let pohlaví: muž stav: bez vztahu délka rozhovoru: 64 minut
Informant B. - PH5	věk: 25 let pohlaví: muž stav: ve vztahu délka rozhovoru: 66 minut
Informant Z. - PH6	věk: 25 let pohlaví: muž stav: ve vztahu délka rozhovoru: 57 minut

Zdroj: *Vlastní zpracování*

5 ANALÝZA ROZHOVORŮ A INTERPETACE DAT

V této kapitole se práce zabývá analýzou vzniklých rozhovorů. Zakotvená teorie, která je designem tohoto výzkumu, je založena na kódování, které má tři fáze: otevřené, axiální a selektivní kódování. V jednotlivých podkategoriích jsou tato kódování rozpracována a popsána.

5.1 OTEVŘENÉ KÓDOVÁNÍ

V rámci otevřeného kódování docházelo k opakovanému pročitání vzniklých rozhovorů, kterým byly následně přiřazovány kódy charakterizující daný úsek textu. Ze vzniklých kódů se postupně objevilo šest kategorií, kolem kterých se výzkum soustředil. Níže v tabulce je přehled jednotlivých kategorií včetně kódů, které pod každou z nich spadají.

Níže v této práci (za přehledovou tabulkou) se nachází již podrobně zpracované podkategorie, které vznikly seskupením kódů v první fázi kódování. Každá z nich má pod sebou vypsány kódy a otázky do rozhovoru. Pod každou kategorií analýzy dat výzkumu se text věnuje výpovědím, které uvedli participanté v průběhu rozhovorů. Text obsahuje přímé citace hráčů, stejně jako komentáře výzkumníka.

V rámci kapitoly otevřeného kódování je celkem 6 podkategorií:

1. Zkušenosti s profesní kariérou
2. Osobní život hráče a jeho vliv na kariéru
3. Identifikování rizika
4. Balancování na hranici odolnosti a závislosti
5. Strategie resilience
6. Doporučení pro laické hráče

Tabulka č. 2 - Přehled kategorií včetně jejich kódů

Kategorie	Kódy
Zkušenosti s profesní kariérou	začátky hraní, začátky kariéry, esportová organizace, profesionalizace, tým, trvání kariéry, budoucí práce, esport, předpoklady hráče, výhody práce
Osobní život hráče a jeho vliv na kariéru	přítelkyně, rodina, škola a studium, časový rozvrh, osobní život, vnímání hraní, obětování, motivace ke hraní, houževnatost
Identifikování rizika	problémy hráče, rizika hraní, náročnost a psychika, důvody ke hraní, stres, lhostejnost, hráč jako produkt, workoholismus, technologická doba, „chci být nejlepší“ (in vivo kód)
Balancování na hranici odolnosti a závislosti	závislost/odolnost, důvody k závislosti, balancování, důsledky závislosti
Strategie resilience	využívání strategií, prevence, psycholog, volný čas, strategie, důležitost strategií, rutina
Doporučení pro laické hráče	doporučení, vzor

Zdroj: *Vlastní zpracování*

5.1.1 ZKUŠENOSTI S PROFESNÍ KARIÉROU

Otázky do rozhovoru:

Jaké jsou tvoje zkušenosti s profesionálním hráčstvím? Jak práci hráče vnímáš? Jak vnímáš a popisuješ začátky tvé kariéry? Jaký byl samotný přechod z laického hráče na profesionála? Co tě překvapilo? Jak dlouho si myslíš, že můžeš být profesionálem? Co máš v plánu dělat po skončení kariéry?

Vzniklé kódy: začátky hraní, začátky kariéry, esportová organizace, profesionalizace, tým, trvání kariéry, budoucí práce, esport, předpoklady hráče, výhody práce

Tato první kategorie se zaměřila na zkušenosti hráčů s jejich profesní kariérou. Hráčům byla jako první kladena obecná otázka, která nabízela určitou volnost v odpovědích. Hráči obvykle začali popisovat, jaké jsou obecně jejich zkušenosti, co všechno v rámci kariéry zažili, jak samotnou práci hráče vnímají, jakým způsobem se vůbec dostali k hraní počítačových her a jakým způsobem sami sebe jako hráče vnímají. Hráč (PH1) uvádí, že esport je novým a průlomovým sportem, který starší generace nezná a má často o této profesi zkreslené představy. Také hráči uvádějí, že esport začal generovat zisk až okolo roku 2016-2017, do té doby se hraním her nedalo žít. Hráč (PH2) uvádí, že jeho profesi nevnímá jako práci. „*Upřímně to ani neberu jako práci, vůbec to neberu jako práci. Mě to fakt baví a už od mala mě hry prostě bavily a CS-ko prostě miluju. Miluju to všechno, ta kombinace toho, že to je s lidmi, že vlastně je to jako šachy. Když si tak vezmeš, tak prostě snažíš se jako přechytračit toho soupeře, snažíš se v každé sekundě předvídat, co udělá a to mě vždycky bavilo. Neberu to vůbec jako práci.*“ Hráč (PH3) uvádí, že by hraní za nic na světě nevyměnil, že mu dal esport v podstatě všechno, co nyní má. Počínaje dovednostmi v komunikaci s rozdílnými lidmi, přes určitou zručnost, nové kontakty až po perspektivu a nadhled v jeho životě. Kromě toho uvádí, že vnímá esport a hraní jako oblast, která má obrovský potenciál růst a každým rokem se esport vyvíjí. I hráč (PH4) sděluje, že má práci hráče rád, ale podotýká, že má již určité negativní zkušenosti s organizacemi, které nejsou k hráčům vždy otevřené a transparentní. Hráč (PH5) sdělil, že i když hraní musel obětovat obrovské množství času, konkrétně přes 16 000 hodin, tak toho absolutně nelituje, protože se mu nakonec povedlo stát se profesionálem. Hráč (PH6) uvádí, že občas je hraní náročné, ale vzápětí dodává: „*Když se na to podívám, tak mám větší štěstí než většina lidí, že můžu dělat to, co mám rád a co mě baví. Že nemusím hrát na krysí závod ve fabrice.*“

Všichni hráči (PH1, PH2, PH3, PH4, PH5, PH6) se shodují na informaci, že hrají počítačové hry již od dětství a tehdy by je ani nenapadlo, že se ze zábavy jednou stane jejich práce. Hráč (PH1) sdělil, že hraje již od malička, dost výběru jeho zábavy tehdy pomohlo, že je introvert a je mu nejlépe, když je sám. Hráč (PH2) řekl, že začal hrát, protože hry vypadaly jako zábavné trávení volného času, kterého měl tehdy víc než dost. Žil na vesnici, s kamarádem se dohodli, že zkusí nějaké hry a tímto způsobem se dostal ke hře Counter-Strike, zkráceně CS, která nyní všechny hráče živí. Hráč (PH3) uvedl, že hraje hry od dětství a kolem 15. roku si uvědomil, že se dá hraním uživit a začal se hrám věnovat intenzivněji. Hráč (PH4) řekl, že hraje rovněž od dětství a jeho profesionální kariéra začala v roce 2021. Hráč (PH5) také sdělil, že hraje již od dětství. *„Tak jako celkově počítačové hry už hraju od dětství. Takže jsem se nějak k tomu dostal v rodině, když vlastně taťka i brácha hrávali. Ale to bylo v době, kdy se tím absolutně jako nedalo žít, že to byla spíš volná zábava.“* Hráč (PH6) popisuje, kdy začal s hraním her on. *„Začal jsem hrát na základce, už v brzkém věku, kdy jsem vlastně hrál vždycky po škole. Před tréninkem na fotbal a po fotbalu. Takže to byl ten začátek, asi jako u všech profesionálních hráčů, že jsem se tomu věnoval už od mala. Okolo 15. let jsem hrál asi nejvíc, vždycky jsem si tak nějak našel čas a hrával jsem s kamarády nebo s lidmi z jiných týmů, takže to bylo intenzivnější.“*

Začátky kariéry jsou u všech hráčů (PH1, PH2, PH3, PH4, PH5, PH6) shodné, všichni mají stejnou zkušenost. Jejich kariéra začala tak, že hráli pro zábavu ve volném čase, následně část z nich (PH5, PH6) začala hrát semi-profesionální turnaje, což znamená, že sice spadali pod esportovou organizaci, neměli však s nimi smlouvy a vyhrávali pouze věcné ceny, které často ani nepokryly náklady na dopravení se na místo turnaje. Poté si úspěšných hráčů začaly všimnat profesionální organizace, které již měly sponzory a partnery a byly tak schopny nabídnout hráčům kontrakt. Hráči se tak po podepsání smlouvy s jejich organizací stali profesionálové. Participantů se shodují na tvrzení, že přechod z laického hráče na profesionála byl hladký, pozvolný a nepřinesl jim žádné extrémní změny. Z toho i vyplývá, že hráči nebyli ničím zaskočení, jakmile se stali profesionály. Toto tvrzení je založené na faktu, že dříve se nedalo hraním uživit, hráči často hráli pouze za věcné ceny, což zmiňuje i hráč (PH6). *„Okolo těch 18 let jsem začal hrávat takové ty turnaje, kdy jsme si vždycky seskládali sestavu pod organizací esportovou, která nám neplatila, ale měli jsme vždycky tu odměnu, kterou jsme v tom turnaji vyhráli nebo prostě nějaké ceny. Byly to vlastně úplné blbosti, třeba něco k počítači.“* Po letech hraní pro zábavu a na semi-profesionálních turnajích si hráčů všimly esportové organizace, které jim nabídly smlouvu ke spolupráci.

Přechod z laického hráče na profesionála byl tedy pro první generaci profesionálních hráčů pozvolný. Hráč (PH5) uvádí, že se přechodem na profesionála změnilo hlavně to, že nemusel jít do práce, místo toho pracoval tím způsobem, že seděl doma a hrál s týmem oblíbenou hru. Uvedl, že si jako hráč udělal musel udělat určitý režim, kterým se řídil. Žádné další větší změny v jeho životě však neuvádí. Hráč (PH4) vypověděl: *„Pro mě to nebylo nějak těžké nebo stresující, spíš to bylo takové, že jsem do té doby jenom hrál a první měsíc jsem si ani neuvědomoval, co se vlastně děje. Že jsem třeba udělal nějaký větší krok nebo tak... Protože pro mě to bylo spíš jako hobby, nevnímám jsem to tak, že bych měl mít najednou nějaké povinnosti nebo tak, takže jsem to bral v pohodě. To ostatní potom přišlo časem.“* Hráč (PH3) potvrzuje, že ani u něj se nejednalo o velký přechod. *„Pro mě to nebyl takový přechod, protože jsem tomu vždycky obětoval strašně moc času, i když jsem ještě nevěděl, že se tím teoreticky můžu živit. Ale nesmírně mě to bavilo a pořád mě to nesmírně baví. Pro mě se vlastně nic nezměnilo, jen jsem v tom týmovém prostředí strávil víc času.“* Hráč PH2 rovněž uvedl, že hrál již od dětství, protože ho hraní bavilo a když přišla první nabídka na spolupráci, nebránil se jí a najednou se stal profesionálem, který dostával za hry zaplacen. Hráč (PH1) sdělil, že dříve hrál pro zábavu, následně si uvědomil, že se hraním dají vydělat peníze. Později ho vyhledal tým, který mu nabízel spíše jednorázovou odměnu, ale krátce na to podepsal smlouvu s prvním profesionálním týmem. Hráč uvádí, že pocítil změnu hlavně na výši finanční odměny, jiné změny neuvedl.

V souvislosti se začátkem kariéry hráči uvádějí že zrovna dokončovali maturitu nebo se rozhodovali, zda jít studovat na vysokou školu. Hráč (PH1) uvádí, že zrovna končil střední školu a měl před sebou možnost jít studovat na vysokou školu nebo zkusit kariéru profesionálního hráče. Rozhodl se dát přednost hraní a v současnosti je jeden z nejlepších hráčů na československé esportové scéně. Hráč (PH2) měl podobnou zkušenosti jako předchozí hráč (PH1). Zmínil, že se stal semi-profesionálem již na střední škole, těsně před maturitou, kdy navázal spolupráci s první organizací, kdy získal nižší výplatu. Po úspěšném odmaturování se rozhodoval, zda půjde na vysokou školu, ale v této době získal nabídku na podepsání full-time kontraktu. Rozhodl se pro kariéru profesionálního hráče. Obecně lze z rozhovorů říci, že pouze nízké procento hráčů zvládá tuto profesi dělat na profesionální úrovni a současně být studentem vysoké školy. Jediný hráč (PH3) z výzkumu uvedl, že studium vnímá jako důležité a rozhodl se skloubit profesi se školou. *„V tom profesionálním světě hráčů se moc nedá studovat. Myslím, že jsem jeden z mála lidí, kterým se to podařilo skloubit se školou, protože pořád studuju, letos bych měl končit magisterský rok. Já vždycky*

hrál za týmy, u kterých bylo možné skloubit hraní se školou. Jsem rád, že jsem vždycky našel tým, který dokázal překousnout, že pár hodin týdně prostě sedím na přednáškách ve škole.“ Hráč (PH4) sdělil, že se stal profesionálem v době, kdy dokončoval střední školu, ale od doby, kdy dostudoval, věnoval celou pozornost hraní. Podotknul, že ve škole neměl nejlepší známky, a tak pro něj práce byla přirozené rozhodnutí, protože vysokou školu stejně neměl v plánu studovat. Hráč (PH5) zmínil, že v roce 2020 končil ve škole, kdy úspěšně odmaturoval a rozhodoval se, zda půjde do práce nebo bude pokračovat ve studiu. V té době mu přišla nabídka od profesionálního týmu a rozhodnul se pro kariéru hráče. Hráč (PH6) uvedl, že v době začátku kariéry ještě chodil na střední školu, a tak se rozhodl zařídit si individuální studium a do školy chodil jenom pár dní v týdnu, což mu umožňovalo skloubit školu s prací. Dále zmínil, že se jednalo již o druhou střední školu, jednu měl úspěšně dokončenou. *„Tu druhou jsem nedokončil. V poslední části studia jsem se rozhodl, že se budu věnovat jenom hraní, protože na kombinování obojího nebyl čas, to už bylo nerealné.“*

Na oblast školy a studia plynule navázala otázka týkající se možné délky trvání kariéry a plánu týkající se budoucí práce hráčů. Profesionální hráči jsou sportovci v rámci elektronického sportu, je tedy jasné, že jejich délka kariéry bude oproti běžným profesím kratší. Hráči byli dotazováni na plány po skončení kariéry. Zde se výpovědi hráčů různily. Hráč (PH1) sdělil, že aktuálně se otázkou budoucí práce nezabývá, protože se domnívá, že životnost esportového hráče je individuální a sám si dokáže představit, že bude hrát i po 30. roku věku. Tento názor dokládá argumenty o nejlepších hráčích světa. *„Je spousta hráčů v největších týmech na světě a jeden má 34 let, druhý 31, další 30 let. Někteří už jsou i koučové a pořád fungují. Vim, že jeden hráč má i 2 děti a ženu a stále funguje na té nejvyšší úrovni, takže dá se to, ať už z toho hlediska věku nebo nastavení s rodinou.“* Hráč (PH2) má stejný názor jako předchozí hráč (PH1). Řekl, že se délka kariéry prodlužuje, že i hráči, kteří mají přes 30 let dokáží bez problému hrát na nejvyšší úrovni. *„Těžko říct, třeba za 10 let budou ti hráči končit až ve 40 letech. Nemyslím si, že to je o nějakých reflexech, jak si spousta lidí myslí. Spíš je to o tom, jakou má člověk mentalitu a kolik do toho dokáže dát.“* K tomuto názoru dodává, že by chtěl v budoucnu dělat cokoliv, co by ho bavilo a dávalo by mu smysl. Nemusí to přitom souviset s esportem. Jak již bylo zmíněno, hráč (PH3) uvedl, že studuje vysokou školu, jedná se oblast marketingu, takže kdyby ukončil kariéru, může se věnovat tomuto zaměření. Podotýká, že podle něj neexistují žádné výzkumy týkající se životnosti esportových hráčů, protože jsou první generací, a tak se domnívá, že pokud se o sebe hráč stará, má dobré genetické dispozice a nemá zdravotní problémy, je možné hrát i do 35 let.

Hráč (PH4) uvádí, že nemá žádný plán, čemu se bude věnovat po skončení kariéry. Vnímá to tak, že jsou profesionální sportovci, kteří hrají fotbal nebo hokej do 40 let, nejlepší esportové hráči mají kolem 35 let, a tak se mu zdá reálné hrát až do tohoto věku. „*Já si ani tak nemyslím, že by tě ti mladí hráči začali překonávat, ale spíš časem ztrácíš drive a začneš mít jiné povinnosti, třeba rodinu. Ale myslím si, že pokud je hráč schopný vnímat evoluci esportu, je pořád hladový po úspěchu a má otevřený mindset, nemusí kariéru ukončovat za pár let od jejího začátku.*“ Hráč (PH6) naopak zmiňuje, že esportový hráč je stejný sportovec jako každý jiný. „*Já bych to přirovnal k fotbalu. Ti hráči prostě odcházejí v 25/30 letech do důchodu. Tady je to stejné za mě, prostě jsi sportovec a tak ta výdrž nemůže být tak dlouhá. Když se podíváš, tak v Asii je dost hráčů, kterým je 25 a museli ukončit profesionální kariéru a museli ukončit hraní protože měli problémy se zápěstím a nedali to fyzicky.*“ Při otázce na budoucí práci odpovídá, že by rád zůstal koučem v esportu. Hráč (PH5) je v tomto výzkumu odlišný od většiny hráčů, protože v průběhu rozhovoru oznámil, že minulý týden ukončil kariéru. Sdělil, že si myslí, že by klidně mohl hrát delší dobu, ale že jeho cílem v rámci kariéry bylo dostat se do zahraničí, což je se stoupajícím věkem čím dál tím méně pravděpodobné, a tak si uvědomil, že nechce ztrácet dalších 5 let na československé esportové scéně, protože s jeho vnitřním nastavením to již nedává smysl. „*Po 5 letech jsem ukončil kariéru profesionálního hráče. Já jsem se rozhodnul, že kdyby to mělo být tady na té úrovni, co jsem byl do teď, tak je to jako super, ale ty prostě jednoho dne skončíš a nemáš nic. A já jsem taky viděl, co se týká toho zahraničí, že tam se dostávají hodně mladí hráči, kteří mají do 18 let, možná i méně. Tak já jsem cítil, že ta moje šance se čím dál tím víc zhoršuje a tak jsem se rozhodnul, že nechci ztrácet čas a že si chci začít budovat kariéru v něčem jiném.*“ K této výpovědi dodává. „*To svoje jsem si odžil, splnil jsem si ten svůj sen být profesionální hráč, nelituju toho absolutně, ale je čas jít dál.*“ Následně uvádí, že co se týče budoucí práce, má vystudovaný obor v oblasti IT, jeho rodina dokonce vlastní firmu v IT sektoru, a tak má možnost pracovat zde. Následně však uvedl, že by chtěl zůstat v esportu, ale místo pozice hráče by rád zkusil pozici ve vedení týmu. „*Tak nějak chci ukázat těm ostatním hráčům, že když skončí tu kariéru, tak by se mohli posunout dál a nemuselo by to znamenat úplně konec v tom esportu.*“ Obecně lze říci, že se názory hráčů na jejich budoucnost rozcházejí, avšak všichni hráči si uvědomují, že není možné dosáhnout důchodového věku jako esportovec. Někteří hráči mají plán související s jejich vzděláním, ostatní chtějí zůstat v oblasti herního průmyslu. Obecně lze konstatovat, že studium bylo pro hráče důležité a všichni mají střední školu s maturitou, jeden dokonce úspěšně studuje na vysoké škole.

5.1.2 OSOBNÍ ŽIVOT HRÁČE A JEHO VLIV NA KARIÉRU

Otázky do rozhovoru:

Jakým způsobem ovlivňuje tvůj osobní život tým a spoluhráči? Jakým způsobem ovlivňuje tvůj profesní život rodina, přátelé, partnerka?

Vzniklé kódy: přítelkyně, rodina, škola a studium, časový rozvrh, osobní život, vnímání hraní, obětování, motivace ke hraní, houževnatost

Druhá kategorie výzkumu se věnuje osobnímu životu hráčů. Je jasné, že mladí lidé, čímž hráči bezpochyby jsou, nemusí umět perfektně oddělit svůj osobní život od profesního. Z tohoto důvodu se lze domnívat, že hráčův osobní život bude do jisté míry ovlivňovat jeho kariéru hráče a naopak. Tento fakt dokládá i vzájemná propojenost těchto oblastí v celém výzkumu. Cílem této kategorie bylo zjistit, jak se tyto dvě dimenze – pracovní a osobní, navzájem prolínají. Do rozhovoru byly stanoveny pouze dvě otázky, hráči však často zmiňovali větší množství informací, než bylo záměrem. Tato kategorie hovoří o rodině, partnerce, časovém rozvrhu, obětování se pro kariéru a obecně o osobním životě hráčů.

Každého hráče nějakým způsobem ovlivňovalo rodinné prostředí, z tohoto důvodu je rodina pro většinu informantů důležitá a v rozhovorech se o ní zmiňují. Hráč (PH1) uvádí, že jeho rodiče hraní nikdy moc nechápali, časem mu dokonce začali schovávat myš a klávesnici, zřejmě z pocitu, že věnuje hrám příliš času. Jakmile však pochopili, že se dá hraním uživit, začali ho rodiče i jeho bratr podporovat a pomáhat mu. Hráč (PH2) uvádí, že ho jeho rodiče včetně sestry podporují za což je velmi vděčný. Dříve byli rodiče skeptičtí, protože trávil u počítače hodně času, jakmile ale zjistili, že se dá esportem žít, začali mu fandit. „*Mamka mi vždycky říkala, že pokud se budu učit dobře, tak si můžu dělat ve volném čase co chci, tak jsem hrál. Já jsem měl asi v tomhle dobrou výchovu a dokud jsem neměl splněno, nemohl jsem hrát.*“ Hráč (PH3) naopak uvádí jiné informace. „*Já jsem v rodičích nikdy neměl moc podporu co se týče hraní, oni by byli raději kdybych seděl 8 hodin v práci v kanclu. I z této strany na mě byly kladeny požadavky, ať si udělám vysokou školu. A já jsem za to zpětně rád na jednu stranu, na druhou stranu mi to přišlo dost smutné, protože mi uteklo hodně dobrých nabídek do různých týmů.*“ Hráč (PH4) se ve výpovědi shoduje s předchozími hráči (PH1, PH2). Sděluje, že jeho rodiče byli ze začátku dost skeptičtí, ale jakmile viděli kanceláře a zázemí týmu, všechn stres z nich spadl a od té doby jsou pouze podpora. Hráč (PH5) říká, že má rodinu, která ho vždy podporovala. „*Tím, že mám fajn rodinu, která mě podporovala od začátku v tom esportu, kdy se mnou když jsem byl malý*

kluk, když mi bylo 12 let, tak se mnou jeli na první turnaj do Prahy, nechali mě tam, dělali si něco v Praze a potom se mnou jeli zase jako cestou zpátky vlakem. Takže jsem měl dost podporující rodinu, když tady byly nějaké turnaje v Česku, tak se vždycky na mě jeli podívat.“ K tomu podotýká, že ale chápe skeptičnost v pohledu na esport v tehdejší době. *„Tak ale stejně, rodiče nikdy ze začátku nejsou rádi, že dítě tráví hodně času na počítači. Myslím si, že to asi každý rodič je takový jakože má k tomu nějaké připomínky a výčitky, ale časem jak pochopili a jak viděli ty turnaje a všechno, že to má prostě nějaký smysl, že to není čistě jenom hraní za počítačem a já nevím, nějaké utíkaní od reality nebo něco takového, ale pochopili, co za tím vidím, proč mě to baví a pochopili tu kompetitivní část toho CS-ka, tak mě začali podporovat. A byli rádi, že se můžu živit něčím, co mě baví a že mám nějaký cíl, za kterým si jdu.“* Hráč (PH6) uvádí, že hraní nikomu z rodiny nevadilo, nebylo mu zakazováno, ale zároveň to nikdo nerozebíral, protože neměl potřebu se o hraní v rodinném prostředí bavit. Obecně lze říci, že hraní her vyvolávalo u většiny rodičů skeptické a negativní pocity. Lze se domnívat, že tento fakt je způsoben primárně strachem o vlastní děti. Jakmile však rodina hráčů pochopila, že je hraní plnohodnotná práce, která hráčům přináší dobrou finanční odměnu a zároveň je baví a naplňuje, začali být podporující.

Hráči v rámci otázky, která se dotazovala na informaci, co a jakým způsobem ovlivňuje jejich osobní život v rámci profese, často zmiňovali časový rozvrh. Ten není pevně stanoven, což může být pro hráče náročné. Hráč (PH1) se o časovém rozvrhu zmiňuje hned v první části rozhovoru. Uvádí, že hraním stráví velké množství času. *„Můj tréninkový den je od 10:30 do 18:00, ale strašně často se stává, že přetahujeme. A to hraní vlastně vezme mnohem víc času než jenom toto a je toho obecně víc než si lidé myslí.“* Hráč (PH2) uvádí, že obecně má jako profesionál málo volného času a jeho časový rozvrh se velmi často mění. Někdy se stane, že se tým účastní turnaje, což se dozví občas pouze den předem. Časový rozvrh uvádí jako jeden z důvodů, proč je hraní náročné. Ať už v rámci nutnosti být časově flexibilní nebo být ochotný stát se workoholikem. Následně uvádí podobné informace, jako hráč (PH1). *„Když nemáme zápas, tak máme v týmu většinou tréninky, které jsou třeba od 10 do 5 odpoledne. V 10 dopoledne začínáme, máme třeba dvě hodiny teorie, pak máme dva tréninkové zápasy proti jiným týmům, kde ty týmy zkouší různé taktiky a nějaké věci, které se řešily na té teorii. Pak máme hodinu pauzu na oběd, další dvě hodiny je trénink, hrajeme od 10 do 17 hodin.“* Hráč (PH3) sděluje, že kariéra ovlivňuje jeho osobní život do velké míry, protože dokonce nemají ani předem stanovený rozvrh, dost se jeho dny časově mění, protože mají turnaje. Ty jsou někdy ráno, někdy odpoledne, ale můžou být i ve večerních hodinách. Rovněž dodává, že se musí časově shodnout pět hráčů, což je organizačně náročné.

Hráč (PH4) sděluje, že na každý týden je nastavený určitý časový rozvrh, takže si svůj čas a plány řídí na základě něj. Jako příklad uvádí, že pokud má zápas v 6 večer, tak místo toho, aby si dal večeri až po turnaji, dá si ji raději předem, aby neměl na turnaji hlad. Na stejném principu přizpůsobuje i trénink a zbytek denních aktivit. Hráč (PH5) má stejné zkušenosti jako ostatní hráči. Uvádí, že hráč tráví v týmu strašně moc času, nejméně 6 hodin denně na společném tréninku. Většina týmu však spolu pokračuje v tréninku i po této povinné době. Hráč (PH6) uvádí, že má týmový trénink průměrně 5x týdně, občas více a občas méně, což se odvíjí dle sezóny. „*Když letíš někam na turnaj a prohraješ hned první den, tak pak máš jakoby volno, protože už nehraješ dál. Naopak když jdeš do finále, tak se bavíme třeba o 6 až 8 zápasech navíc.*“ Obecně lze tedy konstatovat, že profese hráče je z časových důvodů náročná a může být příčinou mentální náročnosti. Obecně lze shrnout časový rozvrh tak, že hráči mají tréninky každý všední den, nejčastěji 6-8 hodin denně. Kromě toho se účastní různých turnajů a výjimkou nejsou ani občasná týmová soustředění.

Během rozhovorů bylo zjištěno, že zásadním aspektem, který ovlivňuje osobní i profesní život hráčů je partnerský vztah. Z tohoto důvodu byli hráči dotazováni i na otázku, zda se nacházejí v partnerském vztahu. Dva hráči (PH2, PH4) jsou single, nemají vztah. Naopak větší část hráčů (PH1, PH3, PH5, PH6) jsou ve vztahu a mají přítelkyně. Z rozhovorů bylo zjištěno, že partnerka může hráčův život do jisté míry ovlivňovat. Hráč (PH1) uvádí, že jeho partnerka dělá stejnou práci, živí ji hraní a streamování PC her, tudíž často hrají společně. Sděluje, že mají k sobě vzájemný respekt a toleranci, protože oba vědí, co tato profese obnáší. Zároveň si myslí, že vztah se ženou, která není v herním průmyslu, může být mnohem těžší, protože je obtížné pochopit, co tato práce vyžaduje. Hráč (PH3) v podstatě souhlasí s názorem, že je náročné být ve vztahu s hráčem a to zejména kvůli časové nekonzistentnosti. Zároveň uvádí, že se přítelkyni snaží dávat spoustu volného času a jakmile skončí jeho pracovní doba, snaží se všechnen čas věnovat jí. Hráč (PH5) vypověděl, že se s přítelkyní seznámil již když byl hráčem, tudíž pochopila všechny nevýhody práce a smířila se s nimi bez větších problémů. Uvádí, že partnerka musí být časově flexibilní, protože se často mění jejich společné plány kvůli turnajům. Jejich vztah na dálku fungoval díky nastavení, kdy se spolu viděli 2x do měsíce na 5 až 6 dní. Poté sděluje, že i z tohoto důvodu se těšil na ukončení kariéry, protože bude možné mít vše lépe zorganizované. Zároveň uvádí, že společný čas je hlavní důvod, proč se z hraní nezbláznil. Hráč (PH6) sděluje, že je těžké skloubit vztah a profesi, protože přítelkyně vyžaduje spoustu společného času, což je někdy náročné splnit. Uvádí, že se jí snaží věnovat veškerý volný čas, každý den spolu komunikují, protože mají vztah na dálku.

Celý esport je založený na spolupráci hráčů v rámci týmu. Je proto logické, že hráči často odkazovali na svůj tým. Pro každého hráče je jich tým různě důležitý a přikládají mu různou míru významu. Některý hráč vnímá tým jako svou druhou rodinu, jiný hráč zase sděluje, že hráče v týmu spojuje jejich společný cíl, což je výhra turnajů a nemusejí být přímo nejlepší přátelé. Obecně však platí, že spolu hráči tráví obrovské množství času. Hráč (PH1) se o svém týmu příliš nezmiňuje, pouze uvádí, že je důležité s každým hráčem komunikovat úplně jinak, protože jsou často odlišné povahy a z tohoto důvodu může být fungování v týmu náročné. Naopak hráč (PH2) se domnívá, že tým je pro samotného hráče jako jednotlivce významný a silně ho ovlivňuje. *„Pokud ten tým hraje špatně, je to hrozně těžké. S těmi lidmi trávíš 10 až 12 hodin denně a trávíš s nimi ty high pressure situace a musíš si to sednout. Protože když prohráváte nebo máte jiné názory na hru, ono se to tak všechno nabalí, ještě když se třeba nedaří, tak je to fakt těžké. Třeba ta atmosféra je prostě, nechci říct, že je toxická, ale je to náročné. Když se daří, tak je to úplně nejlepší pocit na světě, když ten tým vyhrává, tak jsou všichni šťastní. Je to hrozně o té mentalitě hráčů a není to jednoduché.“* Hráč (PH3) uvádí, že pokud spolu hráči nefungují, jsou často organizací vyměněni dokud není sestavený tým tak, aby byl funkční. K tomu o svém aktuálním týmu dodává: *„Ted' jsme složili novou sestavu z lidí, které velmi dobře znám a jsou kvalitní, ať už jako hráči nebo jako lidé, mají fajn humor a umí se chovat. Takže tým vnímám jako svůj safe place a možnost s kámoši dělat něco, co mě strašně baví a co mě zároveň živí. Takže se na ty tréninky a do toho týmu vždycky rád vrátím.“* Hráč (PH4) uvádí, že mu jeho tým hodně pomohl, když začínal jako profesionální hráč. Neměl žádné zkušenosti, naopak jeho spoluhráči již zkušení byli, a tak se mu snažili pomáhat. Dále uvádí, že je dobré si brát kritiku spoluhráčů k srdci a nebránit se jí. Obecně je dobré mít se spoluhráči dobré vztahy, protože spolu tráví velké množství času, navíc atmosféra je důležitá i pro profesní úspěchy. Hráč (PH5) uvádí, že člověk tráví se spoluhráči hodně času, že jsou jako kamarádi na životní cestě za stejným cílem. Spoluhráče vnímá jako blízké osoby v jeho životě. Hráč (PH6) potvrzuje, že spoluhráči jsou v jistém slova smyslu jako rodina, protože je s nimi v neustálém kontaktu. Uvádí, že to není pouze o spoluhráčích, ale do této sekundární rodiny spadají i další aktéři esportové organizace, jako je psycholog, trenér, mentální kouč a další. Obecně lze tedy říci, že tým osobní život hráče do jisté míry ovlivňuje, každý hráč mu dává jinou důležitost. Je také důležité si uvědomit, že hráči mění své týmy poměrně často, a tak se vnímání hráčova týmu mění na základě aktuální sestavy týmu.

Během kódování se v rozhovorech objevily dva kódy nesoucí názvy *houževnatost* a *obětování*, které se vyskytovaly u většiny hráčů. Hráči se často zmiňovali, aniž by jim byla na toto téma položena otázka, že hraní her vždycky obětovali obrovské množství času. Obětování kamarádů, zábavy, vztahu i rodiny popisují téměř jako nutnost či samozřejmost na cestě v jejich kariéře. Hráč (PH1) toto tvrzení potvrzuje. „*Já jsem tomu vždycky obětoval všechno, už od malička kdy jsem chodil do školy. Najednou jsem musel přestat hrát fotbal, protože na to nebyl čas.*“ Hráč (PH2) rovněž popisuje, že hraní obětoval v podstatě všechno. „*Já jsem tomu obětoval strašně moc, to jsem ani nezmiňoval, ale takhle, když člověk chce být úspěšný nebo prostě to miluje a chce něco dokázat v tom CS-ku, tak já jsem prostě obětoval strašně moc hodin. Já mám v CS-ku asi 16 tisíc hodin nahraných, což je prostě strašně moc. Musel jsem tomu obětovat strašně moc kamarádů nebo různých příležitostí na rozvoj osobního života, takže prostě já jsem vůbec nechodil na žádné párty nebo prostě nechodil jsem na pívko s kamarádem, nemohl jsem spoustu věcí dělat na úkor toho. Celý můj studentský život jsem byl prostě doma a hrál jsem, když jsem přišel ze školy, prostě ve 3 hodiny jsem přišel ze školy a hrál jsem prostě do 11 večer, do půlnoci a šel jsem spát, v 6 ráno jsem vstával, šel jsem do školy a prostě takhle jsem to měl každý den. Když jsem měl jakékoliv volno, zase jsem hrál. Byl to prostě můj lifestyle, že jsem fakt obětoval všechno a i ty kamarády.*“ Hráč PH3 potvrzuje, že hraní obětoval rovněž strašně moc času. Hráč (PH5) ve své výpovědi potvrzuje, že úspěšnost hráče se odvíjí od toho, kolik času je ochotný hraní vynaložit. „*Musí se tomu obětovat strašně moc času. Všeobecně si myslím, že je to strašně moc o tom, kolik hodin denně tomu dokážeš obětovat.*“ Hráči (PH4, PH6) se o obětování přímo nezmiňují, ovšem v průběhu rozhovoru popisují, že hram věnují již od dětství většinu jejich času, i u nich lze tedy předpokládat, že mají určitou vytrvalost, odhodlání a že obětovali spoustu času, který se dal bezesporu využít jinak. S těmito vlastnostmi souvisí i předpoklady hráče. Na tuto položenou otázku většina hráčů odpověděla, že nejsou univerzální vlastnosti, které by zajistily úspěšnost v profesionální kariéře. Shodli se však, že cílem k úspěchu je věnování hraní obrovské množství času.

5.1.3 IDENTIFIKOVÁNÍ RIZIKA

Otázky do rozhovoru:

Jakým způsobem reflektuješ vlastní herní chování a jeho potenciál stát se problematickým? Jak hodnotíš rizika spojená s profesionálním hráčstvím? Jak tato rizika odhaluješ? V čem konkrétním je tvá práce nejnáročnější? Co považuješ za největší stresový faktor v profesionálním hraní? Jak se s tím vypořádáváš? Jaké problémy které v životě pociťuješ, by mohly pramenit z profesionálního hráčství?

Vzniklé kódy: problémy hráče, rizika hraní, náročnost a psychika, důvody ke hraní, stres, lhostejnost, hráč jako produkt, workoholismus, technologická doba, „chci být nejlepší“

Kategorie identifikování rizika se obecně zaměřila na pochopení a objasnění fenoménu, z jakého důvodu se jeden hráč stane na hrách velmi rychle závislý kdežto druhý hráč, byť má na první pohled podobné pracovní podmínky, žádnou závislost nevykazuje. Je důležité zjistit, které aspekty profese profesionálního hráče jsou významné v rámci vytváření závislosti na hraní, co konkrétního je v herním průmyslu rizikového. Cílem kategorie bylo objasnit, jaká rizika související s hráčstvím mají potenciál učinit hráče závislé na hraní her. Prvním rizikem, které se objevilo v rozhovorech u většiny hráčů, je workoholismus. Hráči sice mají stanovenou pracovní dobu, během které trénují se spoluhráči, ovšem spousta z nich klade důraz na něco, co nazývají individuálním tréninkem. Jedná se o hraní po pracovní době s cizími hráči, cílem je zlepšování herních schopností. Toto individuální trénování mimo pracovní dobu by se dalo nazvat workoholismem. Workoholismus potvrzuje hráč (PH2), který uvádí, že konec pracovní doby neznamena, že hráči automaticky odcházejí a vypínají počítač. „*Spíš naopak si myslím, že profesionální hráči prostě tráví u toho počítače na tom internetu nebo prostě v tom světě CS-ka třeba 10, klidně 12 hodin denně a pak nad tím hraním dál přemýšlí.*“ Tento názor potvrzuje i hráč (PH3), který říká, že si uvědomuje důležitost si od hraní odpočinout, ale že spousta profesionálů si toto nepřipouští. „*Spousta lidí, kteří pracují v tom esportu, tak jsou workaholici, neumí si udělat day off (den volna) a pak je ta hra strašně sžírá, že prostě chytanou totální burn out (vyhoření) a často to pak dojde až k ukončení kariéry.*“ Hráč (PH5) rovněž uvádí, že když skončí trénink, tak že spousta hráčů dál hraje ne jako tým, ale každý za sebe. „*Musíš se tomu věnovat i mimo ten tým, jako sám, individuálně, aby ses dostal na nějakou úroveň.*“ Hráč (PH6) sděluje, že na začátku kariéry hrával mimo tréninky mnohem víc, což se postupem času změnilo. „*Už mě to tolik nebaví hrát ve volném čase, taky se musím věnovat jiným povinnostem.*“

Obecně tedy lze říci, že hráči se snaží neustále zlepšovat své herní dovednosti, což ale může být jedno z podstatných rizik, které podněcuje vznik závislosti na hraní. S touto domněnkou souvisí i další riziko, kterým je fakt, že hráč může pro esportovou organizaci být pouze „produktem“, který generuje zisk. Tento návrh tvrzení potvrzuje i hráč (PH4), který souhlasí, že trenéři a kouči se sice zajímají o to, aby hráči fungovali co nejlépe, otázka závislosti je však organizaci, která hráče zaměstnává, většinou zcela lhostejná. *„Obecně to ty trenéry nezajímá, co děláš ve volném čase. Oni ti říkají co děláš špatně ve hře, maximálně nějaké mentální věci s tebou řeší, ale zbytek jako tu závislost neřeší. Na to ty jsi sám.“*

S tímto následně souvisí i stres, který v rozhovorech uvádí spousta hráčů jako klíčové riziko profesionálního hraní. Hráč (PH1) uvádí jako největší stresový faktor psychický tlak, který je na hráče vyvíjen, nebo ho na sebe vyvíjejí i sami hráči, v kontextu nutnosti podávat dobré výsledky na turnajích. *„Pokud já nebudu dělat práci tak, jak je očekáváno, tak mě ta organizace nahradí, tohle je dost stresové a náročné. Vždycky je šance, že budu nahrazený, pokud nebudu plnit očekávání jiných lidí. A proto ten tlak je velmi náročný na mentální stránku, čímž se dostáváme k odpovědi, proč je to hráčství tak těžké a vyčerpávající.“* Stres ze ztráty práce z důvodu nedodržení požadovaných výsledků na turnajích ve své výpovědi zmiňuje i hráč (PH2), pro kterého je tento faktor vůbec nejnáročnější ze všech dalších. Tato tvrzení potvrzuje i hráč (PH3), který rovněž poukazuje na stres způsobený očekáváními ze strany zaměstnavatele, tedy esportové organizace. Hráč (PH4) tvrdí totéž. *„Beru to tak, že organizace od tebe očekává nějaké výsledky, s tím, že když se ti nedaří, tak ti lidi okolo to vidí a hodnotí tě. Taky ty organizace mají nějaké tabulky, kam si zapisují tvoje výsledky, score z tréninků, zápasů. Tohle je za mě největší chyba, že jsou nad tebou lidi, kteří se zajímají jenom o t výsledky a statistiky a hráči se z toho pak cítí vystresovaní. Takže nejvíce frustrující a stresující je, že nade mnou stojí lidi, kteří určují, jestli budu pokračovat v týmu nebo ne.“* I pro něj je tedy největší stresový faktor jeho profese tlak na podávání dobrých výsledků. Hráč (PH5) uvedl, že rovněž pociťoval během kariéry stres, protože od něj organizace očekává určité výsledky. Dodává však, že se jedná spíše o souboj hráče s jeho vlastní hlavou a je důležité se obavami ze ztráty práce nenechat rozhodit. Hráč (PH6) svým výrokem potvrzuje tvrzení předchozích hráčů. *„Máš sice smlouvu s organizací, ale na druhou stranu ty nikdy nevíš, kdy se organizace rozhodne tě prodat nebo už tě nechce. Takže v tomhle to bylo dřív hodně stresující, že jsem se cítil, jako bych byl pořád jednou nohou nezaměstnaný. Prostě jsi celou dobu v permanentní nejistotě co s tebou bude dál a kde najdeš každý měsíc peníze.“* S touto obavou se však naučil pracovat a nyní se cítí klidnější.

Na základě tvrzení všech informantů (PH1, PH2, PH3, PH4, PH5, PH6) lze konstatovat, že největším stresovým faktorem v životě profesionálního hráče je tlak a očekávání výsledků ze strany zaměstnavatele. Pokud jsou hráči nuceni podávat dobré výkony, aby nebyli nahrazeni jiným hráčem, mohou tak pociťovat potřebu a nutkání více trénovat. Může se tak jednat o velmi rizikový faktor při utváření závislosti na hrách.

Dalším rizikem, které je u všech hráčů shodné nese název „chci být nejlepší“. Jedná se o potřebu hráče dosáhnout v jeho kariéře úspěchu, což ještě nemusí být samo o sobě problematické, protože mít úspěšnou kariéru by si přála většina lidské populace. Jako rizikové se však ukazuje tvrzení, na kterém se většina hráčů shoduje. Sdělují, že pokud chce hráč být úspěšný, musí mít mentálně nastavený úspěch jako jedinou možnou variantu, z čehož lze konstatovat, že i závislost na hrách je možným klíčem k úspěchu. Potřeba chci být nejlepší může souviset s obětováním, které bylo více popsáno již v předchozí kategorii. Obecně lze říci, že rizika a vnitřní individuální motivace hráčů spolu mohou úzce souviset. Hráč (PH1) uvedl, že když chce hrát člověk na profesionální úrovni, je potřeba té činnosti obětovat víc než ostatní. K tomu dodává: *„Třeba já jsem si rychle uvědomil, že chci být nejlepší v tom, co dělám, v tom hraní. Řekl jsem si, že chci celému světu dokázat, že umím hrát hry a dokážu se tím živit.“* Hráč (PH2) sdělil, že i když se občas cítil kvůli hraní trapně, bylo mu to jedno, co si ostatní lidé myslí, protože to hraní, které tehdy ještě bylo pouze zábava a volný čas, miloval a věřil, že to jednou dotáhne daleko. Díky víře ve svůj vlastní úspěch byl ochotný odsunout přátele, rodinu i zbytek aspektů jeho života do pozadí a soustředit se pouze na svůj cíl. *„Já jsem vždy chtěl být nejlepší a byl jsem připraven tomu obětovat hodně.“* Hráč (PH3) spojuje potřebu být co nejlepší s konzistentností. Sděluje, co všechno během dne jako hráč a trenér v jedné osobě dělá a k tomu dodává: *„Chce to velkou dávku disciplíny. I když se to nezdá, tak člověk pokud se chce zlepšovat, tak to musí dělat každý den a konzistentně se zlepšovat. Nejde to dělat tak, že jde do toho jeden den naplno, pak dva dny nic a pak zase maká. Musíš to dělat konzistentně každý den jestli chceš být nejlepší, aby ses někam dostala. Každý den do toho dávat kousek.“* Hráč (PH4) uvádí, že pro něj je hra na prvním místě. Vysvětluje, že dle jeho názoru ti hráči, kteří jsou na vrcholu sportovní scény, jsou extrémně kompetitivní. *„Já si myslím, že tohle je ten hlavní znak, že jsi prostě soutěživý a máš ten hlad po vítězství. Že dejme tomu ten vrchol je prostě víc kompetitivní než zbytek těch profesionálních hráčů.“* Kromě toho se pak vrací sám k sobě. Sděluje, že má hraní opravdu rád a chce dosáhnout toho nejvyššího levelu, který může. I hráč (PH5) uvádí, že profesionál odtrénuje s týmem a pak hraje a trénuje i sám. *„Ty potom chceš*

pokračovat ještě sám a zlepšovat se individuálně, aby ses dostal někam dál než zbytek. Musíš prostě dělat víc než ti ostatní. Když chce být člověk nejlepší, tak tomu musí věnovat desítky hodin denně.“ Hráč (PH6) popisuje, potřeba být co nejlepší je náročná. „*Člověk si pořád říká a hlavně chce být lepší a lepší a pak přijde špatný den a je to v prdeli potom.“* Tento názor rovněž dokazuje, že hráči jsou neustále vystavováni stresu, kdy na jednu stranu musí být co nejlepší, na druhou stranu se musí umět vypořádat s neúspěchy.

Každá profese disponuje určitými klady a zápory. U profesionálního hráčství je psychická náročnost nedílnou součástí rozhovoru s každým z hráčů. Hráč (PH1) spatřuje psychickou náročnost v překonávání své vlastní hlavy. Jedná se o již zmíněný tlak ze strany organizace, se kterým si musí poradit nebo třeba o náročnost fungovat v týmu dalších hráčů. Uvádí, že on sám je dost emočně založený člověk, a tak se někdy stane, že v sobě pociťuje negativní emoce. Na základě toho je pak snadné být na ostatní osoby v jeho životě pasivně agresivní, což je pro něj ale nepřijatelné chování. Psychická náročnost hraní pro něj tedy pramení ze zvládnutí své vlastní hlavy. Hráč (PH2) má podobný názor. Uvádí, že je náročné fungovat se svojí vlastní hlavou. Příkladem uvádí situaci, kdy cítí, že má před turnajem dobře natrénováno, uvědomuje si, že se tréninku intenzivně věnoval, i přesto ale ve své hlavě cítí, že je potřeba trénovat víc. Rovněž jsou velmi psychicky náročné prohry, když se týmu nedaří. Pokud je zrovna náročnější doba, kdy je tým neúspěšný, hráči jsou citlivější na reakce spoluhráčů. Tím dochází k hádkám a přibývání dalších problémů v rámci neúspěchu. Hráč (PH3) hned v úvodu rozhovoru uvádí, že hráčství je občas psychické náročné, dokáže to být nevděčná práce. Stejně jako předchozí hráči (PH1, PH2) zmiňuje, že psychicky nejnáročnější je tlak ze strany organizace. Kromě toho uvádí i jako náročné skloubit jeho osobní a pracovní život. „*Nestíhal jsem rodinné oslavy, protože jsem to nedokázal skrz tréninky nebo zápasy skloubit a bylo to dost frustrující pro mě.“* Na to navazuje tvrzení, které popisuje, že je psychicky náročné mít jako hráč kvalitní dlouhodobý vztah, protože na svoji přítelkyni obvykle nemá čas, což způsobuje další potíže. Hráč (PH4) sděluje, že nejnáročnější je zvládat stres, který vytváří chování organizace směrem k hráčům. Uvádí, že organizace nejsou vždy transparentní, otevřené a spravedlivé, což může způsobovat kromě psychické náročnosti i negativní postoj ke hře samotné. Rovněž je psychicky náročné vyrovnat se se současným trendem v esportu, kterým je zájem ze strany organizací o co nejmladší hráče. Hráč pak může mít pocit, že je již starý a že jeho kariéra bude časem spíše horší než progresivní. Hráč (PH5) je jediný, který říká, že práce hráče pro něj nebyla nikdy psychicky náročná, což je nejspíš způsobeno jeho psychickou odolností, na kterou upozornil.

„V dnešní době vidíš, že asi každý druhý má deprese a nevím co všechno. Ale já zrovna takový nejsem, nechci si jet tyhle věci týkající se psychických problémů. Já jsem trochu takový, že se snažím být víc pozitivní a nechci mít ve svém životě tady tyhle věci, tak mě to až tak jako nikdy nedostalo.“ Tímto názorem ale neříká, že práce hráče byla vždy snadná. Nejtěžší pro něj bylo, kolik hodin musel za počítačem ve světě her strávit, protože se mu ne vždy chtělo trénovat. Rovněž uvádí, že je obtížné zůstat v týmu, kterému se nedaří a nemá dobré výsledky, protože o sobě pak mají hráči potřebu pochybovat. V tu chvíli se častokrát rozhodoval, zda má cenu zůstat hráčem. Závěrem dodává: *„Je to taková horská dráha emocí.“* Hráč (PH6) sděluje, že mentálně nejnáročnější jsou turnaje. Tým může mít za víkend několik důležitých zápasů a je potřeba umět efektivně pracovat s tlakem, který na sobě hráč pocítuje.

Doposud zmiňovaná rizika byla sestavena výzkumníkem na základě rozhovorů. Ovšem každý hráč se ve své výpovědi zmiňuje přímo o rizicích hraní, která si v rámci kariéry uvědomují. Hráč (PH1) vysvětluje, že dle něj jsou velkým rizikem hráčství časté pocity frustrace a vzteku, které jsou způsobeny tím, že hráč každý všední den hraje a trénuje. Pokud má již volno, stejně obvykle přemýšlí nad tím, co by se dalo ve hře udělat lépe. Zde se opět vracíme ke stresu, který je způsoben tlakem zaměstnavatele. Tato neustálá spojenost s herním světem v hráči (PH1) vyvolává již zmíněné pocity vzteku a frustrace. S tímto spojuje i riziko závislosti, kdy je potřeba, aby si hráči sami v sobě uvědomovali realitu a pokud vycítili problém, aby se svěřili do péče psychologů a psychiatrů. Hráč (PH2) uvádí, že rizikem hraní je skutečnost, kdy herní organizace kupuje zejména mladé hráče, protože ti se jeví jako nejlepší investice a jsou nejvýkonnější. Tito mladí hráči pak rychle spadají do závislosti, protože se zaměřují pouze na výkon a možná rizika a potencionální problémy neřeší. *„Mladí hráči jsou prostě nejlepší, jsou nejvíce nadějní a je to tím, že hrají tak strašně moc. A jestli je nějaká zdravá cesta k té kariéře? Já si myslím, že na začátku prostě není, že není jiná cesta. Hlavně ti hráči nechtějí hledat jinou cestu. Oni prostě chtějí hrát, nemají v hlavě nic jiného a tohle je dělá nejlepší. Člověk si tu kariéru fakt musí vydržet tím hraním.“* Hráč (PH3) má podobný názor jako první hráč (PH1). Sděluje, že v každém zápasu je určitý druh a míra stresu, který je obecně řečeno pro lidský organismus škodlivý. Tento stres pak může zvyšovat zdravotní rizika, na což poukazuje i sám hráč. S tím se pojí i vnitřní naštvanost, kterou mohou hráči po neúspěchu zažívat. On sám říká, že je flegmatické povahy, takže není agresivní, ale negativní vnitřní emoce prožívá rovněž. Hráč (PH4) shledává jako riziko fakt, že herní organizace často zaměstnávají mladé hráče, kteří nemají zkušenost s jinou profesí, nejčastěji jsou to mladí lidé, kteří právě dokončili školu a studium.

„A hlavně to je prostě organizace, kde pracují s mladými lidmi, dejme tomu mají 90 % lidí, kteří nikdy nebyli v práci, znají jenom to hraní a tohle. Takže jsou věci, které si neuvědomují, třeba to vyhoření, ta nutnost dělat pauzy.“ Zde se opět potvrzuje fakt, že organizace mají na svoje hráče obrovský vliv. Hráč (PH5) vidí největší riziko hraní v odcizení se od blízkých osob. *„Ty se v tom dost odcizíš od svého okolí, když si jdeš za tím svým snem. A to je taková velká nevýhoda v tom hraní.“* K tomu ale dodává, že on sám si tohle zvládl nastavit tak, aby měl s přítelkyní i jeho rodinou zdravé vztahy, což dokazuje, že s některými riziky v rámci hráčství lze pracovat. Hráč (PH6) uvádí jako riziko fakt, že hry jsou pro spoustu lidí zábava, u které plyne čas tak rychle, že si ani neuvědomují míru nebezpečnosti. Dále vysvětluje zajímavou myšlenku. *„Někdy odehraješ 8 hodin a ani si to neuvědomíš. To u fotbalu třeba nezažiješ, tam máš hodinový trénink, odtrénuješ a jsi jakoby unavený. Ale u toho esportu to je jiné, protože prostě můžeš hrát pořád a pořád dokola. Nemáš tam ten limit té fyzické stránky jakoby.“* Obecně lze říci, že hraní má i pro profesionály spoustu rizik, které mohou být faktory zjednodušující vznik závislosti na hraní.

S riziky jsou úzce spojeny i problémy hráče, přičemž tyto dvě oblasti se mohou snadno překrývat, což potvrdily i rozhovory s hráči. Předpokládalo se, že hraní způsobuje psychické i zdravotní problémy, ale domnívali jsme se, že ty zdravotní budou u hráčů frekventovanější než je realita. Psychické problémy a mentální náročnost byly popsány již výše, zde se zaměříme na zdravotní problémy hráčů. Hráč (PH1) uvádí, že nemá žádné zdravotní problémy, ani je nikdy v průběhu kariéry neměl. Hráč (PH2) sdělil, že ho trochu občas bolí záda, ale díky pohybu jsou jeho zdravotní problémy minimální. Domnívá se, že hráči aktuálně chápou důležitost péče o své tělo a z tohoto důvodu jsou zdravotní problémy méně časté než ty psychické. Hráč (PH3) má stejný názor jako předchozí hráč (PH2). Shodují se na tom, že v současnosti je kladen důraz na zdravý životní styl hráčů, což dokazuje i přítomnost nutričních a fitness trenérů v týmu. Dodává, že je důležité si své zdraví hlídat a sám žádné větší zdravotní problémy nemá, i když je mu již 25 let. Hráč (PH4) se o zdravotních problémech sám od sebe nebavil. Když mu byla položena tato otázka, odpověděl, že vzhledem k tomu, že necvičí, očekává jednou zdravotní problémy. Už nyní říká, že by byl sport potřeba, ale nemá k němu vztah, a tak raději riskuje rizika než začít se zdravějším životním stylem. Hráč (PH5) uvádí, že sám pocítuje zdravotní problémy. *„Sedíš u toho počítače strašně moc času a už jenom tady tohle není moc zdravé. Já sám vím, že se často u toho hrbím a nějaké problémy mohou přijít. Třeba problémy se zády, se zdravotního hlediska hlavně ty záda dostávají dost velký záhul.“* Hráč (PH6) uvádí jako nejčastější problémy ztuhlost zad a bolest za krkem, což ale efektivně řeší aktivním pohybem.

Zajímavým kódem, který vznikl během kódování a nebyl přitom očekávaným je technologická doba. Hráči se zaměřují na popis toho, jak vnímají současnou generaci, snadnou přístupnost dětí k technologiím a hrám. Hráč (PH1) uvádí, že je pro hráče, ať už laického nebo profesionálního, důležité si nastavit správné hranice, strategie a režim, aby se hraní nestalo závislostí. U tohoto poznatku dodává, že když byl dítětem on, trávil celé dětství venku, kdežto dnešní děti sedí jenom u počítačů a sociálních sítí, což vnímá jako velmi špatné, byť to může znít od hráče her paradoxně. Ovšem na tuto skutečnost upozorňují všichni hráči. Hráč (PH2) se domnívá, že děti mají sport stále rády, jenom je současná doba natolik digitalizovaná, že je obtížné žít život bez technologií, což vnímá jako problém. Stejně problematickou tak vnímá i skutečnost, že přístup ke hrám, sociálním sítím a dalším technologiím má kdokoli. Hráč (PH3) zmiňuje, že závislost je špatná a každý člověk by měl usilovat o odolnost vůči ní, ať už je jakéhokoliv druhu. Zároveň dodává, že nebýt závislý je v současné době strašně těžké, když jsou okolo nás počítače a technologie na každém kroku. Hráč (PH5) se o technologické době baví v souvislosti s jeho vlastní aktivitou na sociálních sítích. Sděljuje, že on sám tráví tréninkem hraní spoustu času a z tohoto důvodu pak nemá potřebu věnovat pozornost sociálním sítím. „*Myslím si, že mám asi menší problém než všichni ostatní. Žijeme ve strašně zrychlené době a možná nějaký problém mám, ale to je spíš tím způsobem života, nemusí to být těmi počítačovými hrami.*“ Pokud tedy má nějaký problém, který na sobě ale aktuálně nepociťuje, domnívá se, že je způsoben zrychlenou dobou, nikoliv pouze počítačovými hrami. Hráč (PH6) v souvislosti s technologickou dobou navázal na velký problém herního průmyslu. „V dnešní době je to hrozně náročné vyhnout se závislosti, nemusí to být tyhle komplikované, těžké hry, ale stačí ti hrát prostě jenom na telefonu. Spousta her je zadarmo, takže ta dostupnost je docela problém. Ty děti to neodhadují a neuvědomují si to, v tomhle je to nebezpečné.“

V souvislosti s dostupností několik hráčů upozornilo i na problém gamblerství neboli závislost na hraní hazardních her, který není v herním průmyslu kontrolovaný a pro mladší hráče tak velmi rizikový. Hráč (PH6) uvádí, že hráči si pořizují herní doplňky, mohou mít více postav či otevírat různé bedny s překvapením za reálné peníze. Mohou sice mít štěstí, ale realita je taková, že se jedná o stejný podvod, jako jsou herní automaty. Ty jsou v České republice legální od 18 let věku. Online hazard je však ponechán osudu a mladí naivní hráči zde utrácejí velké množství financí. Nehledě na to, že i toto chování je závislostní, což činí z her velmi problematickou zábavu. Na tento problém odkazují ve výpovědích i další hráči (PH1, PH5). Hráč (PH5) sdělil, že spousta profesionálních hráčů gamblerství i propaguje.

„Spousta lidí nebo spíš hráčů podporuje gamblingové stránky a pak to doporučují fanouškům. Tak u takových věcí jsem zásadně proti. Můžou to sázet lidi, kterým je pod 18 let, protože oni oficiálně jakoby nesází peníze. Ale i tak, je to virtuální měna. Takže spousta lidí – influencerů, hráčů a organizací tak dostává mladé lidi do gamblingu, kdy potom ty děti sází věci z té hry, z toho CS-ka, což si myslím, že je velký průser. Protože na tomhle pak lidi můžou mít snadno závislost a ty jejich životy pak dopadají špatně.“ Na závěr těchto dvou kódů, které vznikly přirozeně z rozhovorů, je dobré dodat, že většina hráčů vnímá hraní her jako dobrou příležitostí pro talentované hráče, aby se jednou stali profesionály. Mohou se pak živit tím, co je baví a tato práce jim generuje nadprůměrný zisk. Z jejich výpovědí však vyplývá, že vnímají školu a dobré učení se jako významné. Stejně tak se shodují na tom, že by děti a mladí hráči měli mít rodičovskou kontrolu a omezený čas u hraní her. Technologickou dobu, ve které dle jejich názoru žijeme, snadnou dostupnost her a gamblerství, které je těžké oficiálně regulovat, tak vnímají jako další rizika, která mohou významně přispět k rozvoji závislosti.

Po analýze dat došlo k zjištění, že mezi hlavní rizika hraní patří workoholismus, stres, psychická náročnost, problémy hráče způsobené hraním, potřeba „chci být nejlepší“, snadná dostupnost her a gamblerství. Následně se ukázalo, že všechna tato rizika mohou úzce souviset s tlakem, který je na hráče vyvíjen ze strany organizace. Nezkušení hráči, kteří ještě nejsou profesionálové, tráví hraním obrovské množství času a rizika nadměrného hraní si nepřipouští. Naopak zkušení hráči usilují o nastavování strategií, aby buď vyvázli ze závislosti na hraní nebo se ani závislí nestali. Zde ale nastává problém, který zmínili všichni hráči. Cítí se frustrovaně, protože si uvědomují, že organizace mají zájem o mladé, výkonné hráče. Zároveň se od starších, zkušenějších hráčů očekávají dobré výsledky. Celý tento fenomén se tak může jevit jako začarovaný kruh, který může být velmi psychicky náročný a závislostně problematický. Toto tvrzení potvrzuje vícero hráčů, jedním z nich je (PH3), který uvádí: *„Co se týká psychických problémů, tak to je velká věc, která je dost neřešená podle mě v profesionálním prostředí zatím. Protože ti hráči, to si nikdo neuvědomuje, ale právě ten psychický nátlak je to, co ti hráči zažívají každý den, ti hráči potřebují dosahovat nějakých výsledků, tak oni jsou v neustálém tlaku každý den a jakmile se jim nedaří, tak prostě člověk dokáže být z toho velmi frustrovaný a taky jsou z toho frustrovaní i ti spoluhráči. To je nátlak ze strany spoluhráčů, to je nátlak ze strany zaměstnavatele, té organizace, nebo to je nátlak ze strany toho, že já mám v hlavě nějaký svůj cíl a ten cíl se mi možná nedaří úplně nějakým způsobem dosáhnout v určitém čase.“*

5.1.4 BALANCOVÁNÍ NA HRANICI ODOLNOSTI A ZÁVISLOSTI

Otázky do rozhovoru:

Pokud máme dva protipóly – odolnost a závislost – kde se vidíš ty sám? Jak vnímáš hranici mezi závislostí a odolností v hráčství? Jaký je tvůj pohled na samotnou závislost na hrách? Jak sám v sobě rozlišuješ oddanost ke hře versus potenciální závislost? Jaká byla cesta k tomu, že nejsi závislý? Jak sis ty sám nastavoval hranice? Pomocí čeho? Pomocí koho? Jsi schopný si uvědomit, kdy hraješ v rámci tvé profese a kdy pro osobní zábavu? Jaké důsledky se v tvém životě projeví vlivem dlouhodobého hraní her?

Vzniklé kódy: závislost/odolnost, důvody k závislosti, balancování, důsledky závislosti

Kategorie balancování na hranici odolnosti a závislosti se zaměřila v první řadě na subjektivní pocit hráčů, kde se v rámci míry závislosti na počítačových hrách nacházejí. Následně bylo cílem kategorie odhalit, jakým způsobem hráči balancují, protože se lze domnívat, že závislost či odolnost není neměnný stav, nýbrž se v průběhu let u kariéry hráče mění. Pokud se hráč shledal závislým, zaměřil se rozhovor na progres závislosti, kdy byla nejsilnější, zda se postupem času mění. Pokud hráč nepocituje závislost, rozhovor se zabýval otázkami týkajícími se vzniku resilience a dřívějších zkušeností se závislostí. Na to poté navazuje následující kategorie, která se již zaměřila přímo na strategie resilience.

Tato kategorie byla po proběhlých rozhovorech náročná na další zpracování. Předpokládá se, že hráč, který je závislý, bude vidět svou závislost pouze do určité míry a bude jí přikládat menší důležitost a závažnost než ve skutečnosti je. Bylo proto komplikované rozlišit a určit, co je pouze riziko hraní, co hráč popisuje jako neškodnou zkušenost a co je již samotná závislost. Tato kategorie má pouze čtyři kódy, který jsou *závislost/odolnost*, *důvody k závislosti*, *balancování*, *důsledky závislosti*. Interpretace dat se u této kategorie zaměří na důvody k závislosti, které ale mohou úzce souviset nebo dokonce kopírovat kategorii, která se zabývá identifikováním rizik. Předchozí kategorie popisovaly výpovědi hráčů postupně dle kódu, tato kategorie spíše zpracovává výpověď každého hráče a kódy jsou spojeny do jedné větší skupiny. Kromě důvodů se zde nacházejí i důsledky závislosti a balancování.

Hráč (PH1) vysvětluje, že hraní určitě je do jisté míry závislost, pokud by nebyla, hráči by nebyli schopní jí obětovat tolik času a úsilí a nestali by se tak profesionály. Usuzuje, že závislý je i z důvodu, že nad hraním přemýšlí hodiny týdně, protože se snaží v hlavě analyzovat, co mohl během tréninků a turnajů udělat lépe, což podle něj je znak závislosti.

Vypráví, že dříve, když mu bylo kolem 10 let, závislý určitě byl. *„Byl jsem závislý, když jsem byl malý, stoprocentně jsem byl závislý. Strašně jsem se těšil na ty hry, chtěl jsem jenom sedět za počítačem a hrát. Ale tím, že jsem byl malý a neměl jsem logicky tak vyvinutý mozek na to, abych si uvědomil, že je to špatně, tak to bylo blbě no. To jsem tehdy seděl za počítačem a bylo mi úplně jedno, jakou hru budu hrát, hlavně že budu hrát.“*

Dále sděluje, že na začátku kariéry profesionála i následujících pár let hrál tak moc, že zapomněl chápat realitu okolo sebe. Říká, že ještě v minulém týmu, když prohráli turnaj, tak pak hrával strašně moc, nejspíše z důvodu frustrace z prohry. Na základě tohoto chování si uvědomil, že jeho postoj ke hraní je již nebezpečný a vyhledal pomoc psychologa.

Za krátkou chvíli se z potíží dostal a začal si nastavovat strategie, které mu pomáhají se s frustrací a stresem, které shledává jako největší problém v jeho kariéře, vyrovnávat. Nyní sděluje, že v rámci odolnosti a závislosti na hraní si připadá někde ve středu, který si musel po problému se závislostí a ztrátou střetu s realitou uvědomit a nastavit, aby se nezbláznil. *„Uvědomil jsem si, že je po těch zápasech, ať už vyhraných nebo prohraných, potřeba odejít od toho počítače. Mít tu možnost dát si pauzu, protože to může člověka úplně pohltit. Já jsem hrával tak moc, že jsem si třeba ani neuvědomil, že je noc, já hraju 5 hodin v kuse a mám hlad a jsem vyčerpaný, člověk to prostě nevnímá. V tomhle je to nebezpečné a dřív jsem to porušoval, že jsem si nedával pauzy a hrával tak moc, že jsem nevěděl, jak dlouho už za tím sedím.“*

Následně vysvětluje, že závislost se dá dle jeho názoru rozpoznat tak, že pokud je hráč závislý, je vůči hrám vnitřně dost emocionální a je náročné s tím bojovat. Kdežto oddanost vůči své profesi znamená, že hráč ví, proč tu práci dělá, má ji rád, dává mu smysl a člověk současně má možnost sám sebe kontrolovat, aby do úplné závislosti nespádl.

Po tomto tvrzení dodává: *„Ale teď už to tak nevidím, teď na sobě cítím, že je to jiné a je tam mnohem víc ta moje kontrola.“* Obecně se nyní cítí dobře, uvědomuje si možná rizika hraní a snadné spadnutí do silné závislosti, z tohoto důvodu má nastavenou řadu strategií, které mu pomáhají se udržovat v relativní odolnosti.

Hráč (PH2) rovněž uvádí, že v dětství, dospívání a na začátku kariéry pocíťoval závislost, chtěl hrát pořád. Strašně ho hry bavily a trávil v herním světě obrovské množství času. Hry dříve vnímal jako útěk od reality, což spatřuje jako nebezpečný faktor způsobující závislost. *„Celý můj studentský život jsem byl prostě doma a hrál jsem, když jsem přišel ze školy, prostě ve 3 hodiny jsem přišel ze školy a hrál jsem do 11 večer, někdy do půlnoci a šel jsem spát, v 6 ráno jsem vstával, šel jsem do školy a prostě takhle jsem to měl každý den. Když jsem měl jakékoliv volno, zase jsem hrál. Byl to prostě můj lifestyle, že jsem fakt obětoval všechno.“*

V návaznosti na tuhle výpověď uvádí, že mu hraní přineslo různé důsledky. Neměl žádné sociální kontakty, neměl vztah, netrávil čas s kamarády. Tohle pro něj bylo těžké a chtěl situaci změnit. Videoher se ale zároveň zastává a vyjmenovává, co všechno díky nim získal. Dokáže velmi rychle vyhodnocovat situace, lépe se rozhodovat. Taký se naučil díky hrám perfektně anglicky, ve škole byl jeden z nejlepších studentů. *„Já si myslím, že mě to hraní dalo pozitiva. Samozřejmě, že to dalo i negativa, třeba jak jsem zmiňoval to s těmi lidmi, že jsem se víc styděl. Ale co se týče vědomostí, tak si myslím, že mi to dalo jen pozitivní. A myslím si, že předsudky lidí jsou o neznalosti, myslím, že bylo i vědecky dokázáno, že hry dokážou rozvíjet stránky člověka.“*

V současnosti je někdy mezi „už nejsem závislý“ a „upřímně, asi nějakou závislost mám“. Sděluje, že má s rozeznáním, kde se aktuálně nachází, trochu problém, protože je těžké to správně posoudit. Říká, že nad hrami přemýšlí když zrovna nehraje, když jde spát a ráno, když vstává, vyhledává si výsledky turnajů jiných týmů. Zároveň však říká, že aktuálně hraje nejméně, co kdy a nedělá mu to žádný problém. *„Vydržel bych klidně měsíc nehrát, ale jasně, že by mi to chybělo. Já si rád zahraju, ale nemyslím si, že jsem závislý. Já to miluju, ale nedělá mi problém to nezapnout třeba měsíc, když mám volno. Neříkám, že kdyby moje kariéra skončila, že bych si už nikdy nezahrál pro zábavu, ale prostě by mi nevadilo s tím skončit a najít si jinou práci. Skončil bych určitě, kdyby přišla nějaká jiná, lepší nabídka. Na druhou stranu to miluju a chci něco dokázat, být úspěšnější než jsem teď.“*

Celou problematiku závislosti přirovnává k podnikání. Pokud chce být člověk úspěšný, je ochotný tomu obětovat všechno, pracovat 20 hodin denně a upřednostnit pro úspěch i své vlastní zdraví. *„Člověk věří, že se mu to jednou vrátí, a tak klidně obětuje všechno. A hraní je úplně to stejné. Být úspěšný je většinou hrozně nezdravé, nedá se to asi udělat jinak. A pak když je člověk na vrcholu a má odehráno už hodně, tak pak může začít přemýšlet nad tím, jak si zlepšit ten život, aby ho to úplně nezničilo.“*

Hráč (PH3) sděluje, že když začínal před dlouhou dobou v dětství s hraním, bral svět her jako únik. Později, když začal dosahovat výsledků, tak se jeho vnímání her přetvořilo do něčeho, co vnímá jako práci. Sam považuje rozeznání hranice závislosti a odolnosti jako náročný úkol. *„Ono samozřejmě to možná je závislost, protože nebudeme si nic nalhávat, prostě každý člověk, který něco miluje, ať už to je nějaký manažer, trenér, sportovec, esportový hráč, je asi částečně závislý... Protože pokud chci dosáhnout v té práci něčeho velkého, tak stejně nad tím uvažuje člověk 24 hodin denně, když jde spát, když usíná, co může udělat druhý den lépe, ptáš se proč jsi prohrál zápas a i ty další faktory, prostě nad tím člověk pořád uvažuje, aby se zase posunul o další level v tom hraní.“*

Poté však vysvětluje, že závislost je pro něj stav, kdy člověk odkládá základní lidské potřeby na jindy a priorizuje hru. Takže když hráč odkládá spánek, jídlo, pití, bolest na dobu po dohrání hry. Tento stav ani žádné další projevy závislosti a psychických problémů s ní spojených nepociťuje. *„Já si nemyslím osobně, že jsem závislý, já si myslím, že mám tu věc jen strašně moc rád, že ji mám silně v srdci. Když mám své klasické dny, kdy prostě je pondělí a je den tréninku, tak já do té hry obětuji 100 %, ale když mám volno, tak se snažím na tu hru nemyslet a když mám například dovolenou, že letíme někam odcestovat, tak od té hry vypnu na 14 dní, nebudu to řešit a až se vrátím zase do tréninků a zápasů, tak budu lepší. Prostě nepotřebuju to za každou cenu zapnout, abych naplnil mozek nějakým tím dopaminem, jak je to u závislých lidí. Prostě já to беру tak, že já jsem na té zlaté střední cestě, že hraju tu hru, baví mě to, ale když je potřeba od toho vypnout, tak od toho úplně v pohodě vypnu a dokážu na to nemyslet.“*

Aktuálně hraje denně 6 hodin, což je rozhodně nižší hranice délky tréninku. Sděluje, že jsou hráči, kteří hrají i 16 hodin denně, což mu přijde absolutně za hranou a u těchto hráčů se závislost i psychické problémy dostavují poměrně rychle. Říká, že nehraje pro zábavu, ale pokud hraje mimo týmové tréninky, je to pouze z důvodu udržování kvality herních dovedností. *„Už nedělám ty zbytečné chyby, které člověk dělá, když začíná hrát. To jsem tomu taky věnoval 12 hodin denně, ale teď už si uvědomuju ve 25 letech i jiné věci. Snažím se se zabývat analýzou, přípravou, není to bezhlavé hraní. Přistupuju k tomu komplexně.“*

Dodává, že cesta k odolnosti byla přirozená, přišlo to samo od sebe pomocí nastavování uvědomování si svých chyb a strategií, které fungují. *„Já jsem si uvědomil, že dokážu vyhrávat i když hraju mnohem míň, ale za to efektivněji. Takže pro mě bylo důležité to uvědomění, že hrát míň neznamená, že ti začne ujíždět vlak a budeš horší hráč.“*

Hráč (PH4) uvádí, že dříve, před kariérou profesionála a na začátku kariéry byl závislý na 100 %, kdy hrál prakticky nonstop a ihned jakmile přišel domů ze školy, hrál až do noci a ráno opět vstával do školy, což se dlouhodobě opakovalo. „*A pak byl víkend a celý víkend jsem jenom hrál. A myslel jsem jenom na tu hru a další den zase jenom na hru.*“

Následně se jeho kariéra ubírala dobrým směrem a dařilo se mu. Sděluje, že po prohraném zápase strávil několik hodin přemýšlením nad tím, co mohl udělat lépe, což nyní shledává jako první znaky závislosti. Popisuje, že po pár letech, kdy hraní naplňovalo většinu jeho dne a obecně i osobního i profesního života, se začal cítit při hraní extrémně nekomfortně, nemohl u počítače ani v klidu sedět, nemohl se soustředit a začal pozorovat velký fyzický i psychický diskomfort. Situaci dále neřešil a na začátku roku 2024 u něj nastalo profesní vyhoření, které musel řešit s psycholožkou. Aktuálně se cítí dobře a příznaky závislosti pociťuje mnohem méně.

Tvrdí, že pokud má od psycholožky a trenéra doporučenou pauzu od hraní, dopřeje si ji a nemá s tím žádný problém, protože chápe, že z pohledu dlouhodobého horizontu se jedná o něco, co zlepší jeho hraní. Taky dodává: „*Když mi doporučí v týmu pauzu, tak si ji vezmu a nemám nutkání hrát. Když mi někdo napíše, jestli si nejdu zahrát, tak nemám problém napsat, že ne, že prostě nejdu.*“

Na otázku, jak se mu nyní daří balancovat na hranici závislosti a odolnosti odpovídá: „*Cítím to trošku víc k závislosti, ale není to úplná závislost. Vidím to tak 60 % závislost, 40 % odolnost.*“ Následně však během chvíle v rozhovoru sděluje zajímavé informace. „*Já když nehraju a třeba odpočívám, tak mám v sobě pocit, že bych měl jít hrát, měl bych jít trénovat. Nonstop mám v hlavě, že se musím zlepšovat, což je dobré. Na druhou stranu cítím, že bych měl jít hrát a nemůžeš si tak odpočinout nikdy.*“ Říká, že když hraje, cítí dopamin a radost, což je samo o sobě tvrzení, které svědčí o závislosti. Taky vysvětluje, že pokud má turnaj v 10 hodin dopoledne a pro zbytek dne má volno, stejně potom ten čas až do večera využije ke hraní. Poté, co dotrénuje uvádí, že se jde dělat další běžné aktivity a následně se opět vrací k počítači. Uvádí, že tohle se děje ale pouze v době sezóny. „*Třeba tento rok jsem měl 3 týdny pauzu a nezaplul jsem to ani jednou, neměl jsem žádný stres a pak jsem se vrátil a užíval si tu práci naplno. Takže vydržel jsem necelý měsíc bez her úplně v pohodě.*“

Při vzpomínání na minulost, kdy a proč se u něj rozvinula závislost, uvádí, že najednou se stal profesionálem, kdy začal hrát v týmu, o kterém se mu ani nesnilo a lidé, ke kterým vzhlížel, se stali jeho spoluhráči. Jeho zápasy sledovali spousty diváků a cítil, že nemohl sám sebe zklamat.

Hráč (PH5) v průběhu rozhovoru uvedl, že před týdnem ukončil kariéru, z tohoto důvodu lze předpokládat, že je jeho závislost spíše nižší. Pokud by byl závislý, pravděpodobně by hledal všechny možné důvody, proč v herním průmyslu dále zůstat. Nižší míru závislosti lze předpokládat i z důvodu, že mu již nyní na hraní nemusí záležet a nezažívá stres spojený s ukončením smlouvy ze strany kariéry, což bylo zjištěno jako jedno z největších rizik vzniku závislosti na základě tvrzení hráčů.

Na začátku odpovědi uvádí, že v době, kdy byl laický hráč a současně byl na začátku kariéry, musel hraní věnovat obrovské množství času. Tyto dny popisuje tak, že ráno vstal, šel za počítač a končil až než šel spát. Lze tedy předpokládat, že v této fázi hráčství byl, lze hovořit o závislosti.

Na otázku týkající se aktuální odolnosti a závislosti na hrách odpovídá, že se cítí být úplně odolný, což dokládá následujícím výrokem: „*Jsem úplně odolný, protože jsem dokázal těch 4-5 měsíců, kdy jsem nehrál, tak si na tu hru nevzpomenout ani jednou. Možná jsem trochu závislý na tom soutěžení a to budu muset vynahradit asi nějak jinak, protože jsem byl vždycky soutěživý a to mě baví, vyhrávat nad ostatními. Vždycky jsem se chtěl v tom zlepšovat. Takže mě nebavilo hrát nějaké hry, jenom abych zabil čas, abych utekl od reality, jak to má dost hráčů nebo i lidí. Já jsem za tím viděl vždycky to soutěžení., vyhrávání a nastavení, že chci, aby byl náš tým nejlepší. I já osobně abych byl nejlepší, co dokážu. Fakt popravdě nikdy jsem necítil tu závislost na počítačové hry, jde mi o tu kompetitivní stránku.*“

U tohoto hráče je zajímavé, že je jediným informantem výzkumu, který z podstatě zmínil, že ho více než hry baví jejich kompetitivní stránka, kterou před hraním zažíval u fotbalu, kterému se věnoval řadu let, což vypráví i na začátku rozhovoru: „*Potom když mi bylo 15, tak jsem skončil s fotbalem a začal jsem tak nějak vnímat, že můžeš jezdit i na turnaje toho esportu, což mě nějakým způsobem úplně pohltilo, protože mě lákala hlavně ta kompetitivní stránka, kdy můžeš jet někam na turnaj, hraješ s partou lidí v týmu a můžeš něco vyhrát.*“

Obecně se zamýšlí a dodává, že je těžké otázku závislosti posuzovat. Vysvětluje, že esport vnímá podobně jako fotbal. „*Fotbalista, který se snaží dostat na nejvyšší úroveň, jestli je závislý na fotbalu... Tak to potom asi není správná odpověď, že je závislý... Ale prostě dělá to, co ho baví a snaží se zdokonalovat a být nejlepší. Takže nedokážu asi na to úplně odpovědět. Prostě když jsi fotbalista a hraješ za nejvyšší úroveň jsi závislý? Nebo když jsi kuchař v super restauraci jsi závislý? Prostě jsme esportový sportovci, kteří milují hry a chtějí být nejlepší. Ale ta otázka závislosti, to už těžko posuzovat.*“

Hráč (PH6) uvádí, že pociťuje v jeho vztahu ke hrám odolnost, což je dané díky získaným zkušenostem a jeho profesním vývojem. Být profesionál není pouze o strážce hraní, ale i o každodenním hledání správné rovnováhy v profesním a osobním životě. Uvádí, že důkazem odolnosti je i jeho vztah k financím v rámci esportu, tedy že hraní mu generuje zisk, neutápí naopak finance v nebezpečném gamblerství. Dle jeho slov nejsou hráči závislí na online herním hazardu žádnou výjimkou, ale je to běžná realita. Kromě toho jakmile mu skončí trénink, dále hraní již nevyhledává v jeho volném čase, nemyslí na hraní každou minutu. Taky si dokáže s klidem představit, že by třeba měsíc nehrál, kromě jeho kariéry ho hry už nezajímají. „*Necítím už tu potřebu k tomu hraní. Prostě dokážu mít i jiné zájmy, není to už středobod mého života.*“

Zároveň sděluje, že odolný není celoživotně, nýbrž se jednalo o důležitý a dlouhý proces. „*Tak to určitě jsem byl závislý, to by bez toho nešlo. To je prostě součást cesty, kterou musíš projít jako hráč. Nebo možná nemusíš, ale projde si tím spousta lidí a je to důležitá část této cesty.*“ Následně dodává, že si však nemyslí, že je každá závislost negativní. „*I když třeba hraješ fotbal na profesionální úrovni tak tam ten druh závislosti je. Bez toho to nejde, pokud na tom člověk není závislý a nehraje to pořád, tak se asi prostě nikam nedostane. To by musel být extrémně talentovaný. A i tak je to prostě o tom času, který tomu věnuješ. Ta hra není jenom o té mechanice, že se umíš v té hře pohybovat, ale musíš znát ty parametry jak věci fungují a ty tohle neděláš prostě automaticky hned. Prostě se pořád posouváš, pořád hraješ, zlepšuješ se, je to součást toho procesu ta závislost.*“

Nejvíce závislý byl v dětství a dospívání, kdy člověk není mentálně natolik dospělý, aby si uvědomil objektivní nebezpečnost her, což sám vidí jako největší riziko a zároveň důvod jeho závislostního chování. Poté se jeho závislost měnila a formovala v průběhu dospívání, kdy uvádí, že kolem 17. roku života začal žít sociálnějším život v reálném životě a hraní již nepřikládal takovou důležitost. Po chvíli se však ke hrám vrátil a začal s kamarády jezdit na neplacené turnaje.

Druhá etapa silné závislosti přichází okolo 20. roku života, v době přechodu z laika na profesionála. Hráč se většinou cítí šťastný, protože se mu splnil sen, dokázal se dostat do týmu, ke kterému třeba roky vzhlížel. Závislost je zde pravděpodobně přítomná v důsledku potřeby nezklamat sám sebe i okolí, která hráče nutí trénovat víc a víc. Jako příznaky tehdejší závislosti uvádí chování na úkor vlastního zdraví, kdy hráč téměř nespí a nejí, má potíže s osobním životem, kdy mu začnou mizet přátelé, unikat rodina nebo se s hráčem třeba rozejde partnerka, což si ale dle jeho slov hráč většinou bohužel uvědomí až zpětně.

Pokračuje tím, že po prvním roce v profesionální esportové organizaci se jeho závislost začala měnit na odolnost, což přisuzuje povinnost být zodpovědný v rámci své profese. „Člověk se dostal do takového nastavení, že už ho to hraní živí a že už jenom hraje a je to prostě jiný režim. Ona je to závislost i když už jsi zaměstnaný, minimálně ta finanční závislost tady je, ale získáš tou smlouvou prostě jinou jiskru po čase. Začneš si uvědomovat, že musíš být zodpovědnější, musíš víc trénovat, máš mít třeba společný večer s přítelkyní a najednou ti hodí zápas a prostě musíš to rušit. V tu chvíli už se jako hráč neraduješ, ale jsi nasraný. Takže se to mění, teď to vnímám ne jako zábavu, ale jako práci.“

Aktuálně se hráč cítí téměř úplně odolný, což dokládá i smysluplnými argumenty. Obecně řečeno uvedl, že cesta ze závislosti byla dlouhá a vlastně přirozená. V současnosti má nastavené určité strategie, které mu brání se k závislostnímu chování vrátit.

Obecně lze balancování na hranici závislosti a odolnosti shrnout tak, že se jedná o zajímavou problematiku, kterou vnímá každý hráč různorodě. I přesto, že se výzkumu účastnili hráči s rozdílnými povahami, rozdílnými zkušenostmi, každý byl z jiné herní organizace, určité znaky byly shodné. Lze konstatovat, že závislost se v průběhu herní kariéry mění a formuje. Hráči jsou většinou více závislí na začátku kariéry a postupem času se jejich odolnost začíná přirozeně více uplatňovat, což je případ hráčů PH2, PH3, PH4, PH5 a PH6. Naopak pak jsou zde hráči, kteří si museli projít vyhořením a péčí psychologa, aby zjistili, že závislost není dlouhodobě udržitelná, což bylo zjištěno u hráčů PH1 a PH4.

5.1.5 STRATEGIE RESILIENCE

Otázky do rozhovoru:

Jaké strategie a jakým způsobem je využíváš, aby ses nestal závislý? Jak jednáš a jak se chováš když se cítíš být pod tlakem kvůli výkonům, tréninkům, soutěžení? Co ti pomáhá to zvládat? Jaké jsou následky porušování strategií na profesní život? A na osobní život? Jak si udržuješ psychickou a fyzickou odolnost v náročném prostředí hráčství? Jak se vyrovnáváš s neúspěchy v rámci tvé profesní kariéry?

Vzniklé kódy: využívání strategií, prevence, psycholog, volný čas, strategie, důležitost strategií, rutina

Kategorie strategie se věnovala přímo odhalování toho, jaké strategie a jakým způsobem je hráči v rámci jejich osobního a profesního života využívají. Hráči často zmiňovali důležitost pohybu, což na první pohled nemusí souviset s problematikou závislosti, ovšem opak je pravdou. Pohyb nejenom že je prevencí před zdravotními komplikacemi, je obecně známo, že během pohybu dochází k vylučování velkého množství hormonů. Z nich třeba dopamin, adrenalin, nonadrenalin a endorfiny přispívají i k mentální pohodě, která je v boji proti psychickým potížím a závislosti velmi důležitá.

Hráč (PH1) využívá různé strategie, důležité se mu jeví mít od hraní pravidelné a dostatečně dlouhé pauzy. Také doporučuje mít podporu a nebýt na všechno v profesním i osobním životě sám. Takovou podporu může představovat rodina, kamarádi, přítelkyně nebo psycholog, který mu osobně dost pomohl a to nejenom nastavit vhodné strategie, ale i vymanit se ze závislosti na hrách. Cítit se dobře a vyrovnaně mu pomáhá pravidelný sport a určitý denní režim a rutina. Ve volném čase rád poslouchá vědomostní podcasty, které mu přinášejí nové znalosti, dále sleduje různé dokumenty a naučná videa. Jako nejlepší strategii a zároveň volnočasovou činnost uvádí ježdění na čtyřkolce. „*Taky potřebuju svůj prostor, svoji volnost. To znamená, že rád chodím každý den ven, taky jsem si koupil čtyřkolku. Když jsem doma, tak ji využívám skoro každý den. Bydlím na vesnici, kde ten prostor pro využívání je a ta mi vyhovuje perfektně. To mi dokáže hodně pomáhat se odpoutat od toho stresu z hraní. Prostě jezdit na zajímavá místa v okolí. A když mám nějaký horší den, tak se dokážu zregenerovat procházkou, kde je hezký výhled, jdu se na pár hodin projít nebo projet a to mi hodně pomůže a můžu jít další den fungovat. Ty aktivity dokáží člověku hodně pomoci, je to záchrana a každý hráč by měl mít aspoň něco, což si bohužel spousta z nich neuvědomuje.*“

Hráč (PH2) uvádí, že je ze strany esportové organizace kladen důraz na to, aby měli hráči fyzický pohyb a zdravý životní styl i po psychické stránce. Pomohlo mu mít dobře nastavený osobní život, mít kvalitní vztahy s rodinou i přáteli, což ho zároveň učinilo i lepším a odolnějším hráčem, protože mezi profesním a osobním životem hráče většinou existuje významná souvislost. Velmi mu pomáhá i mentální kouč a psycholog, se kterými má individuální i týmové schůzky a terapie. Rovněž shledává jako velmi důležitý vnitřní klid, který často spojuje s jeho týmem. Říká, že si hráči musí sednout, zároveň tím, že spolu tráví velké množství času, je ideální pracovat z domu, kde má člověk klid a není vyrušován. Dále klade důraz na fyzický sport, chodí do fitness centra, na procházky, ve volném čase čte knihy a dívá se na různé seriály. Jako důležité vnímá mít svoji denní rutinu, která mu pomáhá držet se každý den plánu, což je rovněž dobrá strategie před nadměrným hraním her.

Hráč (PH3) se u strategií věnuje ze začátku zdravotním problémům. Těm předchází tak, že si hlídá, jakým způsobem u počítače sedí, čímž předchází problémům se zády a páteří. Dále se přesouvá k psychické náročnosti této profese, což je dle jeho názoru v esportu stále málo řešená oblast. Psychickým potíží předchází díky jeho přítelkyni, která mu velmi pomáhá se s náročností práce vypořádávat. Kromě toho si musí sám ve své hlavě často nastavovat mindset, aby se na hraní nesnažil neustále myslet, což může hráče pohltnout. Pomáhá mu i potlačování emocí, přičemž ale dodává, že si uvědomuje možnou nebezpečnost tohoto chování. Potlačování pocitů mu však pomáhá nebýt zlý na jeho okolí. Dále se snaží hrát kvalitně a efektivně, nikoliv dlouho. K psychické pohodě dodává důležitost rodinných a přátelských vazeb. „*A další věc je určitě ten strávený čas s těmi lidmi, které člověk má rád. V mém případě je to rodina nebo je to přítelkyně. Když mám nějaký volný čas na to, abych ho strávil s nimi, tak si ho rád najdu, abych od té hry a práce vypnul, abych nemyslel pořád na to, aby mě to prostě nesežralo to hraní.*“ Další zásadní strategií, která mu pomáhá, je pohyb, často chodí do fitness centra, což mu dává spoustu zdravotních i mentálních benefitů. „*Pro mě teď je důležité to fitko, chodím do fitka asi poslední rok a půl. A to jsem si uvědomil, že byla velká věc, kterou jsem měl pro sebe udělat už dřív a absolutně jsem to nedělal. A teď zpětně, když se na to koukám, tak jsem za to strašně rád, že jsem vlastně tam začal chodit a už se mi to vrylo do té rutiny, že já si nedokážu představit třeba den bez fitka. A první, nad čím ráno přemýšlím je, že si chci jít zacvičit, abych se cítil během toho dne dobře. Takže to docela považuji za velký cíl, který jsem si dal rok a půl dozadu a velmi mi to pomohlo ať už v osobním životě skrz zdraví a psychiku nebo i po čas té hry, že se cítím prostě víc fresh, víc zdravý, nemám tolik problém se zády, když sedím za tím počítačem. A myslím si, že mi to pomáhá i dělat nějaké lepší výkony v té hře.*“

Hráč (PH4) uvedl, že se dříve potýkal se závislostí a největším uvědoměním jeho problému bylo vyhoření, které musel v rámci zachování kariéry začít aktivně řešit. Po této zkušenosti uvádí, že je nejlepší strategií, aby člověk našel rovnováhu mezi intenzitou hraní a intenzitou přestávek. Pokud již člověk trénuje, je dobré věnovat hraní 100 % pozornosti a následně již netrénovat na sílu. Jeho aktuální strategií je mít minimálně jednou týdně volný den na regeneraci, aby zvládl dál fungovat. Strategií, kterou využívá k mentální pohodě je rozlišování profesních a osobních záležitostí, dále pak považuje za důležité se rychle srovnat po neúspěchu a zaměřovat se na lepší budoucnost. Svou občasnou frustraci z hraní filtruje pomocí komunikace s přáteli a rodinou, kteří jsou mimo herní průmysl a dokáží ho rozptýlit od myšlenek. V neposlední řadě využívá týmovou psycholožku, která mu pravidelně předkládá návrhy na zlepšení jeho psychiky. Po pracovní době se většinou chodí projít do přírody, přičemž podotýká, že je důležité nemít sluchátka a jenom se v tichu procházet, aby se člověku nevyplavoval do těla dopamin.

Hráč (PH5) uvádí, že sice měl v minulosti potíže se závislostí, tu asi ale uvědomil až zpětně, nikoliv během její doby trvání. Z tohoto důvodu nikdy neusiloval o záměrné „vymanění se ze závislosti“, nýbrž se u něj odolnost dostavila přirozeně, postupem času. V předchozím týmu měl k dispozici mentálního kouče, který může být v rámci závislosti prospěšný, k němu se však vyjadřuje rozpolceně. Uvádí, že má své ambice, a tak nepotřebuje psychologa, aby ho podporoval ve výkonech a motivaci. Rovněž nikdy nesklouzával k psychickým potížím, současnou dobu vidí jako plnou těchto problémů a mentálních potíží, což nemá rád a snaží se být co nejpozitivnější, aby k těmto lidem s problémy nikdy nepatřil. Rovněž uvádí, že psychologové a kouči v týmech, ve kterých působil, si brali za „povídání si s hráči“ obrovské peníze a zdá se mu to jedna velká nafouknutá bublina. Z tohoto důvodu má na psychology skeptický pohled a nevnímá je jako důležité pro sebe samotného. Naopak shledává velkou důležitost v tom mít funkční vztahy, ať už s rodinou, přáteli nebo jeho přítelkyní, což je rozhodně možná forma strategie. Uvádí, že pokaždé, když jeho přítelkyně došla, snažil se jí dávat 100 % jeho času a pozornosti. *„Tak mě vlastně dost pomohla ta partnerka, která je absolutně mimo esport a mimo to hraní těch počítačových her. Ona studuje práva a je to s ní takový jako jiný život. Ona mě dokáže podporovat, dokážeme se bavit i o tom, co já dělám a tak dále. Ale tím, že ona má svůj život úplně jako mimo ten můj život, tak mě vlastně dostávala tady z tohoto. Ať už tím, že jsem trávil čas s ní, bavili jsme se na různá témata a když jsme nebyli spolu, tak jsme si prostě psali, volali. A pro mě to vlastně je jako odpočinek a odreagování, abych se i já nezbláznil z toho CS-ka. Kdy jsem vlastně jako úplně vypnul z toho život počítačových her a vlastně mě dostala do té její reality.“*

Takže to byl pro mě takový největší útěk od těch počítačových her, abych se nezbláznil.“ Dále uvádí, že jako formu odpočinku má rád seriály, procházky, dále se věnuje grafice, videím a tvorbě. Podotýká, že spousta hráčů využívá místo odpočinku energy drinky a kávu, aby si udrželi bdělost a energii. On sám se vždy tomuto vyhýbal, nikdy se nechtěl stát závislý na kofeinu a cukrech, a tak si vždy dopřává kvalitní a dostatečně dlouhý spánek a odpočinek, což je rovněž efektivní strategie před potencionálními problémy. Další strategií, kterou využívá, aby neměl psychické problémy, je dát si po prohraném zápasu dostatek času, v klidu se zamyslet nad důvodem, proč nevyhráli jako tým, kde on sám udělal chyby, místo tlaku sám na sebe a zvýšené míře hraní, jako to dělá spousta jiných hráčů. Snaží se nebýt z proher smutný a nastavovat si svou hlavu tak, že prohra je příležitost k výhře. Rovněž v rámci mentálního zdraví se snaží nevyhledávat a nečíst názory na jeho herní dovednosti, protože to může být náročné.

Hráč (PH6) sděluje, že strategie a volnočasové aktivity mu pomohly se oprostit od závislosti. Nyní je již dělá z důvodu, protože je dělá rád, tvoří jeho volný čas a pomáhají mu se odreagovat. V rámci strategií uvádí možnost využívat týmového psychologa, což shledává jako prospěšné a v současné době častých psychických problémů i nutné. Dále sděluje, že dříve hrával fotbal, který sice nyní již nehraje, ale sport obecně považuje za důležitý. On sám chodí do fitness centra, běhá, chodí se psem na procházky, jezdí na kole. Říká, že bez pohybu by měl zdravotní problémy a pohyb zároveň považuje za prospěšný i pro odreagování se. Dbá i na prevenci, pravidelně chodí na masáže a fyzioterapie, aby zdravotním problémům efektivně předcházel. Okrajově se zmiňuje i o individuálních terapiích, na které v rámci seberozvoje a pochopení věcí z minulosti dochází. Taky v neposlední řadě poslouchá podcasty, čte knihy o seberozvoji a sleduje seriály. V rámci využívání strategií si nastavil svůj vlastní denní rozvrh, který každý den využívá. vstává ve stejný čas, snaží se efektivně fungovat bez rozptylování se, po pracovní době pravidelně cvičí a chodí spát každý den ve stejný čas. Zajímá se i vliv světla na spánek, o svoji stravu, na jeho zdraví mu záleží. V neposlední řadě tráví rád volný čas s přítelkyní, které se snaží dávat co nejvíce času a sděluje, že si běžné, denní aktivity s ní užívá, protože je důležité mít někoho, kdo ho vytáhne z herního světa, byť v něm již netráví tolik času jako dříve.

Obecně lze konstatovat, že každý hráč shledává jako důležité strategie něco jiného, což se lze domnívat, že je zapříčiněno osobnostní odlišností hráčů. Na spoustě strategií se však hráči shodují. Mezi nejdůležitější strategie proti závislostnímu chování patří dostatečně dlouhé pauzy od hraní, fyzický pohyb, procházky do přírody, komunikace a vztah s rodinou, přáteli, partnerkou. Několik hráčů uvádí jako důležitého i psychologa a funkční tým.

5.1.6 DOPORUČENÍ PRO LAICKÉ HRÁČE

Otázky do rozhovoru:

Jaké změny by podle tebe mohla profesionální herní scéna udělat, aby byla zdravější, udržitelnější a méně závislostní pro hráče? Co bys doporučil laickým hráčům, aby zvládli tlak a vyhnuli se problémům se závislostí? Co považuješ za klíč k dlouhodobé úspěšné kariéře bez negativních dopadů na zdraví?

Vzniklé kódy: doporučení, vzor

Poslední kategorie výzkumu se zaměřila na doporučení, rady a návrhy na změny ze strany profesionálních hráčů k laickým hráčům. Předpokladem této kategorie je fakt, že profesionálové jsou pro své fanoušky často vzorem. Ti jsou přitom většinou školního věku nebo s jedná o dospívající mladé lidi. Ani jedna věková skupina nemusí být vzhledem ke kognitivní vyspělosti schopná odolávat závislosti na hrách a k profesionálním hráčům mohou slepě vzhlízet. Tato kategorie se tedy zaměřuje na doporučení rad a předání zkušeností mladším hráčům. Tyto návrhy by navíc mohly být informacemi, se kterými mohou ve své praxi pracovat pedagogové, kteří usilují o prevenci rizikového chování, kterým závislost na videohrách bezesporu je.

Hráč (PH1) obecně doporučuje dělat to, co člověka baví, na druhou stranu upozorňuje na náročnost stát se esportovec. „Vždycky říkám, jak je důležité dělat to, co člověka baví, že pak bude spokojenější v životě. A vnímám to tak rok od roku víc. Takže mě mrzí, že lidi a děcka mají občas mentalitu, že se stanou běžnými, nespokojenými lidmi. Nemají velké sny a pak nemají čeho dosáhnout. Takže já se snažím ukazovat tu realitu, že když člověk obětuje hodně věcí, tak může dělat, co miluje. Je to možné, dokázal jsem to i já, nestane se to náhodou. A chce to fakt spoustu odhodlání. Na druhou stranu dokáže to hrozně málo kluků stát se profesionálem, takže je bullshit vykašlat se na školu. Pamatuju si, že mi spousta lidí říkalo, ať se na ty hry vyseru, že nikdy nic nedokážu, že je to akorát pro smích. A pak za pár let se tě ptají, jak jsi to dokázal a ty vyděláváš víc peněz něčím, co miluješ. Takže člověk musí být i tvrdohlavý a neposlouchat názory cizích lidí.“ Následně se zaměřil na shrnutí svého doporučení, kam zařadil dostatek pohybu, kontakt s reálným světem, dobré vztahy s rodinou a mít vystudovanou školu jako záložní plán. Hráč (PH2) radí si nastavit na žebříček priorit školu a povinnosti. „Ať se prostě učí dobře, něco dělají v životě a až pak ať hrají, ale ne naopak. Nebo takhle jsem to měl já a myslím si, že je to správná cesta. Jako ono tomu člověk musí hodně obětovat, jinak to nemá ani cenu začínat, ale prostě nějak normálně, zdravě.“

Dále hráč sděluje, že se za ním chodí fanoušci na turnajích fotit, což mu přišlo ze začátku zvláštní, ale časem si zvykl a snaží se být i na sociálních sítích zodpovědný a prezentovat se tak, aby byl vzorem. Hráč (PH3) doporučuje najít si volnočasovou aktivitu, do které člověk nemusí investovat velké množství času a slouží pouze k pročištění hlavy. Taký radí dbát na rodinu, nehledat si výmluvy týkající se pracovních povinností. On sám uvádí, že tohle dříve dělal a zpětně svého chování lituje. Rovněž doporučuje mít pravidelné, dostatečně dlouhé pauzy od hraní, pokud se člověku nedaří, tak netrénovat o to více. Dále vnímá jako důležité mít podporující přítelkyni a kamarády, kterým se může svěřit a promluvit si. Hráč (PH4) hned na začátku výpovědi sděluje, že každý je jiný a každý hráč si musí uvědomit vše sám. Každopádně by byl rád, kdyby si fanoušci přestali profesionály idealizovat, protože mají možná stejné životní problémy, jako laičtí hráči. Taký vnímá jako důležité brát si od hraní pauzy, nemít nerealistická očekávání, protože jen málokterému hráči se podaří stát se profesionálem. Poté dodává, že když mu napíše fanoušek o radu, snaží se na něj dobře zapůsobit, aby laičtí hráči cítili, že jsou stejní jako profesionálové. Hráč (PH5) sděluje, že dle jeho názoru je důležité mít jako hráč „kompletní balíček“, do kterého řadí určité osobnostní charakteristiky, schopnost pracovat se stresem, resilienci vůči kritice a neúspěchu. Rozhňevaní fanoušci dokáží být velmi zlí a psát hráčům velmi nevhodné zprávy, což je další faktor, se kterým si musí profesionál poradit. Rovněž dodává, že se mu nelíbí podpora gamblerství ze strany hráčů a organizací, takže doporučuje se úplně vyhnout hazardu v herním prostředí. *„Samozřejmě každý má morální hranice jiné, ale já to mám takhle. A co se týče ostatních věcí, asi jsem nikdy nebyl v pozici, kdy bych měl jakkoliv špatně ovlivňovat lidi, kteří mě sledují, fanoušky, kteří mě podporují a fandí mi.“* Mimo to se shoduje na názoru s předchozím hráčem (PH4), říká, že si fanoušci hráče často idealizují a mohou k nim slepě hledět, což může být při jejich snaze stát se rovněž profesionál kontraproduktivní a rizikové. *„Problém je v tom, že si ti laičtí hráči dost profesionály idealizují. Že si myslí, že je nejvíc super se žít hraním počítačových her a potom tomu obětují strašně moc času a třeba jim to vůbec nemusí vyjít. To je potom asi velký problém. Že máš spoustu lidí, kteří sledují nás, profesionální hráče a pak jim může unikat život, protože si myslí, že budou jednou taky profesionálové. A přitom nebudou a zabili tím svoje dětství, dospívání... Na základě toho, že se jim to nepovedlo. To je bohužel to velké riziko no. Člověk to ve finále nedokáže ani nijak ovlivnit, jestli to dokáže nebo ne...“* Hráč (PH6) uvádí, že se mu jeví smysluplně edukace hráčů. Vypráví, jak spáchal nedávno sebevraždu jeden český esportový hráč, jeho rodiče následně vytvořili nadaci, která se zajímá o mentální zdraví hráčů, což shledává jako velký přínos. Říká, že je rád, že se v dnešní

době psychické problémy více řeší a nepotlačují se. „*Ty psychické problémy jdou ruku v ruce s tou závislostí. Člověk si tím může něco kompenzovat, někdo uniká od reality, nemá v pohodě svůj život a tak hraje. To má milion důvodů a variant a ani já je neznám. Takže asi edukace těch hráčů, aby se o tom mluvilo, aby se ta psychika a její důležitost rozšířila do společnosti a mainstreamu. A to není jenom o těch hráčích, ale spousta lidí streamuje na platformách a mají tam obrovskou komunitu lidí, fanoušků. I oni by se měli zapojit do té edukace. Mělo by se mluvit o tom, že hráči mohou být závislí a že je v pohodě tu mentální stránku řešit.*“ Na tento názor navazuje slovy, že se snaží sdílet na sociálních sítích pouze správné věci, usiluje o to být co nejzodpovědnější člen hráčské komunity a jít příkladem zbylým hráčům. Poté dodává, že obecně, kdyby měl svoje rady zacílit na fanouška, by doporučil mít školu na prvním místě, najít si nějaký sport a hraní her mít až jako zábavu ve volném čase v normální míře. Kromě toho se mu jeví jako důležité si najít životní balanc a mít v životě kromě výher a zábavy i to, co člověka nebaví, protože tohle překonávání složitostí vidí jako možnost k největšímu růstu.

Obecně se poslední kategorie výzkumu projevila jako nějaké shrnutí doporučených rad a strategií pro laické hráče. Někteří hráči reagovali i na vlastní zodpovědnost vůči fanouškům. Většina hráčů doporučovala být odhodlaný a houževnatý na cestě za svými kariérními sny stát se profesionálem, na druhou stranu zdůrazňují mít realistická očekávání. Pouze malé procento laických hráčů, kteří chtějí mít hraní her jako profesi, se opravdu jednoho dne stane profesionálem. Je tedy potřeba klást důraz i na vzdělání, fyzické i psychické zdraví a počítat i s možným neúspěchem.

5.2 AXIÁLNÍ KÓDOVÁNÍ

Axiální kódování je druhým ze tří typů kódování, které se využívají v rámci analýzy a interpretace získaných dat u zakotvené teorie. V rámci něj bývá usilováno o vytvoření paradigmatického modelu, který pomáhá pochopit procesy, vztahy mezi kategoriemi a dynamiku zkoumaného jevu, které jsou mezi kategoriemi obsaženy. Paradigmatický model může být nahrazen i tabulkou, která se nachází na této straně níže.

Tabulka č. 3 - Tabulka axiálního kódování

Příčinné podmínky	Hlavní jev	Kontext	Strategie jednání a interakce	Následky, důsledky
identifikování rizika	balancování na hranici odolnosti a závislosti	zkušenosti s profesní kariérou, osobní život hráče a jeho vliv na kariéru	strategie resilience	doporučení pro laického hráče

Zdroj: *Vlastní zpracování*

Profesní a osobní zkušenosti se navzájem ovlivňují, jsou vstupními faktory v kariéře každého hráče. Na ně navazují rizika, která se v průběhu kariéry vždy začínají odhalovat. Na základě rizik hráči balancují na hranici odolnosti a závislosti, na což navazují strategie, které pomáhají hráče udržet v aktuálním vztahu ke hrám nebo mu pomáhají vztah zvládat a předcházet závislostnímu chování. Tyto strategie mají důsledky, které vedou k doporučením.

Profesionální hraní počítačových her je specifická kariérní dráha, která se od tradičních povolání v mnohém liší. Přináší sice hráčům zábavu, vysoké finanční ohodnocení a možnost být známý a úspěšný. Na druhou stranu se jedná o silně rizikovou profesi, na které si můžou hráči vybudovat závislost. Na základě rozhovorů s participanty se ukazuje, že jejich cesta k profesionálnímu hraní obvykle začíná nenuceně a přirozeně – zábavné hraní se postupem času mění v systematické trénování a touhu soutěžit. Zároveň se však ukazuje, že přechod do profesionální kariéry úzce ovlivňuje osobní život hráče.

Vstupními faktory jsou zkušenosti, ty jsou na úplném začátku vývoje každého hráče. Jsou v rámci výzkumu rozděleny na osobní zkušenosti a profesní zkušenosti. Tyto dvě kategorie jsou v interakci, jedna působí na druhou a vzájemně se prolínají. Nejdříve vznikaly osobní zkušenosti. „*Hrávali jsme s kamarádem doma po škole, jenom tak ze srandy, protože jsme bydleli na vesnici a neměli jsme co jiného na práci, vůbec jsme tehdy nepřemýšleli o kariéře.*“ Následně přišly profesní zkušenosti. „*Začal jsem hrát takové turnaje, kdy jsme si vždycky seskládali sestavu pod esportovou organizací, která nám neplatila, ale měli jsme vždycky jako odměnu to, co jsme si vyhráli, nějaké věcné ceny. Nedostávali jsme za to tehdy zapláceno, byli jsme takoví semi-profesionální hráči.*“ Začátky kariéry dále ovlivňovaly hráče v jeho osobním životě. „*Hrával jsem pořád, přišel jsem domů, hodil jsem tašku do rohu a až do večera hrál. Pak jsem se šel najíst a hrál až do noci. A pak jsem ráno vstal a šel do školy a takto každý den. Pak jsem hrával i o víkendu.*“ Toto závislostní chování následně definovalo, jak úspěšný může hráč být a zda se opravdu stane profesionálním hráčem. „*Ten tým skládal novou sestavu a potřebovali posledního člena do týmu, tak mi přišla tahle nabídka.*“ Vstup do profesionální esportové kariéry obecně nebyl pro hráče zásadní změnou, protože hraním trávili vždy mnoho času i mimo kariéru. Zmiňují větší zodpovědnost nebo začátek finančního příjmu. Poté co hráči začali budovat kariéru, začal se se jim do profese promítat jejich osobní život, hráčům přineslo spoustu frustrace, stresu a psychické nepohody.

Toto jsou již rizika, která si hráči začali uvědomovat. „*Nestíhal jsem rodinné oslavy, protože jsem to nedokázal skrz tréninky nebo zápasy skloubit a bylo to dost frustrující.*“ Hráči pociťovali zejména pocity beznaděje z důvodu nahraditelnosti. „*Ty buď podáváš výkony, které po tobě chtějí a očekávají nebo si můžou kdykoliv najít za tebe náhradu.*“ Hráči si jsou postupem času rizik vědomí, chápou jejich příčiny a snaží se s nimi bojovat nebo se aspoň nenechat výrazně omezovat a ovlivňovat. Vzhledem k tomu, že spoustu hráčů přichází do esportových organizací ihned po ukončení vzdělání, nemají zkušenosti z jiné práce a neumí tak obvykle s těmito riziky zacházet. Zkušenosti (profesní i osobní) tedy přímo interagují s riziky. Rizika přirozeně vznikají a vyplývají ze zažitých zkušeností hráčů.

Poté často nastává fáze, kdy hráči balancují na hranici odolnosti a závislosti. Tato kategorie přitom navazuje na předchozí, tedy na identifikování rizika. Část hráčů padá do úplné závislosti, kdy věnují hraní her celý den, od rána do večera. „*To byl můj život o tom, že jsem přiběhl ze školy, hodil jsem batoh do rohu a šel jsem hrát a hrál jsem celý den až než jsem šel spát. To jsem chodil spát pozdě a ráno vstával zase do té školy a takto pořád dokola. A pak byl víkend a celý víkend jsem jenom hrál. A myslel jsem jenom na tu hru ten den anebo na hru další den.*“ U profesionálních i laických hráčů může nastat vyhoření nebo psychické zhroucení, což dokazuje empirická část práce. Další možností je dlouhodobé udržování se na hranici závislosti, což může být potencionální problém. Hráči často nedokáží posoudit, zda prožívají závislost nebo ne. „*Já nevím, no upřímně, já na tom asi závislost mám. Těžko říct, já si myslím, že osobně jsem dřív závislý určitě byl. Myslím si, že jsem určitě odolný. Vydržel bych klidně týden nehrát.*“ Posledním případem, který platí (na základě rozhovorů) zejména u starších a zkušenějších hráčů, je odolnost získaná v rámci kariéry. „*Tu závislost si člověk uvědomuje až zpětně. Ted' už to hraní nehrotím, je to moje práce, mám ji rád, ale jakmile odtrénuju, odcházím od počítače a jsem za to rád. Je tady spousta dalších důležitějších věcí, jako je zdraví a moje přítelkyně.*“

Na kategorii balancování navazuje kategorie strategií resilience. Hráči byli buď přítomnou závislostí donuceni anebo sami z vlastní vůle schopni se závislostním chováním přestat, popřípadě udržovat se na pomyslné hranici závislosti. Využívají k tomu však určité strategie. Mezi nejčastěji využívané strategie patří dostatečně dlouhé pauzy od hraní, čas strávený s blízkými, určité povinnosti a nastavený denní režim a harmonogram, volnočasové aktivity, fyzický pohyb. Důležitým faktorem v rámci odolnosti se ukazuje i vztah. Hráči se snaží věnovat partnerkám svůj volný čas a jsou z tohoto důvodu méně závislí než hráči bez vztahu.

Poslední kategorií je doporučení, které je v podstatě výstupem celého výzkumu, ve kterém hráči shrnují strategie, které úspěšně využívají a ty se následně snaží zprostředkovat a doporučit laickým hráčům, kteří by se jednoho dne chtěli rovněž stát profesionály.

5.3 SELEKTIVNÍ KÓDOVÁNÍ

Cílem selektivního kódování je popsat kauzální vztahy, které se v průběhu výzkumu objevily. Kauzální model se často využívá v zakotvené teorii, protože umožňuje pochopit vztahy mezi různými faktory v rámci výzkumu. Dovoluje nejenom popsat fenomén, ale i vysvětlit, proč a za jakých podmínek, se jev vyskytuje. Jeho hlavním cílem je následně propojit kategorie, které vznikly během otevřeného kódování. V této fázi výzkumu se hledají souvislosti mezi různými kódy a ty se následně seskupují do širších a komplexnějších kategorií.

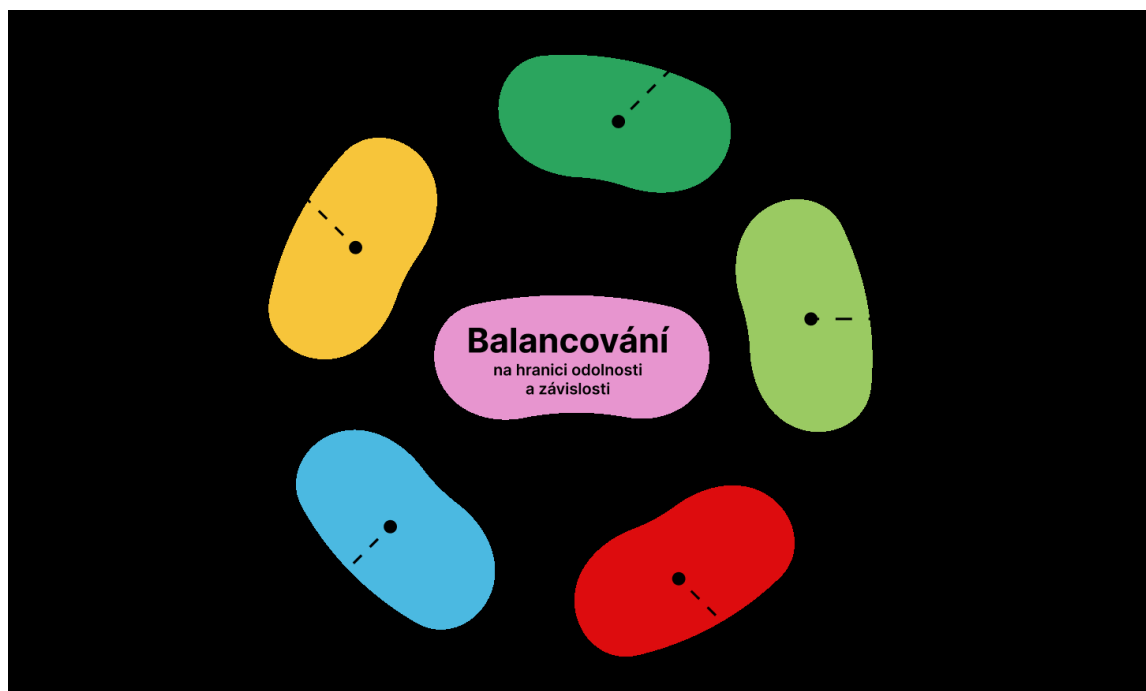
Hlavním aspektem výzkumu je balancování na hranici odolnosti a závislosti. Každý hráč se s touto problematikou v rámci kariéry dlouhodobě setkává, protože se jedná o náročné povolání, které může být rizikové. Od balancování se odvíjí zbytek kategorií, současně se však nejedná o jednostranné působí, kategorie jsou ve vzájemné interakci. Kategorie mohou v průběhu času měnit svoji významnost.

Hráči z výzkumného souboru balancují na hranici odolnosti a závislosti. Toto balancování je u každého lehce odlišné, závisí na délce kariéry, zkušenostech, vnějších vlivech i dalších aspektech. Pokud si hráči uvědomují možná rizika, jsou schopni se na ně buď preventivně zaměřit anebo s nimi pracovat a díky jejich identifikování a pochopení se jim vyhýbat. Na základě identifikování rizik mohou hráči využívat různé strategie, které umožňují proces celého balancování. Ten hráč, který byl na začátku kariéry silně závislý může být nyní zcela odolný. Balancování je neustále se měnící proces, který závisí i na dalších aspektech a vlivech. Zároveň mají všichni hráči určité osobní zkušenosti, které se mohou do balancování promítat. O to více pak souvisí i profesní zkušenosti, které hráče od začátku kariéry utvářejí.

Všechny kategorie spolu úzce souvisí a i jejich vzájemná provázanost se může měnit v závislosti na aktuálním prožívání každého hráče. Obecně však lze konstatovat, že balancování na hranici odolnosti a závislosti je centrální kategorie, která je zbytkem kategorií ovlivňována. Zároveň může ona sama měnit a přetvářet zbylé kategorie.

Na základě selektivního kódování vznikl kauzální model, který je znázorněn na straně níže.

Graf č. 1 - Kauzální model selektivního kódování



Zdroj: Vlastní zpracování

Cílem zakotvené teorie je generovat nové teorie, které vznikly v rámci realizovaného výzkumu. Ze získaných dat se vynořily následující střípky teorie:

- Hráči musí být velmi kompetitivní, vytrvalí a odhodlaní, aby se mohli stát profesionálními hráči. Tento fakt a touha po splnění si této vize může zapříčinit vznik závislosti na PC hrách.
- Největším stresovým faktorem v kariéře hráčů je tlak a očekávání dobrých výsledků ze strany esportové organizace, která je jejich zaměstnavatelem.
- Hráči byli v dětství/dospívání/na začátku kariéry do určité míry závislí, odolnost se u hráčů projevuje a závislost zmírňuje až v průběhu následujících let, u každého hráče je délka této doby různá.
- Hráči vnímají profesi jako vášeň a lásku. Závislost nepopírají, ale nahlízejí na ni tak, že je přirozeným důsledkem, který nastává, pokud jedince jeho profese baví. Rovněž závislost vnímají jako prostředek k úspěchu, bez níž by se nešlo stát profesionálem. Závislost často přirovnávají k fotbalu či podnikání. Uvádějí, že cítí ke hraní her stejný pocit, jako cítí fotbalista k fotbalu a podnikatel ke své firmě.
- Ve světě PC her a videoher je rozšířené gamblerství, které je mnohem rizikovější než to běžné, se kterým se lze setkat v reálném životě. Problém se skrývá ve snadné dostupnosti, anonymitě a v neposlední řadě i v nemožnosti prokázat, že hraje hazardní hry dospělý jedinec, nezletilý dospívající nebo dítě. Gamblerství ve hrách není dostatečně regulováno, kvůli čemuž se herní prostředí stává ještě mnohem rizikovější a závislostnější než se na začátku výzkumu předpokládalo. Závislost u hráčů nemusí být pouze na hrách samotných, ale i na hazardních prvcích her.

Vznikaly i následující výroky, které by bylo možné ověřit formou kvantitativního výzkumu:

- Čím delší dobu je hráč profesionál, tím méně je na PC hrách závislý. Starší a zkušenější hráči vykazují nižší míru závislosti než hráči mladšího věku.
- Existuje určitá souvislost mezi nižší mírou závislosti a partnerským vztahem hráčů. Hráči, kteří uvádějí, že mají přítelkyni, vykazují vyšší míru odolnosti, což může být způsobeno tím, že se snaží partnerkám věnovat svůj volný čas, který by jinak věnovali hrám.

6 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ

V této části diplomové práce je vhodné se vrátit k výzkumným otázkám a zaměřit se na jejich zodpovězení. U každé výzkumné otázky (VO1-VO6) se nachází nejenom odpověď pomocí textu, ale i tabulka se získanými daty, která by měla efektivně shrnout klíčové poznatky z každé kategorie. Každá jedna kategorie tvoří jednu dílčí výzkumnou otázku.

Hlavní výzkumná otázka: ***Jakým způsobem profesionální hráči počítačových her balancují na hranici mezi resiliencí a závislostí na hrách a jakým způsobem si nastavují hranice k potlačení vlastního závislostního chování?***

Tak jako je každý člověk jedinečný, i profesionální hráč je tvořen z různých osobnostních charakteristik, má určitý temperament, rozličné zkušenosti. Z tohoto důvodu nelze na hlavní otázku zcela jasně odpovědět v pár větách. Odpověď na ni je obsažena v celé kapitole zabývající se interpretací získaných dat.

Obecně lze konstatovat, že každý hráč balancuje na hranici odolnosti a závislosti svým vlastním způsobem, který dle aktuální životní situace (osobní i profesní) shledává jako nejlepší možný. Obecně však platí, že nejvyšší míra závislosti byla u hráčů v dětství, dospívání a na začátku kariéry, až postupem času se u hráčů začala snižovat a místo závislosti se začala projevovat odolnost. Stejně tak každý hráč využívá své vlastní strategie rozdílným způsobem v závislosti na předchozích zkušenostech s touto problematikou. Tyto strategie přitom začali aplikovat sami na základě své vlastní vůle, na doporučení koučů, psychologů a blízkých osob.

VO1: *Jaké jsou zkušenosti hráčů v oblasti jejich profesní kariéry?*

Tabulka č. 4 - Shrnutí VO1 syntetizovanými daty

	délka kariéry jako profesionála	hraní již v dětství	začátek kariéry během studia	bezproblémový přechod na profesionála	možná budoucí práce	denní délka hraní
Informant PH1	4 roky	✓	✓	✓	nemá plány	7-8 hodin 5 dní/týden
Informant PH2	6 let	✓	✓	✓	nemá plány	6-12 hodin 5-6 dní/týden
Informant PH3	9 let	✓	✓	✓	marketing, esports	6-7 hodin 5 dní/týden
Informant PH4	3 roky	✓	✓	✓	nemá plány	6-12 hodin 5-7 dní/týden
Informant PH5	5 let	✓	✓	✓	IT sektor	6 hodin 6 dní/týden
Informant PH6	7 let	✓	✓	✓	oblast esportu	6 hodin 5 dní/týden

Zdroj: *Vlastní zpracování*

U všech zúčastněných hráčů platí, že mají bohaté zkušenosti v rámci jejich kariéry, u všech byl proces profesionalizace bezproblémový. Všichni začali hrát již během dětství a hráli během dospívání. Všichni jsou relativně dlouho na profesionální úrovni, nejkratší doba kariéry je 3 roky, nejdelší 9 let. Tři hráči nemají plány, co dělat po skončení kariéry. Domnívají si, že tak, jako se prodlužuje průměrný věk člověka, se bude prodlužovat i možnost být esportovec. Tři hráči mají i záložní plán, jeden hráč již ukončil kariéru. Průměrně stráví participanti hraním her 6-12 hodin, průměrně 5-6 dní v týdnu. Někteří hráči mají dobu hraní striktně nastavenou, někteří hrají i po skončení pracovní doby a o víkendu.

VO2: *Jakým způsobem se profesní kariéra promítá do osobního života hráčů?*

Tabulka č. 5 - Shrnutí VO2 syntetizovanými daty

	partnerský vztah	původní motivace ke hraní	vnímání hraní	ovlivňování osobního života prací	nutnost obětovat se, houževnatost
Informant PH1	✓	introvert, forma trávení volného času	zábava, vášeň	✓	✓
Informant PH2	×	zábava, forma trávení volného času	zábava, vášeň	✓	✓
Informant PH3	✓	únik od reality	vášeň, soutěživost	✓	✓
Informant PH4	×	nuda, forma trávení volného času	zábava, vášeň	×	✓
Informant PH5	✓	zábava v rodině	slepá ulička	✓	✓
Informant PH6	✓	zábava, forma trávení volného času	zábava, vášeň	×	✓

Zdroj: *Vlastní zpracování*

U všech zúčastněných hráčů je shodným znakem (minimálně v minulosti) obětovat ve svém osobním životě rodinu, přátelé či vztah pro kariérní úspěch. Většina hráčů potvrzuje, že jsou do jisté míry ovlivňováni v osobním životě jejich profesním životem. Téměř všichni hráči se shodují, že je jejich práce zábava a vášeň, která je nejenom baví, ale navíc mohou díky ní vydělávat často nadprůměrné finance. Tento názor měl dříve i hráč (PH5), ten však nedávno ukončil kariéru a z tohoto důvodu je u něj jiný záznam. Nejčastější motivací ke hraní byly hry jako forma trávení volného času.

VO3: *Jak hráči vnímají rizika spojená s hraním her?*

Tabulka č. 6 - Shrnutí VO3 syntetizovanými daty

	zdravotní rizika	workoholismus	stres a tlak	psychická náročnost	„chci být nejlepší“	rizika
Informant PH1	×	✓	✓	✓	✓	frustrace, vztek
Informant PH2	✓	✓	✓	✓	✓	tlak na hráče
Informant PH3	✓	×	✓	✓	✓	negativní emoce
Informant PH4	✓	✓	✓	✓	✓	vyhoření
Informant PH5	✓	✓	✓	×	✓	odcizení se od blízkých
Informant PH6	✓	×	✓	✓	✓	velká rychlost plynutí času

Zdroj: *Vlastní zpracování*

Kariéra profesionálního hráče s sebou přináší značná rizika, zejména ta psychická. U zdravotních rizik bylo zjištěno, že mají bolesti téměř všichni zúčastnění hráči. Zdravotní problémy nemají souvislost se závislostí, jsou proto zmíněny okrajově. Rizika, která prožívají všichni hráči, jsou dvě. Prvním z nich je stres a tlak, který je způsoben ze strany organizace. Hráči vědí, že musí podávat co nejlepší výkony, v opačném případě s nimi může organizace ukončit spolupráci, což by znamenalo, že přijdou ze dne na den o práci. Hráči jsou tímto způsobem negativně motivováni, aby hráli a trénovali co nejvíce. Dalším rizikem je „chci být nejlepší“. Jedná se o potřebu hráčů dosáhnout kariérního úspěchu, což může být velké riziko zapříčiňující závislost na hraní. Dále většina hráčů pociťuje workoholismus a psychickou náročnost, pouze jeden hráč ji vyvrací. Důležitý je sloupec úplně vlevo, který nabízí výčet rizik souvisejících s kariérou, rizika každý hráč shledává jiná.

VO4: *Jakým způsobem hráči balancují na hranici odolnosti a závislosti na hrách?*Tabulka č. 7 - *Shrnutí VO4 syntetizovanými daty*

	nejvyšší míra závislosti	aktuální míra závislosti <i>* sebehodnocení participantů</i>	změna v balancování
Informant PH1	v dětství, v dospívání, na začátku kariéry	50 % závislost 50 % odolnost	vyhledáním psychologa
Informant PH2	v dětství, v dospívání	40 % závislost 60 % odolnost	přirozeně
Informant PH3	v dospívání	20 % závislost 80 % odolnost	přirozeně
Informant PH4	v dětství, v dospívání, na začátku kariéry	60 % závislost 40 % odolnost	vyhořením
Informant PH5	v dospívání	0 % závislost 100 % odolnost	přirozeně
Informant PH6	v dětství, v dospívání, na začátku kariéry	10 % závislost 90 % odolnost	přirozeně

Zdroj: *Vlastní zpracování*

Balancování na hranici odolnosti a závislosti je hlavní kategorie, od které se odvíjel celý výzkum. Je současně i nejkomplikovanější kategorie pro zkoumání. Prvním důvodem je možná rozporuplnost názoru participanta a výzkumníka na míře závislosti a schopnostech balancování. Na jednu stranu výzkumník není schopen během hodinového rozhovoru pochopit takto náročný proces, kterým balancování mezi odolností a závislostí je. Na druhou stranu hráč nemusí být schopen sám sebe hodnotit objektivně. I přes tento fakt je v tabulce uváděna míra závislosti a odolnosti dle názoru hráčů. Kromě toho je zde uvedeno, v jakém životním období byli participant nejvíce závislí na hrách. Všichni hráči uvádí, že pociťovali závislost v době dospívání, většina hráčů i během dětství a pro polovinu hráčů byl problematický začátek kariéry (v kontextu závislosti). V posledním sloupci je uvedeno, co nebo jakým způsobem u hráčů proběhla změna v balancování.

VO5: *Jaké strategie a jakým způsobem hráči využívají proti vzniku závislostního chování?*

Tabulka č. 8 - Shrnutí VO5 syntetizovanými daty

	pauzy	pohyb	režim	psycholog	individuální strategie
Informant PH1	✓	✓	✓	✓	mít podporu, nebýt na vše sám, dobré sociální vazby (rodina, přátele), přítelkyně, čtyřkolka, procházky
Informant PH2	✓	✓	✓	✓	vnitřní klid (funkční tým a práce z domu), fitko, knihy, procházky
Informant PH3	✓	✓	✓	×	přítelkyně, fitko
Informant PH4	✓	×	×	✓	rovnováha ve hraní a pauzách
Informant PH5	✓	×	✓	×	přítelkyně, seriály, procházky
Informant PH6	✓	✓	✓	✓	přítelkyně, fitko, prevence (masáže, individuální terapie)

Zdroj: *Vlastní zpracování*

Všichni zúčastnění hráči využívají jako strategii pravidelné pauzy od hraní. Většina zařazuje fyzický pohyb, psychologa a určitou rutinu. Sloupec individuálních strategií se zaměřil na takové formy, které nejsou pro všechny hráčů shodné. V průběhu výzkumu bylo zjištěno, že všichni čtyři hráči, kteří se nacházejí v partnerském vztahu, uvádějí jako velmi zásadní strategii v rámci resilience závislostního chování na hrách trávení času s přítelkyní. Uvádějí, že se partnerkám snaží dávat veškerý volný čas, který po tréninku mají. Bylo zjištěno, že u obou hráčů, kteří nejsou v partnerském vztahu, nenastal přechod ze závislosti k odolnosti přirozeně, nýbrž u nich nastalo vyhoření a závažné psychické problémy, které je svou závažností donutily vyhledat pomoc psychologa. Lze tedy konstatovat, že mezi resiliencí závislosti a partnerským vztahem může existovat významná souvislost, kterou by však bylo potřeba potvrdit pomocí dalšího výzkumu.

VO6: *Jaká doporučení by profesionální hráči mohli navrhnout pro laické hráče her?*

Tabulka č. 9 - Shrnutí VO6 syntetizovanými daty

	doporučení
Informant PH1	dělat to, co člověka baví, být na cestě za svým snem tvrdohlavý a nevzdávat se, zároveň však mít dobré známky a záložní plán, kdyby kariéra hráče nevyšla, mít dobré vztahy s rodinou a přáteli
Informant PH2	mít školu a povinnosti na prvním místě
Informant PH3	mít aktivitu na odreagování, trávit čas s rodinou a hledat cesty, jak si i v hektickém období udělat na blízko čas, mít dostatečné pauzy a spánek, mít podporu od přítelkyně a přátel
Informant PH4	neidealizovat esport a profesionální hráče, mít realistická očekávání od možné kariéry profesionála, mít dostatečně dlouhé pauzy
Informant PH5	vytvořit si schopnost pracovat se stresem, být odolný vůči kritice veřejnosti, vyrovnávat se s profesními neúspěchy, neidealizovat si práci hráče, protože realita je taková, že je to psychicky náročná profese, která ale nemusí i přes veškerou snahu a vytrvalost hráče vyjít
Informant PH6	řešit svoji vlastní psychiku a nepodceňovat její důležitost, vyhnout se v rámci PC her gamblerství, které může být pro laické i profesionální hráče nebezpečné, sportovat, přijímat v životě neúspěchy, které člověka ale z dlouhodobého hlediska posouvají

Zdroj: *Vlastní zpracování*

Každý zúčastněný hráč výzkumu navrhuje trochu jiná doporučení. Tato doporučení se částečně odrážejí od strategií, které využívají. Hráči se však v poslední části rozhovoru snažili navrhnout a doporučit laickým nebo méně zkušeným hráčům to, co ještě doposud ve strategiích nezaznělo. To, co je pro každého hráče důležité, je uvedeno v tabulce. Obecně se však zúčastnění hráči shodovali v doporučení mít volnočasovou aktivitu na odreagování, udržovat dobré vztahy s blízkými lidmi, neidealizovat si práci profesionálního hráče, vnímat školu a vzdělání jako důležité a v neposlední řadě se zajímat o vlastní psychické zdraví.

7 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

V této části práce se nachází doporučení. Na první straně jsou formulována doporučení, která vznikla na základě dat získaných z rozhovorů s hráči. Tato doporučení navrhli samotní participanti.

1. Obecná doporučení:

Hráči vnímají jako velmi důležité dělat osvětu a informovat veřejnost o náročnosti profese, protože si spousta laických hráčů může myslet, že je hraní zábava generující zisk. Toto povolání je však velmi náročné, na což je potřeba upozorňovat. Rovněž doporučují neignorovat a nezlehčovat psychické problémy, které jsou u profesionálních hráčů bohužel relativně časté. Pokud se o psychických problémech veřejně nemluví, laičtí nebo i ostatní profesionální hráči si mohou myslet, že je problém v nich samotných a nemusejí tak být ochotní vyhledat odbornou pomoc z důvodu možné stigmatizace.

2. Doporučení laickým hráčům:

Směrem k laickým hráčům je doporučeno uvědomit si, že online svět není reálným místem a jen velmi málo hráčů se stane profesionály. Jeden hráč uvádí, že je to dokonce i o štěstí, nikoliv pouze o tvrdé práci, odhodlání a talentu jedince. Doporučují tak nespoléhat na tuto kariéru a nezanedbávat školní povinnosti. Hráči rovněž radí mít dobré vztahy s rodinou a přáteli, protože kariéra hráče nemusí vyjít a laickému hráči se tak může zhroutit svět, pokud nebude mít přátele, bude mít narušené vztahy s rodinou a zjistí, že kvůli hraní zanedbával školu, čímž si zničil možnost se dostat na dobrou střední či vysokou školu. Doporučují se dobře učit, plnit si své povinnosti a hraní se věnovat až ve volném čase.

Hráči speciálně upozorňují na velké riziko, kterým je gamblerství a radí se mu vyhnout. U této problematiky upozorňují i na nízkou regulovanost herního průmyslu ze strany jednotlivých států. Na hazardní hry existují zákony a regulace, ovšem v online prostředí se herní společnosti spoléhají na nízkou regulovanost, což může spoustu dětských a dospívajících hráčů přivést do problémů.

3. Doporučení pro herní organizace:

U esportových organizací, tedy zaměstnavatelů hráčů, by byl oceněn otevřenější a více transparentní přístup, protože právě organizace nesou dle výsledků tohoto výzkumu vinu za nadměrný tlak a stres, se kterým se musejí hráči vypořádávat. Otevřenější komunikace a lepší pracovní podmínky by mohly vést k psychické pohodě hráčů.

Ve druhé části této kapitoly je nezbytné zaměřit se na souvislost zkoumaného problému se sociální pedagogikou. Cílovou skupinou této disciplíny jsou primárně děti a adolescenti. Právě oni jsou v kontextu videoher nejzranitelnější, a to z několika důvodů. Tato věková skupina si často neuvědomuje všechna rizika spojená s hraním a jedinci tak nemusí být schopni reflektovat své herní chování a potenciální jeho problematičnost. Tento fakt potvrzují i účastníci výzkumu, profesionální hráči, kteří uvádějí, že si svou závislost na hrách uvědomili až zpětně. Nikoliv v době, kdy sami byli závislí. Děti a dospívající jsou zároveň skupinou, kterou můžeme označit jako laické hráče. Jak bylo zmíněno již v úvodu této diplomové práce, jedná se o nejohroženější jedince, protože vyrůstají ve světě, který je silně ovlivněn technologiemi. Z tohoto důvodu mohou považovat PC hry za naprostou samozřejmost, aniž by si byli vědomi možných rizik.

Zatímco profesionální hráči, kteří byli významnou součástí výzkumu, mají k dispozici kouče, trenéry, psychology a další odborníky, laičtí hráči takovou podporu postrádají. Pokud však porozumíme strategiím profesionálních hráčů v oblasti odolnosti vůči závislosti, můžeme lépe pomoci dětem a adolescentům v prevenci patologického hráčství a nastavit preventivní opatření. To by mohlo zamezit nebo zmírnit závislostní chování na hrách.

Sociální pedagogové mohou zkoumat mimo jiné vliv rodinného a sociálního prostředí na vývoj jedince. Výsledky výzkumu ukázaly, že osobní život hráčů výrazně ovlivňuje jejich profesní dráhu a naopak. Většina participantů se shoduje, že stabilní a podporující rodinné zázemí hraje klíčovou roli v prevenci závislosti. Sociální pedagogové mohou v tomto směru aktivně pomáhat vytvářet pozitivní rodinné prostředí u běžných i problematických žáků, protože spolupráce mezi školou a rodinou představuje jeden ze základních pilířů jejich práce.

Videohry často představují prostředek úniku z reality či formu zábavy. Součástí sociální pedagogiky je napomáhání jedincům efektivně trávit volný čas. Z tohoto důvodu je důležité, aby sociální pedagogové rozuměli problematice herního prostředí. Pokud dítě nebo dospívající tráví v herním světě neúměrně velké množství času, je klíčové zjistit důvody tohoto chování, protože za ním mohou stát rodinné nebo jakékoliv jiné problémy, které sociální pedagog může pomoci identifikovat a následně řešit.

Sociální pedagogové se mohou zabývat i rizikovým chováním, mezi které patří různé formy závislostí. Světová zdravotnická organizace WHO oficiálně uznala a na seznam závislostí zařadila „gaming disorder“, tedy „poruchu hráčského chování“ jako diagnózu, čímž podpořila její závažnost. Sociální pedagogika by se proto měla této problematice aktivně věnovat a uvědomovat si rozsáhlost herních závislostí.

Odborníci mimo jiné doporučují v kontextu kyberprostoru nastavení časových regulací (pro děti a dospívající), které by měly omezit nadměrné hraní. Aby však bylo možné rodičům navrhnout efektivní limity pro PC hry, je nutné porozumět specifikům herního průmyslu, hrám i hernímu chování, což je mimo jiné jeden z cílů této práce.

Sociální pedagogové mohou sehrát klíčovou roli v prevenci problémového hráčství, protože preventivní programy jsou důležitou součástí jejich práce. Oblast herního průmyslu se neustále rozvíjí a rozrůstá a je tak potřeba si uvědomit, že je nutné již v současnosti a v budoucnosti o to více, znát specifika a strategie odolnosti v kontextu her, abychom mohli tyto užitečné informace předávat žákům, tedy potencionálním obětem herní závislosti.

Empirická část práce ukázala, že gamblerství v počítačových hrách je stále podceňovaným, přitom však alarmující problém. I nezletilí hráči mohou v online herním prostředí utrácet velké finanční částky, neboť transakce probíhají v herní měně, nikoliv reálné existující měně, což zvyšuje riziko ztráty finanční kontroly. Sociální pedagogové mohou díky těmto poznatkům s laickými hráči pracovat a upozorňovat na skrytá rizika spojená s herním průmyslem.

Počítačové hry však nemusí být vnímány pouze negativně. Jak bylo zmíněno v teoretické části práce, existují i pozitivní dopady herního prostředí na jedince. Ve školním prostředí mohou být hry využívány formou gamifikace, která dokáže zefektivnit výuku a učinit ji pro žáky atraktivnější. Pokud však chceme s tímto prvkem ve vzdělávání smysluplně pracovat, je nezbytné rozumět hernímu světu a jeho mechanismům. I z tohoto úhlu pohledu představují hry důležitou oblast, kterou by se sociální pedagogika měla zabývat.

8 ZÁVĚREČNÁ DISKUSE A LIMITY VÝZKUMU

Při rešeršní činnosti zaměřené na hledání odborných studií a výzkumů zabývajících se obdobným tématem, které řeší tato diplomová práce, nebyl nalezen žádný výzkum, který by se explicitně věnoval problematice balancování na pomezí odolnosti a závislosti v kontextu počítačových her u profesionálních hráčů. Přestože je oblast esportu v současnosti na vzestupu a věnuje se mu spousta různě zaměřených studií, neexistuje, nebo se alespoň nepodařilo dohledat studie, které by se zabývaly tímto tématem ve stejném kontextu. Ani analýza zahraniční literatury nepřinesla relevantní výzkum, který by byl s výzkumem v této práci přímo srovnatelný. Pro porovnání výsledků byly využity studie zabývající se strategiemi resilience u profesionálů. Strategie byly v této práci významným tématem.

Hong a Connelly (2022) ve své kvalitativní studii uvedli, že hlavními strategie resilience u profesionálních a poloprofesionálních hráčů je životní rovnováha, které spočívá v pravidelných a dostatečně dlouhých pauzách od hraní, které jsou vyplněny jinými aktivitami. Rovněž tato studie upozornila na nutnost vhodně nastaveného spánku a na potřebu sociální podpory u hráčů. Lze konstatovat, že ve všech strategiích (pauzy, jiné aktivity, spánek, sociální podpora) se tato studie shodovala se strategiemi, které byly odhaleny v empirické části této práce.

Poulus et al. (2024) zkoumali vztahy mezi odolností, syndromem vyhoření a copingovými strategiemi u profesionálních hráčů esportu. Kvantitativní studie zjistila, že vyšší úroveň odolnosti byla negativně spojena se symptomy vyhoření, což naznačuje, že odolnější hráči méně trpí vyhořením. Výzkum, který je součástí této práce, se nezaměřoval primárně na syndrom vyhoření, ten byl zjištěn pouze u jednoho hráče z celého výzkumného souboru. Z tohoto důvodu je irelevantní porovnávat výsledky studie s výzkumem v empirické části. Lze pouze konstatovat, že participant, u něhož v průběhu kariéry nastalo vyhoření, měl v sebehodnocení (v porovnání se sebehodnocením zbylých participantů) relativně nízkou úroveň odolnosti. Tento hráč v rozhovoru potvrdil, že zažíval nepříjemné pocity během hraní, nedokázal při tréninku fyzicky sedět na židli a přemýšlet nad hrou. Jedná se tedy o shodné znaky syndromu vyhoření u obou výzkumů. Rovněž bylo v této studii zjištěno, že odolnost je pozitivně spojena s problémově orientovanými copingovými strategiemi. To znamená, že odolnější jedinci častěji využívají strategie zaměřené na řešení problémů. V této práci se sice nehovoří přímo o copingových strategiích, lze však potvrdit, že hráči vykazující vyšší odolnost (na základě sebehodnocení) mají vhodně nastavené strategie zaměřené na aktivní řešení problémů.

Každý výzkum se potýká s určitými limity a druhá část této kapitoly se zaměřuje právě na ně. V tomto výzkumu se může jednat o homogenní vzorek mužů v rámci pohlaví. Všichni informanti byli muži, což může přinášet zkreslení. Pokud by byly zahrnuty do výzkumu i dívky a ženy, mohlo by dojít k odlišným zjištěním.

Dalším limitem je malý počet informantů, s čímž se však v rámci kvalitativního výzkumu počítá. Získat přístup k profesionálním hráčům může být dost obtížné, protože se jedná o specifickou skupinu osob. Jsou to sportovci, kteří dostávají za svou práci zaplacení, u některých se jedná o mnohonásobky průměrného platu. Mají své fanoušky, esportové týmy a jsou časově poměrně vytížení. Navázat s nimi kontakt a požádat je o rozhovor může být někdy náročné a zdlouhavé. Z tohoto důvodu se výzkumu účastnilo 6 informantů.

Následujícím limitem může být i fakt, že informanti hodnotili vlastní zkušenosti na základě svého subjektivního názoru. U kategorie balancování na hranici odolnosti a závislosti mohou hráči své postoje a aktuální situaci často vnímat zcela odlišně než jak by jejich resilienci vůči závislosti posoudil odborník. Z tohoto důvodu mohou být data zkreslující.

Dalším limitem je věk hráčů, výzkumu se účastnili informanti od 20 do 25 let. Pokud by byli osloveni hráči ve věku 15 let nebo naopak starší hráči, kolem 35. roku života, možná by se získaná data v určitých aspektech lišila.

V neposlední řadě lze za limit výzkumu označit i omezenost nasbíraných dat na jednu zvolenou metodu, tedy zakotvenou teorii. Triangulace dat je využití vícero metod v jednom výzkumu, což zvyšuje možnosti odhalení některých aspektů, které byly v důsledku jedné metody zjištěny. Zakotvená teorie jako jediný design výzkumu může získané poznatky do jisté míry omezovat.

ZÁVĚR

Moderní lidská společnost prochází neustálými změnami, které se promítají do různých oblastí života. Včetně trávení volného času současné generace dětí a dospívajících i významu jednotlivých profesí. Tyto dva zmíněné aspekty úzce souvisejí s tématem této diplomové práce. Rozvoj digitalizace ovlivňuje i sport, který postupně ztrácí svou tradiční podobu. Místo fyzických utkání na hřišti se sportovní soutěže stále častěji odehrávají v online prostředí prostřednictvím streamovacích platforem. Hráči již nevykonávají dynamickou fyzickou činnost, nýbrž ovládají herní myši a klávesnice.

Současné statistiky ukazují, že herní průmysl je jedním z nejvýdělečnějších na planetě a lze předpokládat, že jeho význam a hodnota bude i nadále růst. S tímto rozvojem však přicházejí nové výzvy, na něž společnost není aktuálně plně připravena. Zůstává otázkou, jaké dopady bude mít nadměrné hraní her dětmi a dospívajícími na jejich fyzické i psychické zdraví. Klíčovým problémem je riziko vzniku závislosti, které je hlavním tématem celé této práce. Existují však i další negativní aspekty, jako je oslabení sociálních vazeb, pocity osamělosti, psychické problémy jako jsou deprese a úzkosti, možný nárůst agresivity a další aspekty. Závislosti jsou současně hlavní problematikou, kterou se sociální pedagogika ve své podstatě zabývá. Z tohoto důvodu je potřeba se PC hrami, jejími dopady na jedince i samotnou závislostí zabývat.

Teoretická část práce se zaměřila na tři klíčové kapitoly. První z nich tvoří vývojové období adolescence, které úzce souvisí jak s profesionálními hráči, tak i s laickými hráči. Ti jsou nejčastěji tvořeni dětmi a dospívajícími. Konkrétně se tato kapitola zabývala rozdělení adolescence, tělesným a emocionálním vývojem, rozvojem identity a různými vztahy v adolescenci. Druhá kapitola se věnovala oblasti her a herního průmyslu. Spadají sem videohry a PC hry, esport. Bezesporu je důležitá i legislativa, které je v současnosti poměrně problematická, protože umožňuje, aby se mladiství účastnili hazardu, který s celou závislostí na hrách úzce souvisí. V neposlední řadě se kapitola věnovala i profesionálním hráčům, kteří jsou pro celou tuto diplomovou práci zcela zásadní. Zaměřila se i na působení her na zdraví jedince, popsala pozitivní i negativní dopady. Poslední kapitola byla ze všech tří nejspecifičtější, zabývala se rizikovým chováním a závislostí v kontextu videoher. Do ní spadá toxické herní chování, obline komunity hráčů, otázka závislosti na hrách, neurobiologie v kontextu videoher, prediktory závislosti, rodinné prostředí v kontextu videoher, prevence závislosti a profesionální hráč jako vzor pro mladou generaci hráčů.

Empirická část práce si kladla za cíl pochopit problematiku profesionálního hráčství prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. Cílem bylo popsat profesní zkušenosti, jakým způsobem se zároveň prolínají s osobními zkušenostmi, protože se jedná o úzce propojené oblasti. Dále pak měla odhalit, jaká rizika se objevují u profese hráče a jakým způsobem pak tato rizika ovlivňují profesní a osobní život hráčů. V neposlední řadě si kladla za cíl objasnit problematiku balancování na hranici odolnosti a závislosti a získat doporučení, která by mohli profesionální hráči navrhnout.

Kategorie balancování se ukázala jako zásadní, protože veškeré další kategorie jsou s ní v interakci, což svědčí o její podstatnosti v rámci tohoto výzkumu. Na začátku této diplomové práce se předpokládalo, že je velmi náročné říci, zda je hráč odolný či závislý. Ukázalo se, že přistupovat k tomuto fenoménu jako k procesu balancování, který se často mění a vyvíjí, bylo správné. Hráči popisovali, jaký je jejich závislostní proces od začátku hraní až do současnosti. S tímto úzce souvisí strategie, které jim pomohly se ze závislosti dostat a stát se tak odolní nebo přinejmenším odolnější než dříve. Pokud by si však hráči nebyli schopní uvědomit rizika nebo jejich dopady, nebylo by ani možné začít aplikovat strategie. Z tohoto důvodu lze konstatovat, že všechny kategorie výzkumu jsou spolu v interakci.

Doufáme, že na základě rozhovorů a následné analýzy a interpretace dat se podařilo proniknout do problematiky esportového hráčství a práce tak přináší nové poznatky i střípky teorie, které je možné využívat v různých disciplínách souvisejících se sociální pedagogikou. Protože se jedná o relativně neprozkoumané téma, bylo by skvělé, kdyby se nově vygenerované teorie této práce daly ověřit prostřednictvím dalších kvantitativních výzkumů.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Knižní citace:

BASLER, Jaromír a Michal MRÁZEK, 2019. *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5404-7.

DOČEKAL, Daniel, Jan MÜLLER, Anastázie HARRIS, Luboš HEGER a kol., 2019. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-5145-3.

DONOVAN, Tristan, 2010. *Replay: The History of Video Games*. Yellow Ant. ISBN 978-0956507228.

ESKLENINEN, Markku, 2006. *New Media As Story, Performance, And Game*. Massachusetts: MIT Press. ISBN 978-0262731751.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2015. *Psychologický slovník*. 3., aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0873-0.

HIEDBRINK, Horst, 1997. *Psychologie morálního vývoje*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-154-1.

KARI, Tuomas a Velimatti KARHULAHTI, 2021. *Research Anthology on Business Strategies, Health Factors, and Ethical Implications in Sports and eSports*. Hershey: Business Science Reference. ISBN 9781799877523.

KVĚTOŇ, Petr, 2020. *Hraní videoher v dětství a dospívání: dopady a souvislosti v sociálně psychologické perspektivě*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2887-7.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*: 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-9085-5.

MACEK, Petr a Lenka LACINOVÁ, 2006. *Vztahy v dospívání*. Brno: Barister & Principal. ISBN 8073640341.

MACEK, Petr, 2003. *Adolescence*. 2., upravené vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7.

MARCIA, James, 1980. Identity in adolescence. In: ADELSON, Joseph, ed. *Handbook of Adolescent Psychology*. New York: Wiley, 1980. ISBN 978-0471037934.

MATHIEU, Helene, 2007. *Zvyšte si své sebevědomí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2238-2.

MIOVSKÝ, Michal, 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

MIOVSKÝ, Michal, Lenka SKÁCELOVÁ, Jana ZAPLETALOVÁ a Petr NOVÁK, 2010. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Tišnov: Sdružení SCAN. ISBN 978-80-87258-47-7.

NEŠPOR, Karel, 1999. *Počítače a zdraví*. Praha: Nakladatelství BEN. ISBN 80-86056-71-6.

NEŠPOR, Karel, 2011. *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media. ISBN 978-80-7402-069-8.

NEŠPOR, Karel, 2018. *Návykové chování a závislosti: Současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1357-4.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

ŘÍČAN, Pavel, 2021. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 4. doplněné vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1783-1.

SUCHÁ, Jaroslava, Martin DOLEJŠ, Helena PIPOVÁ, Eva MAIEROVÁ a Panajotis CAKIRPALOGLU, 2018. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5424-5.

ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol., 2014. *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5010-1.

ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.

THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2022. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2005. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 9788024609560.

VAŠUTOVÁ, Maria a Michal PANÁČEK, 2013. *Mezi dětstvím a dospělostí: Vybrané kapitoly z psychologie adolescence*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě. ISBN 978-80-7464-125-1.

WEISS, Petr, 2010. *Sexuologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2492-8.

Elektronické zdroje:

ABBOTT Alison. Gaming improves multitasking skills. [online]. Nature: International weekly journal of science. 2013, 18 (7465). Dostupné z: <https://www.nature.com/articles/501018a>. [cit. 2024-10-14].

APSTEIN, Stephanie. GAME OF THRONGS. *Sports Illustrated Vault* [online]. 2015. Dostupné z: <https://vault.si.com/vault/2015/11/02/game-throngs> [cit. 2024-06-07].

BÁNYAI, Fanni, Ágnes ZSILA, Mark D. GRIFFITHS, Zsolt DEMETROVICS a Orsolya KIRÁLY. Career as a Professional Gamer: Gaming Motives as Predictors of Career Plans to Become a Professional Esport Player. *Frontiers in Psychology* [online]. 2020, 11, 1866. ISSN 1664-1078. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7438909/>. [cit. 2024-08-15].

BERES, Nicole A, Julian FROMMEL, Elizabeth REID, Regan L MANDRYK a Madison KLARKOWSKI. Don't You Know That You're Toxic: Normalization of Toxicity in Online Gaming. In: Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems [online]. New York, NY, USA: ACM, 2021, 1-15. ISBN 9781450380966. Dostupné z: <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3411764.3445157>. [cit. 2024-08-23].

CASPI Avshalom. Socially isolated children 20 years later: risk of cardiovascular disease. *Arch Pediatr Adolescenc Med.* 2006, 160 (8), 805-811. Dostupné z: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/205331>. [cit. 2024-11-4].

Clinical descriptions and diagnostic requirements for ICD-11 mental, behavioural and neurodevelopmental disorders [online]. Geneva: World Health Organization, 2024. ISBN 978-92-4-007726-3. Dostupné z: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/375767/9789240077263-eng.pdf> [cit. 2024-09-02].

Česká asociace esportu. Co je to esport? [online], esport.cz © 2024. Dostupné z: <https://www.esport.cz/co-je-to-esport> [cit. 2024-08-07].

DREIER, Michael, WÖFLING, Klaus a MÜLLER, Kai. Psychological research and a sociological perspective on problematic and addictive computer game use in adolescents. *International Journal of Child and Adolescent Health*[online]. 2013, 6(4), 422-435. Dostupné

z: <https://www.proquest.com/openview/d1cebb84abcbd7735edd6dbc881d3433/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=2034872>. [cit. 2024-09-16].

EASTIN, Matthew. The influence of competitive and cooperative group game play on state hostility. *Human Communication Research* [online]. 2007, 33(4), 450-466. Dostupné z: <https://academic.oup.com/hcr/article-abstract/33/4/450/4210758?redirectedFrom=fulltext>. [cit. 2024-09-16].

ESTABLÉS, María José, GUERRERO-PICO, Mar, CONTRERAS-ESPINOSA, Ruth. Gamers, writers and social media influencers: professionalisation processes among teenagers. *Revista Latina de Comunicación Social*. 2019, 74, 214-236. ISSN: 1138-5820. Dostupné z: https://www.researchgate.net/profile/Maria-Jose-Estables/publication/330408917_Gamers_writers_and_social_media_influencers_professionalisation_processes_among_teenagers/links/5c3e7e94a6fdccd6b5b04a45/Gamers-writers-and-social-media-influencers-professionalisation-processes-among-teenagers.pdf. [cit. 2024-10-14].

Forbes. Obrazovky jako digitální heroin. Jak děti ochránit před závislostí? [online]. Copyright © 2025 MediaRey, 2016. Dostupné z: <https://forbes.cz/obrazovky-jako-digitalni-heroin-jak-deti-ochranit-pred-zavislosti/> [cit. 2024-08-16].

GREEN, Shawn a DAPHNE BAVELIER. Green, C. Shawn, Bavelier, Daphne. Learning, attentional control, and action video games. *Current Biology*. 2012, 22(6). Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22440805/>. [cit. 2024-10-14].

GRIFFITHS, Mark. The Therapeutic and Health Benefits of Playing Video Games. In: Attril-Smith, A., Fullwood, Ch., Keep, M., Kuss, D. (Eds.), *The Oxford Handbook of CYBERPSYCHOLOGY*. Oxford University Press, 2019, 485-508. Dostupné z: <https://academic.oup.com/edited-volume/41352/chapter-abstract/352515944?redirectedFrom=fulltext> [cit. 2024-09-19].

HAMARI, Juho a Max SJÖBLOM. What is eSports and why do people watch it? *Internet Research* [online]. 2017, 27(2), 211-232. ISSN 1066-2243. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/306286205_What_is_eSports_and_why_do_people_watch_it. [cit. 2024-08-16].

HONG, Hee Jung a CONNELLY, Jenni. High e-Performance: esports players' coping skills and strategies. *International Journal of Esports*. [online]., 2022, 1(1), 1-15. Dostupné z: <https://www.ijesports.org/article/93/html>. [cit. 2025-04-07].

KARDARAS, Nicholas. It's 'digital heroin': How screens turn kids into psychotic junkies. [online]. New York Post, 27.8.2016. Dostupné z: <https://nypost.com/2016/08/27/its-digital-heroin-how-screens-turn-kids-into-psychotic-junkies>. [cit. 2024-07-24].

KO, Chih-Hung, LIU, Gin-Chung, HSIAO, Sigmund, YEN, Ju-Yu, YANG, Ming-Jen, LIN, Wei-Chen a CHEN, Cheng-Sheng. Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction. *Journal of Psychiatric Research* [online]. 2009, 43(7), 739-747. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18996542/>. [cit. 2024-09-16].

KO, Chih-Hung, YEN, Jian-Yuan, CHEN, Chih-Hung, YEN, Cheng-Fang a CHEN, Cheng-Shu. The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry* [online]. 2012, 27(1), 1-8. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22153731/>. [cit. 2024-09-16].

KOU, Yubo. Toxic Behaviors in Team-Based Competitive Gaming: The Case of League of Legends. In: *Proceedings of the Annual Symposium on Computer-Human Interaction in Play* [online]. New York, NY, USA: ACM, 2020, 81-92. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/343696767_Toxic_Behaviors_in_Team-Based_Competitive_Gaming_The_Case_of_League_of_Legends. [cit. 2024-08-23].

KWAK, Haewoon; BLACKBURN, Jeremy a HAN, Seungyeop, 2015. Exploring Cyberbullying and Other Toxic Behavior in Team Competition Online Games. Online. *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*. 2015-04-18, s. 3739-3748. Dostupné z: <https://dl.acm.org/doi/10.1145/2702123.2702529>. [cit. 2025-03-17].

LEE, Guang-Lea, MORGAN, Hani. Understanding Children's Attraction Toward Digital Games and Preventing Their Gaming Addiction. *US-China Education Review A*. [online]. 2018, 8(1), 11-17. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/330040117_Online_Game_Addiction_Among_Turkish_Adolescents_The_Effect_of_Internet_Parenting_Style. [cit. 2024-09-30].

LOBEL, Adam, ENGELS, Rutger, STONE, Lisanne, BURK, William, GRANIC, Isabela. Video Gaming and Children's Psychosocial Wellbeing: A Longitudinal Study. *Youth Adolescence*. [online]. 2017. 46(4), 884-897. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-017-0646-z>. [cit. 2024-09-19].

LOPEZ-FERNANDEZ, Olatz a Daria J. KUSS. Preventing Harmful Internet Use-Related Addiction Problems in Europe: A Literature Review and Policy Options. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2020, 17(11), 3791. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/11/3791>. [cit. 2024-09-30].

MACEK, Petr. Dospívající hraje dvojí roli. Článek. *Psychologie dnes*. [online]. 1999, roč. 11, č. 1, s. 1–3. Dostupné z: <https://nakladatelstvi.portal.cz/casopisy/psychologie-dnes>. [cit. 2024-10-24].

MARTINOVIC, Dragana, EZEIFE, Christie I., WHENT, Robin, REED, Jack, BURGESS, Gerald H., POMERLEAU, Claude M., YANG, Yang, CHATURVEDI, Rakesh. 2014. "Critic-proofing" of the cognitive aspects of simple games. *Computers & Education*, 72, 132–144. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131513003023?via%3Dihub>. [cit. 2024-10-01].

MCCAFFREY, Matthew. The macro problem of microtransactions: The self-regulatory challenges of video game loot boxes. *Business Horizons* [online]. 2019, 62(4), 483-495. ISSN 0007-6813. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0007681319300345?via%3Dihub>. [cit. 2024-08-15].

MESSIAS, Erick, CASTRO, Juan, SAINI, Anil, USMAN, Manzoor a PEEPLES, Dale. Sadness, Suicide, and Their Association with Video Game and Internet Overuse among Teens: Results from the Youth Risk Behavior Survey 2007 and 2009. *Suicide and Life-Threatening Behavior* [online]. 2011, 41(3), 307-315. Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1943-278X.2011.00030.x>. [cit. 2024-09-19].

MŠMT ČR. Primární prevence užívání návykových látek: Úvod do problematiky. Online zdroj. Praha: MŠMT. [online]. 2022. Dostupné z: https://www.msmt.cz/file/7359_1_1/download/. [cit. 2024-10-22].

NAGYGYÖRGY, Krisztina, URBÁN, Robert, FARKAS, Jozsef, GRIFFITHS, Mark D., ZILAHY, Dániel, KÖKÖNYEI, Gergely, MERVÓ Bence, REINDL Andrea, ÁGOSTON Csilla, KERTÉSZ Attila, HARMATH Eniko, OLÁH Annamária a DEMETROVICS, Zsolt. Typology and Sociodemographic Characteristics of Massively Multiplayer Online Game Players. *International Journal of Human-Computer Interaction*. 2013, 29(3). Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10447318.2012.702636?tab=permissions&scroll=top>. [cit. 2024-09-16].

Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti. Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2022. Praha: Úřad vlády České republiky, 2022. [online]. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33706/1150/Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022_v220830.pdf. [cit. 2024-10-14].

PAULAS, Marc, Elena MARRON, Raquel VIEJO-SOBENA a Diego REDOLAR-RIPOLL. Neural Basis of Video Gaming: A Systematic Review. *Frontiers in Human Neuroscience* [online]. 2017, 11(248), 40. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28588464/>. [cit. 2024-08-16].

PERLOFF, Richard. Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. [online]. 2014, 71(11-12), 363-377. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-014-0384-6>. [cit. 2024-10-29].

Play Arena. Kolik peněz vydělávají top CS-GO profesionálové? [online]. © GTO Solutions s.r.o., 2022. Dostupné z: https://www.play-arena.cz/rubriky/hry/kolik-penez-vydelavaji-top-cs-go-profesionalove_2861.html. [cit. 2024-10-14].

POULUS, Dylan, SARGEANT, Jack, ZARATE, Daniel, GRIFFITHS, Mark STAVROPOULOS, Vasileios: Burnout, resilience, and coping among esports players: A network analysis approach. *Computers in Human Behavior*. [online]. 2024. 153(1), 1-9. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/record/2024-47134-001>. [cit. 2025-04-07].

PRINC, Zdeněk. Jak hry způsobují nevolnost. *Hrej.cz* [online]. 2008. Dostupné z: <https://hrej.cz/article/jak-hry-zpusobuji-nevolnost>. [cit. 2024-09-20].

REHBEIN, Florian, STAUDT, Andreas, HANSLMAIER, Michael a KLIEM, Kliem. Video game playing in the general adult population of Germany: Can higher gaming time of males be explained by gender specific genre preferences? *Computers in Human Behavior* [online]. 2016, 55(1), 729-735. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/record/2015-58226-016>. [cit. 2024-08-16].

Replug.me. Mobil jako záplata na osamělost. Co dnešní děti skutečně trápí a jak to řešit? Replug.me. [online]. © Onfine z.s., 2022. Dostupné z: https://www.replug.me/mobil-jako-zaplata-na-osamelost-co-dnesni-deti-skutecne-trapi-a-jak-to-resit/?utm_source=chatgpt.com. [cit. 2024-07-23].

RICHTER, Štěpán. Právní problematika lootboxů. *Revue pro právo a technologie*. [online]. 2019. 10 (69). Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/334134365_Pravni_problematika_lootboxu. [cit. 2024-09-19].

RYBKA, Marek. Nerušit, hraju! Psychologie dnes. [online]. Praha: Portál, 2007, 13(10). ISSN 1212-9607.

SARI, Indah Komala, NURDIN, Hidavat a SULASTRI, Tri. The Relationship Between Game Online Addiction and The Tendency for Verbal Aggressiveness in Multiplayer Online Battle Arena. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities* [online]. 2023, 3(5). Dostupné z: <https://journal.arrus.id/index.php/soshum/article/view/2128>. [cit. 2024-08-29].

SEEPERSAD, Sean. Coping with Loneliness: Adolescent Online and Offline Behavior. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2004, 7(1), 35-39. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15006167/>. [cit. 2024-09-16].

SENGÜN, Sercan, Joni SALMINEN, Peter MAWHORTER, Soon-gyo JUNG a Bernard JANSEN. Exploring the Relationship Between Game Content and Culture-based Toxicity. In: Proceedings of the 30th ACM Conference on Hypertext and Social Media [online]. New York, NY, USA: ACM, 2019, 8 (1). Dostupné z: <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3342220.3343652>. [cit. 2024-08-23].

SEO, Yuri. Electronic sports: A new marketing landscape of the experience economy. *Journal of Marketing Management* [online]. 2013, 29(13–14), 1542–1560. ISSN 0267-257X, 1472-1376. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0267257X.2013.822906>. [cit. 2024-08-15].

STATISTA. Games worldwide. [online]. Statista, © Statista Inc., 2025. Dostupné z: <https://www.statista.com/outlook/amo/media/games/worldwide>. [cit. 2025-01-09].

THALEMANN, Ralf, WÖLFLING, Klaus a GRÜSSER, M. Sabine. Specific cue reactivity on computer game-related cues in excessive gamers. *Behavioral Neurosciences* [online]. 2007, 121(3), 614-618. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17592953/>. [cit. 2024-09-16].

TREPTE, Sabine, Leonard REINECKE a Keno JUECHEMS. The social side of gaming: How playing online computer games creates online and offline social support. *Computers in Human Behavior* [online]. 2012, 28(3). Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/record/2012-04689-005>. [cit. 2024-08-16].

VACULÍK, Martin, 2002. *Ve světě počítačových her* [online]. Dostupné z: <https://www.muni.cz/vyzkum/publikace/490946>. [cit. 2024-07-23].

VALKENBURG, Patti M. a Jochen PETER. Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental psychology*. 2007, 43(2). Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0012-1649.43.2.267>. [cit. 2024-09-16].

VILLANI, V. Susan, OLSON, Cheryl K. a JELLINEK, Michael S. Media Literacy for Clinicians and Parents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* [online]. 2005, 14(3). [cit. 2024-09-16]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1056499305000301?via%3Dihub>.

XIAO, Leon, HENDERSON Laura, NIELSEN Rune, GRABARCZYK Pawel, NEWALL Philip. Loot Boxes, Gambling-Like Mechanics in Video Games. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/356371266_Loot_Boxes_Gambling-Like_Mechanics_in_Video_Games. [cit. 2024-08-16].

ZHOU, Yan, LIN, Fu-Chun, DU, Ya-Song, QIN, Ling-Di, ZHAO, Zhi-Min, XU, Jian-Rong, LEI, Hao. Gray matter abnormalities in Internet addiction: A voxel-based morphometry study. *European Journal of Radiology* [online]. 2011, 79(1). Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19926237/>. [cit. 2024-01-09].

ZORMANOVÁ, Lucie. Gamifikace – nový fenomén ve výuce [online]. 2022. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/22995/gamifikace-novy-fenomen-ve-vyuce.html> [cit. 2024-09-10].

Legislativa:

Zákon č. 186/2016 Sb., Zákon o hazardních hrách, Zákony pro lidi [online]. [cit. 2024-08-16]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-186>

Zákon č. 121/2000 Sb., Autorský zákon, Zákony pro lidi [online]. [cit. 2024-08-16]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-121>

Zákon č. 89/2012 Sb., Občanský zákoník, Zákony pro lidi [online]. [cit. 2024-08-16]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ADHD	porucha pozornosti s hyperaktivitou
APA	americká psychologická asociace
cm	centimetr
č.	číslo
ČR	Česká republika
ICD-11	Mezinárodní klasifikace nemocí, 11. revize
PC hry	počítačové hry
PTSD	post-traumatická stresová porucha
Sb.	sbírka

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 - Přehled informací o participantech.....	59
Tabulka č. 2 - Přehled kategorií včetně jejich kódů	61
Tabulka č. 3 - Tabulka axiálního kódování	95
Tabulka č. 4 - Shrnutí VO1.....	102
Tabulka š. 5 - Shrnutí VO2	103
Tabulka č. 6 - Shrnutí VO3.....	104
Tabulka č. 7 - Shrnutí VO4.....	105
Tabulka č. 8 - Shrnutí VO5.....	106
Tabulka č. 9 - Shrnutí VO6.....	107

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Otázky do rozhovoru

Příloha č. 2: Rozhovor s hráčem PH3

PŘÍLOHA Č. 1: OTÁZKY DO ROZHOVORU

Níže jsou uvedeny otázky do rozhovoru. Jednalo se o polostrukturované rozhovory, participantům byly pokládány otázky ze zde uvedeného seznamu, který tvoří jakousi kostru otázek. Některé otázky byly řešeny více do hloubky, některé byly naopak vynechány. Participantů byli obvykle dotazováni na další podotázky mimo tento seznam.

- Jaké jsou tvoje zkušenosti s profesionálním hráčstvím? Jak práci hráče vnímáš?
- Jak vnímáš a popisuješ začátky tvé kariéry?
- Jaký byl ten samotný přechod z laického hráče na profesionála? Co tě překvapilo?
- Jak dlouho si myslíš, že lze být profesionálem? Co máš v plánu dělat po skončení kariéry?
- Jakým způsobem ovlivňuje tvůj osobní život tým a spoluhráči?
- Jakým způsobem ovlivňuje tvůj profesní život rodina, přátelé, partnerka?
- Jakým způsobem reflektuješ vlastní herní chování a jeho potenciál stát se problematickým?
- Jak hodnotíš rizika spojená s profesionálním hráčstvím? Jak tato rizika odhaluješ?
- V čem konkrétním je tvá práce nejnáročnější?
- Co považuješ za největší stresový faktor v profesionálním hraní? Jak se s tím vypořádáváš?
- Pokud máme dva protipóly – odolnost a závislost – kde se vidíš ty sám?
- Jak vnímáš hranici mezi závislostí a odolností v hráčství?
- Jaký je tvůj pohled na samotnou závislost na hrách?
- Jak sám v sobě rozlišuješ oddanost ke hře versus potenciální závislost?
- Jaká byla cesta k tomu, že nejsi závislý?
- Jak sis ty sám nastavoval hranice? Pomocí čeho? Pomocí koho?
- Jaké důsledky se v tvém životě projevíly vlivem dlouhodobého hraní her?
- Jaké strategie a jakým způsobem je využíváš, aby ses nestal závislý?
- Jak jednáš a jak se chováš když se cítíš být pod tlakem kvůli výkonům, tréninkům, soutěžení? Co ti pomáhá to zvládat?
- Jaké jsou následky porušování strategií na profesní život? A na osobní život?

PŘÍLOHA Č. 2: ROZHOVOR S HRÁČEM PH3

Kategorie kódování rozhovoru:

Zkušenosti s profesní kariérou

Osobní život hráče a jeho vliv na kariéru

Identifikování rizika

Balancování na hranici odolnosti a závislosti

Strategie resilience

Doporučení pro laické hráče

Informant: X., 25 let, 64 minut

V: Tak tohle je rozhovor k mému výzkumu, který je součástí mé diplomové práce a já už tady mám účastníka výzkumu, kterým je profesionální hráč. Byly mu vysvětleny všechny zásady, principy a důležité body výzkumu a tímto potvrzují, že účastník zůstane v anonymitě. A my se teda přesuneme k první otázce. Na začátek bych se tě chtěla zeptat na tvoje zkušenosti s profesionálním hráčstvím v oblasti esportu.

I: Zkušenosti... Ty kokos. To je velmi těžká otázka. Řeknu ti, že esport mi dal v podstatě všechno, co mám v dospělosti. Že mi dal základ pro můj život. Potkal jsem strašně moc lidí. Potkal jsem několik velmi zajímavých lidí. Ať už to souvisí třeba s podnikáním, nebo s některými spoluhráči, se kterými jsem hrál. A to mi dalo zručnost a dovednosti v tom, jak komunikovat s lidmi. Jak prostě něco manévrovat, jak něco vést. A celkově mi to tak nějak dalo perspektivu a nadhled v životě. Když si myslíš, že všechno může být úplně v pohodě, tak není. Protože ostatní lidi, jako v tom týmu, to nemůžou vnímat úplně jinak. A je to prostě někdy hodně o nervy, je to dost nevděčná práce občas. Dá se to tak říct, ale já bych to za nic na světě nevyměnil.

V: Kdy sis vlastně uvědomil, že by se zábava mohla stát prací na plný úvazek, jak dlouho jsi to takhle dělal třeba na profesionální úrovni?

I: Těžko to hodnotit, že co znamená na profesionální úrovni, ale budu to hodnotit od chvíle, kdy jsem začal vyhrávat nějaké peníze z turnajů a už mi to vlastně dávalo nějaký příjem, abych si mohl platit vlastní věci a ne aby mi je platili rodiče. V tomto případě jde o to, že to dělám od svých 16 let, což je už 9 let. A v podstatě jsem si uvědomil, že se to dá dělat profesionálně, když mi bylo asi 15 let, kdy jsem se do toho vlastně úplně vrhnul a věděl jsem, že to má potenciál a že to bude růst, protože ten esport jde každým rokem jenom nahoru.

V: Jaký byl ten přechod z laického hráče, který si hraje doma pro zábavu na profesionála, kterým se tím živí? Bylo to tak nějak postupné, nebo to byl v jednu chvíli velký skok, velká změna v tvém životě?

I: Myslím, že jsem jeden z mála lidí, kterým se to podařilo skloubit se školou, protože pořád studuju, letos bych měl končit magisterský rok. No, ale pro mě to nebyl takový přechod, protože jsem tomu vždycky obětoval strašně moc času, i když jsem ještě nevěděl, že se tím teoreticky můžu žít. Ale nesmírně mě to bavilo a pořád mě to nesmírně baví. Takže to byl v podstatě plynulý, hladký přechod do něčeho, co jsem prostě chtěl dělat strašně dlouho. A právě to, že mi to přišlo. takové pozvolné, na rozdíl, myslím, od jiných sportů, kde vlastně přecházíte do toho prostředí, třeba do fotbalu, tak tam už začínáte prostě řešit strašně moc věcí, týmový meetingy a tak, schůzky týmu, dvoufázové tréninky, tak tady vůbec nebylo. Pro mě se vlastně nic nezměnilo, jen jsem v tom týmovém prostředí strávil víc času. Takže pro mě se nic nezměnilo.

V: Já jsem si to spočítala a tobě je tedy 25 let. Jak dlouho si myslíš, že můžeš být profesionálem?

I: To se obecně neví, protože my jsme taková ta první generace profesionálních hráčů, kteří hrají tento sport, a neexistují žádné výzkumy nebo něco podobného. Jsou lidé, kteří mají například genetické předpoklady trochu větší a mohou hrát všechno a dlouho. Například můžeme vidět Oscara ze Sinners, kterému je 33 let, a on prostě pořád hraje na téhle úrovni a někdy si myslím, že rok od roku je prostě lepší a lepší. Takže já si úplně netroufám říct, do kdy to budu moct dělat, ale myslím si, že když se člověk o sebe stará zdravotně, i co se týče stravy, nějaké kondice, a podívá se i na ty věci, jako že má zhoršený zrak a snaží se to řešit,

tak ten člověk si tu kariéru může velmi pohodlně prodloužit myslím, že do 35 let klidně by se dalo.

V: Mám tady otázku, jaký kladeš důraz na vzdělání, tak bych se chtěla zeptat, co studuješ a proč si myslíš, že je to vzdělání důležité, když už vlastně máš práci?

I: Tak já studuju vysokou školu masmediální komunikace, takže to je marketing. Máme něco o teorii digitálních her, máme něco o médiích. Celkově je to vlastně o sociálních médiích, o rádiu a o všech médiích, která vznikla od začátku tohoto 21. století. Takže v podstatě až dostuduju, tak můžu přejít do nějaké agentury. No a vzdělání vnímám jako velmi důležité, protože jsem si od svých 15 let uvědomoval, že to hraní se nedá dělat celý život. Ono je jasné, že i ten fotbalista nemůže běhat do padesáti, to prostě nejde. Je to o genetických předpokladech a o tom, že prostě stárneme. Takže pro mě to bylo odjakživa důležité, i pro ty rodiče, kteří mě do toho tlačili a já jsem se vlastně snažil vyhovět všem stranám. Rodiče byli takoví, že no... Já to řeknu narovinu. Já jsem v rodičích nikdy neměl moc podporu co se týče hraní, oni by byli raději kdybych seděl 8 hodin v práci v kanclu a takže no. I z této strany na mě byly kladeny požadavky, ať si udělám vysokou školu. A já jsem za to zpětně rád na jednu stranu, na druhou stranu mi to přišlo dost smutné, protože mi uteklo hodně dobrých nabídek do různých týmů. V tom profesionálním světě hráčů se moc nedá studovat. A já vždycky hrál za týmy, u kterých to bylo možné skloubit se školou.

V: Neuvažoval jsi nad tím to studium třeba prodloužit, abys nemusel odmítat ty dobré nabídky?

I: Nepřemýšlel jsem nad tím, protože ono to je dost na prd, že jakmile vynecháš určité roky, tak ty pak platíš buď školné nebo daně, prostě něco bych už musel platit a mně se zdálo asi blbost vyměnit tohle za to, že budu chvíli hrát v nějakém top týmu. Ale jsem rád, že se vždycky našel tým, který dokázal překousnout, že pár hodin týdně prostě sedím na přednáškách ve škole.

V: Jakým způsobem ovlivňuje tvůj profesní život rodina, přátelé a přítelkyně? Jestli nějakou máš?

I: Jo, přítelkyni mám. Tak ovlivňuje mě to velmi, protože s námi, s hráči, je to velmi těžké, protože nemáme nějaký schedule (časový rozvrh), dost se nám to mění, máme zápasy ve večerních hodinách, někdy odpoledne, někdy ráno. Tréninky se taky mění, pak ti do toho zasahuje i ta stránka že všichni kluci z týmu musí mít čas, takže ty kokos... Pořád nějaké změny, je to o dohodě 5 lidí. A to se potom těžko domlouvá den s partnerkou nebo meetingy s rodinou. Já si pamatuju, že když jsem byl mladší, teď už se tomu snažím dávat víc času a prostoru té rodině, protože mám už i synovce z bráchovy strany a je to pro mě už důležité, že jsem nestíhal rodinné oslavy, protože jsem to nedokázal skrz tréninky nebo zápasy skloubit a bylo to dost frustrující pro mě. Ale teď jak jsem starší tak se snažím nějakým způsobem tohle napravit v rodině a asi se mi to i daří, ale na začátku to bylo dost těžké, protože to prostě nešlo. A přítelkyni obdivuju, protože ta to má velmi těžké, ta fakt ví, jaké to je, když její přítel prostě nemá čas na ni...

V: Chápu. Teď se zeptám naopak, jakým způsobem ovlivňuje tvůj osobní život ten tým a kariéru?

I: V jakém smyslu ovlivňují?

V: Ve smyslu, jestli spolu třeba trávíte nějak čas, jestli trénujete spolu v kanceláři nebo jste každý doma, jestli spolu trávíte volný čas, jestli to týmové prostředí je funkční?

I: Tak ty týmy a hráči se dost mění, když to nefunguje, tak se to prostě změní a hotovo. Ale tým vnímám pozitivně, jsme všichni kamarádi spolu, teď jsme složili novou sestavu z lidí, které velmi dobře znám a jsou kvalitní lidi, ať už jako hráči nebo jako lidé, kteří mají fajn humor a umí se chovat. Takže tým vnímám jako svůj safe place (bezpečné místo) a možnost s kámoši dělat něco, co mě strašně baví a co mě zároveň živí. Takže se na ty tréninky a do toho týmu vždycky rád vracím.

V: Jak hodnotíš ta rizika, které jsou spojená s profesionálním hráčstvím? Ať už zdravotní nebo psychickou stránku?

I: Co se týká zdravotních stránek, tak tam si myslím, že je strašně potřebné si všimnout hlavně jak člověk sedí, aby neměl problémy s páteří a zádama. Samozřejmě to se dá potom řešit a já jsem to sám potom řešil, že jsem začal chodit do fitka a od té doby už ta páteř je na tom

lépe. A co se týká psychických problémů, tak to je velká věc, která je dost neřešená podle mě v profesionálním prostředí zatím. Protože ti hráči, to si nikdo neuvědomuje, ale právě ten psychický nátlak je to, co ti hráči zažívají každý den a velká část lidí si myslí, že je to v pohodě, že člověk si kliká do myši a do klávesnice, ale že ti hráči potřebují dosahovat nějakých výsledků, tak oni jsou v neustálém tlaku každý den, z hodiny na hodinu a jakmile se jim nedaří, tak prostě člověk dokáže být z toho velmi frustrovaný a taky jsou z toho frustrováni i ti spoluhráči, což na nás přidává nějaký aspekt, nějaké negativní světlo, z té strany veřejnosti na hráče. Takže to rozpoložení psychické se mění z minuty na minutu a myslím, že pokud někdo má třeba sklony k nějakým psychickým poruchám a živí se třeba právě tím esportem, tak si myslím, že by to musel řešit s nějakým psychologem, aby vlastně se mu to psychické zdraví nějak nepoškodilo, aby neměl ty psychické problémy permanentní do konce života.

V: Takže jako ten největší stresový faktor v rámci té tvé práce vnímáš právě ten nátlak, který na tebe je vyvíjen?

I: Ano, určitě ano. Ať už to je nátlak ze strany spoluhráčů, ať už to je nátlak ze strany zaměstnavatele, té organizace, nebo to je nátlak ze strany toho, že já mám v hlavě nějaký svůj cíl a ten cíl se mi možná nedaří úplně nějakým způsobem dosáhnout v určitém čase. Takže tak.

V: Jak se s tím vypořádáváš? Máte třeba v týmu nějaké psychology?

I: To úplně ne, nevím, jak to funguje v ostatních týmech na československé scéně, ale já osobně žádného psychologa nemám, protože si myslím, že jsem ještě na tom docela dobře v rámci psychiky. Ale znám lidi, kteří by si psychologa podle mě moc zasloužili, protože prostě obětují té hře 200 %, ale já si myslím, že mě v tomto strašně pomáhá i ta přítelkyně a i třeba kamarádi. Když potřebuju vypnout, tak prostě vypnu a snažím se na to nemyslet, že mám nějaké cíle, nebo nějaké věci, které musím dotáhnout s tím týmem. A je trošku potřeba od toho upustit, jak se říká, ale spousta hráčů to prostě nedokáže. Spousta lidí, kteří pracují v tom esportu, tak jsou workaholici, neumí si udělat day off (den volna) a pak je ta hra strašně sžírá, že prostě chytanou totální burn out (vyhoření) a často to pak dojde až k ukončení kariéry. Takže podle mě to je strašně o tom si najít nějaký ten zlatý střed. A pokud někdo

má sklony k psychickým problémům, tak ať to začne řešit s psychologem co nejdřív. Ale já osobně tedy díky bohu tyhle problémy nemám.

V: Pociťuješ třeba nějaké problémy v tvém běžném životě, které by mohly pramenit z toho profesionálního hráčství? Třeba problémy s pozorností nebo nějaká osamělost, protože přece jen ti to asi bere hodně času?

I: Co se týče pozornosti, to úplně ne, protože si myslím, že právě to CS-ko mi tu pozornost docela vypilovalo. Že když něco začnu dělat, tak jen tak nepřestanu, dokud si nesplním, co chci. A to se pro mi potvrzuje i na přednáškách ve škole, že já dokážu prostě strašně dobře poslouchat přednášky a pak se nemusím učit na zkoušky, protože si to pamatuji z těch přednášek. Což naopak u svých spolužáků nevidím moc často, že by se jim tohle jako dělo, že oni si zapamatují věci z přednášek. Ale nevím, to možná nemusí být absolutně esportem, ale myslím si, že to má určitě nějaký vliv na to. A jaká byla ta druhá část té otázky ještě, prosím tě (smích)?

V: No, v podstatě, jestli máš takhle nějaké ty problémy v běžném životě, které by mohly pramenit z profesního života?

I: No tak asi ten čas, protože často nestíhám nic, protože hraju nebo mám zápasy, dělám si přípravu. Takže i tu školu ne vždycky stíhám. Ale nestíhám v rámci normy bych řekl. V rámci esportu nikdy, ale zbytek života pak беру trochu na lehčí váhu.

V: Přineslo ti to nějaké ty výhody? Ty jsi vlastně zmínil tu pozornost třeba, že máš podle tvého názoru lepší, tak je takto třeba ještě něco?

I: Dalo mi to podle mě communication skills (komunikační dovednosti), potkal jsem a trávil jsem čas s velmi různorodými, odlišnými lidmi, kteří jsou prostě odlišné povahy, mají úplně odlišné osobnosti, dokážou se třeba rychle z něčeho naštvat a tak dále, někdo se nedokáže naštvat vůbec, někdo je prostě... Já si myslím, že dokážu prostě velmi jednoduše číst v lidech aktuálně, vzhledem k tomu, že jsem pracoval s hodně lidmi a taky mi to dalo ten nadhled, jakým způsobem s nimi pracovat. Už to není takové že to беру, že ok, tenhle týpek je takový a s ním chci hrát. Já prostě vím, že když ten týpek má určitou povahu, tak já vím, jakým způsobem ho nějak zařadit do té hry a taky už vím, jak se vlastně s ním bavit. Takže mi to

dalo taky ty psychologické aspekty vlastně, že jakým způsobem pracovat s lidmi, abych byl v životě možný pracovat s různorodými povahami.

V: Co podle tebe vlastně způsobuje tu závislost? Jak samozřejmě je to nějaká neurologie v mozku, to je samozřejmé, ale co třeba ty vnímáš jako ten fakt rizikový faktor, co by třeba u tebe mohlo vyvolat závislost?

I: No takto, já ti to řeknu takhle, já když jsem začínal třeba, tak já jsem to taky bral jako únik a pak jak jsem byl starší a vlastně už jsem začal v tom dosahovat nějaké výsledky, tak už jsem to nebral jako únik a spíš se to přetvořilo do něčeho takového, že to беру jako práci. Ono samozřejmě to možná je závislost, protože nebudeme si nic nalhávat, prostě každý člověk, který něco miluje, ať už to je nějaký manažer, trenér, sportovec, esportový hráč... Protože pokud chci dosáhnout v té práci něčeho velkého, tak stejně nad tím uvažuje 24 hodin denně, furt přemýšlí nad tím, když jde spát, když usíná, že co může udělat druhý den lépe. Co může další trénink ukázat prostě těm spoluhráčům, aby hráli lépe. Ptáš se proč jsi prohrál zápas a prostě i z dalších faktorů prostě nad tím člověk pořád uvažuje, že co mohl ten den, kdy hrál, vlastně udělat nějak lépe, aby se zase posunul o další level v tom hraní. Takže z tohoto hlediska je pro mě těžké ti říct, co vnímám jako závislost a co nevnímám jako závislost, ale pro mě to je závislost asi v tu chvíli, kdy má jít člověk spát, protože je unavený a i tak hraje další 4 hodiny a místo 6 hodin spí 2 hodiny. Podle mě závislost je to, kdy základní lidské potřeby odkládáš na později a prioritizuješ tu hru. Takže například mám se jít napít, cítím, že mám žízeň, ale řeknu si, že ještě dohraju hru a pak takhle hraju ještě další 2 hodiny než mě začne bolet už hlava. To samé s jídlem, spánkem. Takže, že lidské potřeby nepřevažují nad tou hrou u člověka, takhle bych to řekl.

V: Jo, chápu. To si myslím, že je moc hezky řečené a že to moc dobře vystihuje tu realitu. Hele, pokud máme dva protipóly – odolnost a závislost, kde se vidíš ty sám?

I: Já to řeknu takhle, já si nemyslím osobně, že jsem závislý, já si myslím jen, jen mám tu věc strašně moc rád, že ji mám silně v srdci, protože řeknu to na rovinu. Když mám své klasické dny, kdy prostě je pondělí a je den tréninku, tak já do té hry obětuji 100 %, ale když mám volno, tak se snažím na tu hru nemyslet a když mám například dovolenou, že letíme někam odcestovat v následných dnech, tak spousta lidí by řekla, ti co jsou závislí, že: „Ty kokos, mě to už nebaví, já chci jet domů a hrát.“ Ale já si toto nikdy neřeknu. Já si

říkám. „Ty kokos, teď od té hry vypnu na 14 dní, nebudu to řešit a až se vrátím zase do tréninků a zápasů, tak budu ještě lepší.“ Prostě nepotřebuju to za každou cenu zapnout, abych naplnil mozek nějakým tím dopaminem, jak je to u závislých lidí. Prostě já to беру tak, že já jsem na té zlaté střední cestě, že hraju tu hru, baví mě to, ale když je potřeba od toho vypnout, tak od toho úplně v pohodě vypnu a dokážu na to nemyslet.

V: Takže v sobě dokážeš dobře rozlišovat tu oddanost k té hře versus tu potenciální závislost?

I: Ano, ano, ano.

V: Jaký je tvůj pohled na tu samotnou závislost? Myslíš, že se to týká hodně profesionálních hráčů? Nebo že přesně mají nastavené nějaké strategie a limity, aby tomu odolávaly?

I: Já si myslím, že nemají nastavené strategie a limity. Protože v esportu je to prostě tak, že čím víc člověk hraje, tak tím bude lepší. A ti hráči to vědí... Někteří hráči to vzali podle mě do velkého extrému. Já znám třeba hráče, není jich hodně, ale jsou takoví... Kterí každý den, 7 dní v týdnu, hrají 16 hodin denně... A těch 7 hodin mají na spánek, hodinu na takové ty aktivity jako že jdeš na záchod, něco jíš, jdeš si dát sprchu. Prostě už extrém a to mi přijde dost za hranou, protože aby člověk nezblblnul v tom esportu, tak podle mě nesmí hrát víc než 10/12 hodin denně a i to mi už přijde fakt jako strašně moc. Říkám no, ono v každé hře je nějaký druh stresu, v každém zápasu a ono tě to dostává do bodu, kdy ti to zvyšuje zdravotní rizika. A myslím si, že by se to mělo redukovat, ať už u profesionálů nebo běžných hráčů. A nemyslím si, že by to měla řídit vláda, protože ta už na to dává pozor. V Číně třeba můžeme vidět, že hráči mají dovolené 2 hodiny denně myslím, viděl jsem nějaký takový zákon. Nevím, jak se to reguluje, kontroluje, jak moc je to relevantní informace... Ale podle mě je strašně potřeba, aby vznikaly studie, které by se zaměřovaly ne na tu rizikovitost, ta tam prostě je, ale na to, co se týče počtu hodin, který je ideální, který je už moc, který naopak hráčům neškodí... Protože člověk to může hrát fakt už s nějakou jako degenerací, protože těm hráčům se mění i osobnost. Znam hráče, kteří byli fajn kluci a najednou jsou prostě agresivní, jsou výbušní, přitom dřív byli flegmatici. Tak to mi přijde, že tihle hráči už ztrácejí svoji duši nebo jak to říct, prostě je to šílené.

V: Tobě se stává, že když prožíváš neúspěchy, tak jsi agresivní nebo úzkostný?

I: To ne, mně osobně ne, ale znám spoustu lidí, kteří jsou prostě strašně vynervovaní z toho, mají chuť a potřebu mlátit do věcí... Já mám díky bohu flegmatickou osobnost, takže mně se daří zůstat klidný. Samozřejmě, že jsem vnitřně naštvaný, když se něco nepovede a snažím se to v sobě vnitřně potlačit. Kdybych to nepotlačoval, tak věřím tomu, že bych dokázal být hnusný na svoje okolí a já si to moc dobře uvědomuji, že to prostě takhle je, protože si myslím, že každý člověk, který zažívá neúspěch, je strašně frustrovaný z toho a emoce mu pracují v té hlavě a pak může udělat něco, co by normálně neudělal. Takže se to snažím za každou cenu nějak potlačit v sobě. I když bych asi neměl, protože se říká, že emoce by člověk měl dávat ven. Minimálně mi to říká vždycky přítelkyně, že bych měl dávat ven emoce, ale myslím si, že je rozdíl mezi tím, jakou emoci dám ven a kterou bych měl udržet v sobě a myslím si, že když se jedná o nějakou agresivitu, tak tu raději potlačím než být pro své okolí agresivní.

V: Já nejsem sice psycholožka, ale dost se ve volném čase o psychologii zajímám, psychologii jsme měli docela dost na střední i vysoké škole a troufám si říct, že tohle potlačování emocí je docela špatně... Takže to možná jen tak mimo rozhovor, že by možná bylo fajn to řešit. Ale to je jenom můj názor samozřejmě, jenom potvrzuju, že to tak opravdu je, není to žádná moje rada.

I: Jasně, jasně. Chápu, asi jo.

V: Ty jsi říkal, že profesionálně hraješ hru CS-ko, pokud máš svůj volný čas, tak hraješ i jiné hry?

I: Ne, já hraju primárně ve volném čase to CS-ko, protože nehraju pro zábavu, ale beru to jako individuální trénink. Když hraju mimo tým, tak hraju sám pro sebe, takže hraju nějaké... To je asi zbytečné vysvětlovat, pokud tu hru neznáš úplně dobře. Ale jsou tam nějaké zápasy tréninkové, kde hraješ s random lidmi a to se snažím hrát, abych byl na tom pořád dobře nějakým způsobem, abych nepadl dolů s tím performancem (výkonností).

V: Dobře, kolik vlastně hodin ti zaberou tréninky? Ať už týmové nebo individuální?

I: Hm... No, takto ti to řeknu. Já se aktuálně snažím tomu hraní věnovat kvalitní čas, ne ten kvantitativní, kdy jenom bezhlavě hraješ. Prostě se snažím focusovat (soustředit) na tu hru a hrát spíš méně, ale dobře než naopak. Takže já teď denně hraju 6 hodin, ať už je to individuálně nebo s týmem a to mi stačí. Už tam nedělám takové ty zbytečné chyby, které člověk dělá, když začíná hrát, když je mu třeba 18 let. To jsem tomu taky věnoval ještě 12 hodin denně úplně v pohodě, ale teď už si uvědomuju v 25 letech i jiné věci. Snažím se zabývat i analýzou, přípravou, není to jenom bezhlavé hraní. Přistupuju k tomu už komplexně. Většinou to teda bývá 6, občas 7 hodin.

V: Tak já bych se ještě ráda zeptala na tu tvoji cestu k tomu, že teď už můžeš říct, že nejsi závislý.

I: Cesta k tomu... Hm... Těžká otázka. Asi si myslím, že to přišlo tak nějak samo. Já si pamatuju, že mi máma dřív často říkala, že jsem na tom závislý a když to člověku to okolí pořád opakuje, tak přece nechce být závislý. Žádný hráč by neměl být tak moc závislý, aby mu to zasahovalo do jeho osobních věcí a potřeb. Každý člověk by si měl najít zlatý střed a já jsem si to uvědomil, když jsem měl asi 19 a byl jsem jeden z nejlepších na československé scéně. Tak to jsem si uvědomil, že dokážu vyhrávat i když trénuju mnohem méně, ale za to efektivněji. Takže pro mě bylo asi důležité to uvědomění, že hrát méně neznamená, že ti začne ujíždět vlak a že budeš horší. A člověk pak má mnohem víc času, může si skočit do fitka. To fitko je super, dává mi spoustu benefitů, protože ti to dá zdravé tělo, fresh mysl a ty pak líp funguješ za tou židlí a počítačem. Takže těžko říct, kdy přišlo to, že nejsem závislý, ale asi to přišlo samo od sebe, přirozeně. Nebylo to tak, že bych si řekl: „Ty kokos, už nechci být závislý.“ Prostě to přišlo samo. Nikdo by neměl chtít být na něčem závislý, byť je v to v dnešní době strašně těžké, když máš všude okolo sebe počítače a technologie.

V. Chápu. Teď bych se ráda přesunula k těm strategiím, takže to, co tě udržuje v té odolnosti. Takže jaké strategie a jakým způsobem je využíváš?

I: No, tak pro mě teď je důležité to fitko, chodím do fitka asi poslední rok a půl. A to jsem si uvědomil, že byla velká věc, kterou jsem měl pro sebe udělat už dřív a absolutně jsem to nedělal. A teď zpětně, když se na to koukám, tak jsem za to strašně rád, že jsem vlastně tam začal chodit a už se mi to vrylo do té rutiny, že já si nedokážu představit třeba den bez fitka.

A první, nad čím ráno přemýšlím je, že si chci jít zacvičit, abych se cítil během toho dne dobře. Takže to docela považuji za velký cíl, který jsem si dal rok a půl dozadu a velmi mi to pomohlo ať už v osobním životě skrz zdraví a psychiku nebo i po čas té hry, že se cítím prostě víc fresh, víc zdravý, nemám tolik problém se zády, když sedím za tím počítačem. A myslím si, že mi to pomáhá i dělat nějaké lepší výkony v té hře. A další věc je určitě ten strávený čas s těmi lidmi, které člověk má rád. V mém případě je to rodina, nebe je to přítelkyně. Když mám nějaký volný čas na to, abych ho strávil s nimi, tak si ho rád najdu, abych od té hry a práce vypnul, abych nemyslel pořád na to, aby mě to prostě nesežralo to hraní. Takže to jsou asi takové hlavní věci. Někaký fyzický pohyb, aby člověk měl a trávení času s blízkými.

V: Stává se ti třeba, že porušíš tyhle svoje rutiny a strategie a jdeš třeba hrát a pak se cítíš špatně, že jsi to porušil nebo jsi už ve fázi, kdy se tohle nestává? Protože přeci jenom je to dlouhý vývoj a asi nejde být každý den na 100 %.

I: Nestává se mi to. Nebo snažím se to dodržovat na 100 %. Samozřejmě někdy se prostě stane, že si dám úplně volno, protože se cítím přetrénovaný, ale tak to není asi o dodržování jako o pocitu, že potřebuju klid a volno i fyzicky od fitka. Ale jinak ne, snažím se to dodržovat na 100 %, protože vím, že mi z toho může přepnout, kdybych to nedělal.

V: Vyžaduje to velkou sebekázeň být takto zodpovědný a vlastně i přísný vůči sám sobě?

I: Vyžaduje, velmi vyžaduje. A někdy si moje přítelkyně myslí, že jsem přišel z jiné planety, protože já jsem takový, že mám rád strukturu ve věcích a s tím souvisí i to fitko, že chci jít třeba hned ráno cvičit, aby tělo vyplavilo dopamin a já měl z toho dobrý pocit, že jsem pro sebe něco udělal. Takže tohle je první věc. Taky mám v hlavě zapsané, že musím dát nějaký trénink, pak trénink s klukama, pak analýzu, co dělám dobře a špatně, taky čas se spoluhráči mimo tréninky, abychom spolu posouvali tu hranici hraní dál. Taky musíš posouvat ten týmový duch, protože když mají mezi sebou hráči dobrý vztah, tak to přispívá k lepšímu hraní, lepší týmové morálce. Což taky považuju za velmi důležité, co musím po čas dne absolvovat. Takže chce to velkou dávku disciplíny. I když se to nezdá, tak člověk pokud se chce zlepšovat, tak to musí dělat každý den a konzistentně se zlepšovat. Nejde to dělat tak, že jde do toho jeden den naplno, pak dva dny nic a pak zase maká. Musíš to dělat

konzistentně každý den jestli chceš být nejlepší, aby ses někam dostala. Každý den do toho dávat kousek. Takto to vnímám.

V: My se tady celou dobu bavíme o nějaké závislosti. V dnešní době je strašně moc závislostí na sociálních sítích nebo něčem takovém, tak se chci zeptat, jestli máš nějakou závislost třeba na telefonu, sociálních sítích nebo tím, že se dokážeš popasovat se závislostí na hraní, tak nejsi závislý ani na těchto věcech?

I: Já si myslím, že závislost na telefonu nemám, neberu moc telefon do ruky, občas nejsem schopný odepsat ani přítelkyni. Já jsem si třeba telefon kupoval k tomu, abych dal posty na Instagram, ale jenom co se týče práce, jinak na telefon prostě nechodím. Můj screentime (čas u obrazovky) je asi tak hodina denně, takže myslím si, že tohle není nějak moc. Že bych se po čas dne věnoval telefonu, že bych někde scrolloval (projížděl) sociální sítě, tak to vůbec. Já třeba nenávidím TikTok, nejraději bych tu platformu vymazal z povrchu zemského. Takže si myslím, že já tím, že dávám dost času hraní, tak že mi to dává nějakou takovou blokádu na ty sociální sítě, že tam netrávím každý den. Třeba moje přítelkyně by tam podle mě měla screentime tak 6 hodin. Což je v podstatě ten čas, který já věnuju do té hry.

V: Jo, chápu. A ještě ti to vydělává.

I: Tak nějak.

V: Já bych se hrozně ráda dostala k té přítelkyni, protože to je důležitá část toho výzkumu. Protože si myslím, že vztah je docela velký závazek vůči člověku a může to dost to herní chování ovlivňovat nebo minimálně tvůj osobní život. Tak můžeme se dostat k tomuto tématu? Není to moc osobní?

I: Ne, jasně, v pohodě.

V: Takže jak to máte nastavené v rámci vztahu s časem? Říkal jsi, že je to těžké skrz tvůj harmonogram časový, ale jak to zvládáte? Máte nějak nastavené hranice?

I: Ano. Tak já to řeknu úplně na rovinu, že třeba s přítelkyní během dne vůbec nejsem, protože ať už mám školu já, nebo ona nebo ona je v práci, protože ona taky pracuje nebo chodí na brigády, tak my se většinou potkáváme večer. Buď přijedu já k ní nebo ona ke mně nebo jedeme spolu na nějakou večeři nebo si jdeme prostě sednout někam na kávu a pak trávíme většinou spolu ten večer, prostě ta moje vytiženost během dne není úplně jako prospěšná k tomu, aby člověk měl vztah. A ona to úplně nechápala na začátku. Jsme spolu asi rok a půl a už nějak to asi chápe, že prostě tak to asi je a že to tak bude. A já jsem jí říkal, že já bych úplně pochopil, kdyby takový vztah nedávala, protože já si sám za sebe myslím, že to je dost těžké. Ale říkám, zvládá to teď už v pohodě, ale je to na hovno v tom, že to máme nastavené tak, že jsme během dne spolu jen večer. Takže to je taková nevýhoda toho vztahu s hráčem. Ale myslím si osobně, že kdybychom spolu bydleli, což je další věc... Já to zatím úplně nechci, nebo se necítím, že bych měl s tím člověkem sdílet jednu domácnost, když jsme spolu jenom rok a půl. Ale to je samozřejmě na preferenci každého člověka. Někdo by řekl, že ty kokos, rok a půl je dlouhá doba, už byste spolu měli bydlet... Ale ne, chápu, že kdybychom spolu bydleli, tak by to bylo i pro ni příjemnější a ona prostě si to uvědomuje a ona mi dost často třeba i říká, že bychom spolu mohli bydlet. Ale podle mě to je moc brzy. Takže si myslím, že ten vztah by byl o dost lepší, kdybychom spolu bydleli. Právě z toho pohledu stráveného času spolu, protože když člověk bydlí v jedné domácnosti s tím člověkem, se kterým chodí, tak ho vidí během toho dne. Jasně, mají svoje povinnosti a možná spolu ten čas vlastně netráví, ale aspoň pocitově jsou spolu a aspoň večer se vidí.

V: No jasně, to je něco úplně jiného. Asi když to máte nastavené tak, že se vidíte jenom večer, tak to už nevěnuješ čas hraní?

I: Ne, ne, to už dávám pak všechnen čas jí. Snažím se to absolutně nezapínat, mám už i vypnutý počítač v té době.

V: Mě docela zarazilo, že logicky spatřuješ výhodu v tom společném bydlení v tom stráveném času, ale zároveň jsem z tebe cítila, že se ti do té možnosti nechce. Proč to tak je? Ty jsi zmiňoval něco o tom že jste spolu krátce, má to ještě další důvody?

I: Já si myslím, že to je od každého něco, zaprvé že mi to je nepříjemné proto, že by mě mohla vyrušovat během toho, kdy pracuji. Prostě ona je taková... No, prostě dejme tomu, že se mnou strašně ráda tráví čas a ona by mě prostě nenechala jenom tak. A prostě další

faktor je to, že spolu nejsme nějak extra dlouho a podle mě spousta vztahů ztroskotá na tom, že spolu začnou sharovat (sdílet) jednu domácnost. **No asi ano, je to od každého něco. Asi by mi to překáželo skrz práci to společné bydlení.** A možná je to i nějaká obava bych to nazval.

V: Kdyby potom začala pracovat, tak bude s tebou na home officu?

I: Hm, ne. Ona až dostuduje tak by pracovala asi normálně v agentuře, takže by jezdila do práce.

V: Tím pádem by se ten režim moc nezměnil ne?

I: To záleží... **Ale já to třeba беру tak, že ona má teďka brigádu, dělá v kavárně a jí se dost mění směny, někdy dělá od 13 do 21 hodin a to je v pohodě, ale někdy dělá od 9 do 15 a to já teprve začínám turnaj, tak to je dost na hovno. Prostě by mi to narušovalo ten můj časový rozvrh.**

V: Jo, chápu. Ty pracuješ teda z domu pokud jsem to správně pochopila?

I: Ano, ano.

V: Máte i nějaké kanceláře?

I: Máme, v XXXX (odstraněno z důvodu anonymity), ale nemusím tam chodit, **já mám od jakživa home office, takže jsem doma, ale jednou za půl roku se zaměstnavatel rozhodne, že budeme mít bootcamp (týmové soustředění), kde se tým soustředí na jeden turnaj, všichni jsme spolu v jedné kanceláři a trénujeme. Taky máme nějaké osobní meetingy občas. Ale mimo to jsem pořád doma. To je všechno už na takové úrovni, že můžeme pracovat z domu.**

V: Jak ti to vyhovuje, že pracuješ doma na home officu?

I: **Mně to hodně vyhovuje, protože jsem dost domácí člověk.**

V: Já bych se teďka ráda dostala k poslední části toho výzkumu a ráda bych se tě zeptala na tvoje doporučení. Co bys doporučil začínajícím hráčům, aby zvládli ten tlak, který asi musí být velký a vyhnuli se tak problémům se závislostí?

I: No... Najít si asi ještě nějaký koníček, do kterého nemusí dávat moc času, ale zároveň jim pomůže si dobře vyčistit hlavu. A trošku dbát na svoji rodinu, na svoje blízké, když jim můžou obětovat svůj čas, tak jim ho dát a nehledat si výmluvy, proč to nejde a že musí trénovat. To jsem například dělal já a někdy to samozřejmě nebyly výmluvy, prostě mám zápas, jsem za to placený, tak to musím absolvovat. Ale občas člověk nemá zápas, chce prostě jenom trénovat, protože je to hraní v ten moment důležitější, protože se mu třeba nepodařil zápas a chce do toho dát víc času a tréninku. Já to беру tak, že když si někomu nedaří, tak je dobré si dát pauzu a až pak se do toho pustit na 100 %. Ale brát to přístupem že jsem prohrál a teď u toho budu sedět 20 hodin denně, to není východisko. Ten člověk musí přemýšlet nad tím, proč se to stalo. Protože to vůbec nemusí být proto, že hrál málo. Prostě se ne vždycky daří.

V: Jo, chápu.

I: Takže abych se vrátil k tomu doporučení. Určitě nějaká vedlejší aktivita. Třeba kamarád, který hraje za XXXX (odstraněno z důvodu anonymity) si koupil foťák a chodí do přírody fotit. Má zábavu z toho, že chodí po loukách a fotí si motýly, prostě ho to baví a tohle je super. Něco takového, volnočasová aktivita na vyčištění hlavy, doslova. A najít si někoho, s kým může sdílet úspěchy a neúspěchy a nebude ho přitom soudit, prostě si ho vyslechne. Prostě někoho, s kým si může člověk vyměnit myšlenky.

V: Jaké změny by musela herní esportová scéna udělat, aby byla pro hráče zdravější, udržitelnější, méně závislostní? Jde to vůbec?

I: Hm... Asi to jde, v posledních letech se to dost rozšířilo, ale spíš v těch největších týmech. Máš tam už performance trenéry, nutriční koučové tam jsou, fitness trenéři, psychologové a podobní. A do dnešního dne přetrvává názor, že hráči jsou nějakí tlustí týpci, kteří sedí doma a jenom hrají, pijí colu a jí u toho brambůrky. Ale velmi dobře víme, že tohle tak prostě není. Takže člověk si i musí hlídat co jí, aby do sebe nesypal jenom cukry, protože mu to může dojebat zdraví. Myslím si, že v tomto smyslu se to dost zlepšilo, ti fitness trenéři

a nutriční poradci se snaží hráčům pomáhat, jak se mají o sebe starat, aby byli zdraví a výkonní. To se určitě posouvá kupředu. Ale myslím si, že co se týká závislosti, že na tohle asi nejsou moc lidi v týmu. Tady to funguje tak, že pokud chce být člověk úspěšný, musí být trochu na té hře závislý. Nebo ne trochu, ale dost (smích). Takže z tohoto hlediska se to nezlepšuje, asi ani nemá jak, ale třeba se to časem zlepší, nedivil bych se tomu, protože je to určitě potřeba, ale aktuálně ne.

V: Takže vy třeba v týmu co se týče Česka a Slovenska, tak to je v týmu hlavně trenér a zbytek těch postav, co jsi vyjmenovával tam není?

I: Ano, ano. Já jsem třeba v našem týmu hráč, trenér a manažer v jedné osobě. Takže já zodpovídám za všechno tohle najednou.

V: To je zajímavé, to jsem nevěděla, že jde takto najednou.

I: No, jsem asi jediný na československé scéně no (smích)...

V: Aha, no vidíš, to máš aspoň hodně různorodou práci (smích).

I: Jo, jo, to mám. Dejme tomu, že nejsou na ty všechny lidi v týmu peníze, takže za to zodpovídám já. Já řeším veškerou komunikaci s vedením, s hráči, jsou jejich trenér a kouč, takže zodpovídám za výsledky a dokonce i sám hraju, takže zodpovídám i za svoje vlastní výkony. Ale tohle většina týmů takto nemá (smích).

V: Teď mě ještě napadlo se zeptat, kdybys s hraním skončil, bavilo by tě být takto jak říkáš nějaký trenér nebo bys šel úplně mimo esport?

I: Já jsem odjakživa říkal, že chci zůstat v esportu, protože ono je krásně vidět, jak se to rozrůstá ta oblast a jak to každým rokem roste dopředu. Hm... Takže bych asi rád dělal kouče nebo analytika. Ale zároveň nevím, jestli se chci živit tím, co studuju, ale rád bych dělal fitness trenéra, to je pro mě taková vize, dělat trenéra v CS-ku a k tomu být i fitness kouč. Takže bych byl že dvojitý trenér (smích). To je asi takový cíl na další, fuh, ty kokos, na 10 let, až skončí hraní (smích).

V: Jo, chápu. A tak ona se asi ta hranice bude posouvat, tak jak se posouvá hranice úmrtnosti u lidí, tak třeba i výdrž v esportu bude delší a vyšší...

I: Jo, tak určitě, může být. Říkám, my jsme první generace profesionálních hráčů a u nás všechno začíná, nikdo na to nedělal rozsáhlé studie na esportovce, všechno to teprve začíná.

V: Jo. Dobře, hele tak to bylo za mě z těch otázek všechno. Kdyby ses k čemukoliv chtěl vrátit nebo bylo cokoliv na co jsem se třeba neptala a ty bys to rád řekl, tak sem s tím.

I: Já si myslím, že jsi měla dost komplexní a dobře připravené otázky, takže za mě asi není nic na doplnění.

V: Tak děkuju, to jsem ráda.

I: Bylo to sestavené dost zajímavě.

V: To jsem ráda. Já bych se třeba ráda ptala i víc do hloubky, ale vůbec jsem nevěděla, jaké seženu hráče, jak moc budou výřeční a ochotní si povídat... Třeba jsem se bála, že se zeptám na zkušenosti, což je dost obsáhlá otázka že jo a teď mi nějaký hráč odpoví dvě slova a já budu v koncích. Takže ono to bylo koncipované tak, aby to nebylo nepříjemné i pro člověka, který třeba nemá moc dlouhé odpovědi (smích).

I: Jsi si myslela, že budou hráči introvertní asi že?

V: Noo, asi jo. A asi jsem si myslela, že většina toho výzkumného souboru, těch hráčů, budou kluci kterým je 16 a třeba ani nebudou moc vědět, jak reflektovat svoji odolnost a závislost a bude to pak velká improvizace... Ale ty moje dosavadní zkušenosti ať už s tebou nebo i předchozími hráči jsou teda jiné. Jsem pozitivně překvapená, jak dobře a komplexně se s vámi o tom dalo mluvit.

I: No jasně, to chápu. Prostě jsi to stanovila na základě tvých předpokladů. To úplně chápu.

V: Tak já jsem asi i čekala prostě víc mladších hráčů... U nich ty odpovědi jsou zase trochu jiné, když nemají tolik zkušeností. Ale samozřejmě čím větší věkové rozdíly, tím jsou ty rozhovory rozdílnější a zajímavější a tím víc relevantních dat zjistím.

I: No jasně, tak ty jsi asi hledala hráče skrz přitele ne?

V: Jo, já bohužel žádné kontakty na esportové hráče nemám, takže jsem požádala jeho o kontakty na vás a taky část hráčů mi doporučila třeba kamaráda nebo spoluhráče. takže částečně záměrný výběr a částečně takové to předávání kontaktů od jiného hráče.

I: Jasně, jasně. Tak on není úplně člověk, který by se asi bavil s někým, kdo není výřečný a má takový ten negativní, extrémně závislostní přístup k tomu hraní. To ti mohl říct, že budeme trochu normálnější (smích).

V: Jo, tak on říkal, že jste všichni hráči fajn, s někým se zná víc, s někým míň. Asi ani on sám nevěděl, jak moc bude který hráč schopen odpovídat. Ale tak s tím se počítá, jsem vděčná, že mi jak on, tak vy, hráči, jste byli ochotní pomoci. Protože kdybych nebyla s ním ve vztahu, tak ani do takového výzkumu nemůžu jít, protože bych asi neměla koho oslovit. Takže ještě jednou moc děkuju.

I: Ehm, jasně, chápu.

V: A hlavně i když jsem dělala rešerše, tak jsem těch informací o esportovcích úplně jako hodně nenašla. Respektive nedá se říct, že je to silně probádaná oblast za mě no (smích).

I: To ne no, taky si myslím, že těch výzkumů na esport a hlavně z toho prospěšného, důležitého ohledu moc není. Jsem viděl výzkumy na analýzy marketingu, ale ten tvůj psychologický pohled nebo pedagogický jsi říkala... Tak ten jsem nikde moc neviděl. Nebo jsem to ještě nikde neviděl, nikdo mě neoslovil, jenom jsem dělal rozhovory nebo vyplňoval dotazníky na ten marketing... Takže to máš dost zajímavé téma a může to mít podle mě velmi pozitivní dopad, kdyby si to přečetlo pak dost lidí.

V: Jo, zajímavé to je. A řekla bych, že jsem do toho šla vlastně jako naivní člověk, protože kromě odborné literatury a článků a toho, co jsem se dozvěděla od přitele, který vlastně

v esportových týmech pracuje, vlastně tuhle oblast vůbec neznám, takže to bylo i pro mě osobně zajímavé zjistit, jak to vlastně funguje a jak to vy hráči vnímáte. A už se mi rýsují takové zajímavé informace, ve kterých se jako hráči lišíte, v čem se zase shodujete...

I: Jasně. Však to je fajn, ale tak ono hodně záleží na tom, koho máš, s kým děláš ten rozhovor.

V: Jo, to každopádně. Pro mě je i zajímavé řešit ty vztahy a přítelkyně, protože to je taková dost zásadní věc, pokud ten hráč nemá přítelkyni, tak to může vnímat dost odlišně než hráč, který ji má, co se týká volného času a nastavování hranic co se týče hraní.

I: Jo, jasně. Já právě proto i mám přítelkyni, která nebude pracovat z domu. A to musím říct, že jsem ji tím hraním nakazil, a vůbec jsem to nechtěl, ale ona mi říká, že si chce i koupit počítač a hrát se mnou. Částečně i kvůli práci, protože ona dělá věci ve photoshopu a potřebuje stříhat videa a dělat věci na socials, takže i z tohoto důvodu. Ale samozřejmě že to chce i z důvodu, aby si občas jako zahrála. Takže jsem ji tím bohužel nakazil a to zrovna já jsem člověk, který nikdy nikoho do ničeho nenutí a absolutně respektuju lidi, kteří nevyrůstali na hrách, nemají nahrané desítky a stovky hodin, tak chápu, že člověk k tomu vztah prostě nemá. Já to úplně respektuju a nikdy jsem do toho nikdy nenutil, ale já nevím, mně přijde, že ti lidi se potom vždycky uvědomí, že to trávení času na počítači je prospěšné, protože tam je strašně moc věcí, které se člověk může naučit, i tím hraním. Počítače jsou v dnešní době prostě alfa omega a bez toho neuděláš nic. A potom tu jsou lidi, kteří počítač nikdy neměli, měli jenom notebook kde si udělali úkoly do školy a to bylo celé. Ale pak si člověk uvědomí sílu počítače, že všechno se v dnešní době děje online, všechny obrovské firmy mají všechno zautomatizované a to samé média a dalších strašně moc oborů. Všechno se dělá na počítači a když se člověk naučí na tom, tak si pak uvědomí, že z toho může mít dobrou práci a dobré peníze. Za mě je to asi budoucnost tyhle práce.

V: Tak za mě je to všechno, kdyby ses chtěl k čemukoliv vrátit, tak teď máš možnost ještě.

I: Ne, já jsem asi spokojený s tím, co jsem ti sdělil.

V: Dobře, tak já ti moc děkuju za rozhovor, ať se ti daří v dalších zápasech a měj se hezky.

I: Taky děkuju za rozhovor a pozdravuj přítele. Měj se, ahoj, ahoj.

