

ODVISNOSTI MODERNE DOBE

Psihologija ali pedagogika

Raziskovalna naloga

Osnovna šola Prežihovega Voranca Maribor

Mentorica:
Jasmina Gruber

Avtor:
Lun Blagajac, 9. A

Maribor, junij 2020

ODVISNOSTI MODERNE DOBE

Psihologija ali pedagogika

Raziskovalna naloga

Osnovna šola Prežihovega Voranca Maribor

Mentorica:
Jasmina Gruber

Avtor:
Lun Blagajac, 9. A

Maribor, junij 2020

KAZALO

KAZALO SLIK.....	4
POVZETEK.....	5
1. UVOD	6
2. ZASVOJENOST Z VIDEO IGRAMI	8
2.1 KAJ SO VIDEO IGRE?	8
2.2 ZASVOJENOST VIDEO IGRIC: PRETEKLOST	9
2.2.1 ZASVOJENOST Z VIDEO IGRICAMI V 80-IH.....	9
2.2.2 ZASVOJENOST Z VIDEO IGRICAMI V 90-IH	10
2.3 ZASVOJENOST VIDEO IGRIC: SEDANJOST	11
2.3.1 RAZŠIRJENOST PROBLEMATIČNE UPORABE VIDEO IGER IN ZASVOJENOSTI Z VIDEO IGRAMI	11
2.3.2 NEGATIVNE POSLEDICE PREKOMERNE UPORABE VIDEO IGER	13
2.3.3 DEJAVNIKI, POVEZANI S PROBLEMATIČNO UPORABO IN ZASVOJENOSTJO Z VIDEO IGRAMI	13
2.4 »LOOT BOXES« V VIDEO IGRAH SO POVEZANE S PROBLEMATIČNIM IGRANJEM NA SREČO.....	14
2.4.1 UVOD V MEHANIKO VREDNOSTNIH SKRINJ	14
2.4.2 KAKO VREDNOSTNE SKRINJE VPLIVAJO NA LJUDI, KI SO ZASVOJENI Z VIDEO IGRAMI.	17
2.5 ALI VIDEO IGRE POVZROČAJO NASILJE, KRIMINAL IN TERORIZEM?	19
2.5.1 UČINKI NASILNIH VIDEO IGER NA LJUDI.....	19
2.5.2 POVEZAVA MED VIDEO IGRAMI IN ZLOČINOM	21
2.5.2 ALI NASILNE VIDEO IGRE SPROŽAJO AGRESIJO?	25
3. ZASVOJENOST Z GLEDANJEM YOUTUBA	28
3.1 KAJ JE YOUTUBE?	28
.....	28
3.2 OD ČESA JE ODVISNA PREKOMERNA UPORABA YOUTUBA?	28
3.2.1 YOUTUBE KOT VIR VSEBIN IN DRUŽABNI MEDIJ	28
3.2.2 PREKOMERNA UPORABA.....	29
3.2.3 MOTIVACIJA ZA PREKOMERNO UPORABO YOUTUBE STRANI	30
3.2.4 PREKOMERNA UPORABA YOUTUBA IN ČLOVEKOVA OSEBNOST	31
3.2.6 AKADEMSKA MOTIVACIJA	32

7.3 ALI LJUDJE IZKORIŠČAJO »YOUTUBERJE« ZA ZAMENJAVO RESNIČNIH ODNOSOV?.....	33
3.3.1 ZASVOJENOST Z VŠEČNIMI OSEBNOSTMI	33
3.3.2 NEVROZNANOST SOCIALNIH OMREŽIJ.....	34
3.3.3 »SIMTIMNOST« - SIMULIRANA INTIMNOST	35
3.3.4 NOVE RAZISKAVE O ZASVOJENOSTI Z YOUTUBOM	36
3.3.4 GLEDALCI BODITE POZORNI	38
4. ZASVOJENOST Z BRANJEM	39
4.1.1 SMO LAHKO ZASVOJENI Z BRANJEM?	39
4.1.2 KAJ JE RADOVEDNOST?	40
4.1.3 BRALNE NAVADE MED ŠTUDENTI IN NJIHOV VPLIV NA AKADEMSKO USPEŠNOST	42
5. EMPIRIČNI DEL	44
5.1 REZULTATI ANKET V 2. IN 4. RAZREDIH.....	45
5.1.1 REZULTATI ANKET V 2. RAZREDIH.....	45
5.1.2 REZULTATI ANKET V 4. RAZREDIH.....	47
5.2 REZULTATI ANKET V 9. RAZREDIH.....	49
6. DRUŽBENA ODGOVORNOST	58
7. ZAKLJUČEK	59
ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČENCE 9. RAZREDOV	62
ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČENCE 2. in 4. RAZREDOV	65
VIRI IN LITERATURA	67

KAZALO SLIK

Slika 1: Video igra Grand Theft Auto V	18
Slika 2: Prikaz števila umorov v Ameriki na 100.000 prebivalcev	20
Slika 3: Prikaz števila nasilnih zločinov, ki so jih storili mladostniki med letoma 12 in 17	21
Slika 4: Logotip spletne strani Youtube_	27

POVZETEK

Zasvojenost z video igrami, znana tudi kot prekomerno igranje video iger, je na splošno opredeljena kot problematična, kompulzivna uporaba video iger, ki ima za posledico precejšnje poslabšanje posameznikove zmožnosti delovanja na različnih življenjskih področjih v daljšem časovnem obdobju. Ta in z njo povezani koncepti so bili predmet številnih raziskav, debat in razprav med strokovnjaki za različna področja, s čimer so sprožili polemiko v medicinski, znanstveni in igralni skupnosti. Takšne motnje je mogoče diagnosticirati, ko se posameznik ukvarja z igralnimi dejavnostmi za ceno izpolnjevanja dnevnih obveznosti ali zasledovanja drugih interesov in hobijev, ne da bi upošteval negativne posledice. Seveda pa je v današnji digitalni dobi možnost za razvoj določene vrste digitalne zasvojenosti precej nalezljiva. V to kategorijo bi spadalo tudi kompulzivno oz. prekomerno gledanje YouTube video posnetkov. To spletno mesto za ustvarjanje in deljenje videoposnetkov podpira tako ogled video vsebin kot tudi ustvarjanje vsebin. Za manjšino ljudi je čas, porabljen za gledanje YouTube, lahko pretiran in tako problematičen. Seveda pa zasvojenosti ne najdemo samo na internetu, ampak tudi v naših občutkih in mišljenju. Tukaj se pojavi faktor radovednosti, ki se kot pri Youtube video posnetkih lahko pojavi tudi pri zasvojenosti z branjem. Vsak ima rad dobro knjigo, toda ko začnete verjeti, da se devet izgnanih plemiških družin zavzema za vpliv in nadzor nad preprostim železnim stolom, veste, da vaše bralne ambicije uhajajo izpod nadzora. Biti zasvojen z branjem ni isto kot ljubiti branje; je bolj zloraba knjig. Čeprav so te tri zasvojenosti na svoj način zelo različne, jih povezuje ena stvar ...

1. UVOD

Video igrice so ena izmed najbolj popularnih in hitro rastočih vrst zabave. Njihova uporaba se skozi leta samo veča in veča in dandanes si večina otrok, najstnikov in odraslih ne more predstavljati življenja brez njih. Po raziskavi nizozemskega podjetja Spil Games na svetu igra video igrice neverjetnih 1.2 milijarde ljudi, od tega največji odstotek najstniki med 15-im in 24-im letom. Z razvojem in hitro rastjo industrije video igric in glede na njihov vpliv na naše življenje se je čez leta začelo pojavljati vse več raziskav o tem, ali nam video igrice škodujejo ali ne. V današnjem času predstavljajo medijske spletne strani eno izmed najbolj dosegljivih in branih virov informacij. Prav te video igrice rade predstavljajo na negativen način, da spodbujajo nasilje in povzročajo tudi terorizem, ampak v celoti video igric ne razumejo. Na drugi strani pa imamo ljudi, ki imajo video igrice radi, jih igrajo za zabavo, so z njimi odraščali in ti pravijo, da je na koncu to še vedno samo igra in da ta nima vplivov na njihovo vedenje, obnašanje in značaj. Torej imamo dve nasprotni strani z različnimi odgovori, ki sta tako osredotočeni na to, katera ima prav, da se velikokrat zgodi, da sploh ne opravi svojih raziskav in ne preverita, če to, kar govorita, sploh drži. Težava v tem pa je, da se bodo vsaki možgani na to odzvali na svoj način. Zagotovo bodo ljudje, ki so ob video igricah odraščali, mnenja, da te niso slabe, saj hočejo na vsak način braniti stvar, ki jo imajo radi in ob njej uživajo. Nobena stran pa ne naredi ničesar, ker sta obe prepričani, da imata prav.

Še ena izmed bolj novodobnih odvisnosti pa je tudi odvisnost od YouTubea. Na to spletno stran je vsako minuto objavljenih novih 500 ur raznih vsebin, kot so igranje igric, razne oddaje, skeči in še na tisoče drugih videov. Od 1.8 milijarde uporabnikov se med njimi najde veliko takšnih, ki od tega čez čas postanejo tudi odvisni. Zato sem se v tej raziskovalni nalogi odločil sam poglobiti v ti dve odvisnosti in ju na koncu primerjati tudi z odvisnostjo od branja. Čeprav si lahko odvisen tudi od tega, veliko ljudi meni, da to ni tako hudo kot drugi dve in da človek lahko bere v neomejenih količinah. No, v moji raziskovalni nalogi bom skušal dokazati, da med temi odvisnostmi sploh ni tako velike razlike in da so vse enako resne.

Da pa bom to lahko dosegel, si moram zastaviti cilje:

CILJ 1: Se poglobiti v temo in o njej zbrati čim več podatkov.

CILJ 2: Primerjati vse tri zasvojenosti.

CILJ 3: Uspešno opraviti empirični del naloge.

2. ZASVOJENOST Z VIDEO IGRAMI

2.1 KAJ SO VIDEO IGRE?

Obstajata dva načina, kako razložiti točno, kaj je video igrice; manj zapleten in bolj zapleten.

Pa začnimo z lahkim odgovorom. Video igra je tip interaktivne digitalne zabave, ki jo igralec igra s pomočjo računalnika ali igralne konzole (kot sta Xbox in PlayStation) ali tudi s pomočjo telefona ali tablice. Čeprav je to čisto dober opis video igrice, to ni preveč dobra razlaga za to, kaj so video igrice postale skozi leta.

Ime »video igrice« je lahko zelo širok pojem, ki lahko pomeni veliko različnih stvari. Obstaja milijon različnih žanrov video igrice in vsaka od njih funkcionira na svoj način in ima svojo obliko in pomen v industriji zabave. Glede na to da nimamo konkretnih oznak za vse vrste video igrice, rečemo, da je vse video igra. Če bi oseba zrasla samo na video igrice in potem pozneje v življenju spoznala vse različne vrste zabave, ki jih ljudje vsak dan uporabljamo, bi bila zagotovo zmedena, zakaj štejemo filme in televizijo kot različna tipa medijev. V primerjavi z vsem kar šteje kot video igra, sta film in televizija v tem pogledu eno in isto. Video igrice so šport, ki se odvija v računalniku. So interaktiven realistični šov in film. So digitalna zbirka namiznih iger in iger s kartami. So groba simulacija vsakodnevnega življenja, le da se dogajajo v virtualnem svetu brez posledic. Nekatere video igre so rezultat umetniške vizije in ekspresije. Nekateri pa sploh ne vedo, kaj to je in zakaj se bi morali za to zanimati. Ampak so še vedno video igre. Prav ta del, da je to na koncu koncev še vedno samo igra, je prelomna točka v nedavnih neskončnih debatah o tem ali ta stvar, ki je zagotovo interaktiven sistem za zabavo, za igranje katerega ne potrebuješ nobenih zunanjih sposobnosti, povzroča vpliv na igralčevo vedenje. Karkoli je najnovejša igra, o kateri ljudje govorijo, je zagotovo video igra, ker če so video igre »Grand Theft Auto V«, »NBA 2K«, »Minecraft«, »Fortnite«, »Super Mario«, »Candy Crush Saga«, je potem igra tudi »Firewatch«, v kateri le hodiš po gozdu in raziskuješ stvari, dokler se zgodba ne nadaljuje. Seveda pa so si te igre med seboj še vedno zelo različne, ampak to

ne pomeni v tem primeru ničesar, saj so še vedno video igre. Tudi v eni video igri se lahko včasih znajde več različnih žanrov video igre. Ena izmed največjih franšiz »Call of Duty«, v kateri izide nova igra vsako leto, je znana po tem, da ima eden izmed največjih vplivov na razširjenost video iger. Del igre je bolj osredotočen na zgodbo, v katero se podaš sam, drugi del pa ti omogoča tekmovalen več-igralski način, na katerem igra na tisoče igralcev na enkrat. »NBA 2K« je še ena letna franšiza, ki je mogoče še bolj razdeljena kot »Call of Duty« z možnostjo, da igraš košarko s celo ekipo, kjer imaš vpliv le nad enim igralcem, s katerim si moraš ustvariti celotno kariero, simulirano življenje košarkarskega menedžerja ali pa preproste košarkarske turnirje ali tekme, v katerih lahko prevzameš nadzor nad svojo najljubšo ekipo ali posameznimi igralci. To omogoča igralcu da izbere način, ki je njemu najbližji in se v njem najbolj najde. In to je pomen video igrice. Da si v njih lahko karkoli hočeš. Brez omejitev in brez da ti je resničnostni svet v napoto.

2.2 ZASVOJENOST VIDEO IGRIC: PRETEKLOST

2.2.1 ZASVOJENOST Z VIDEO IGRICAMI V 80-IH

Po izdaji prvih komercialnih video iger v zgodnjih sedemdesetih letih dvajsetega stoletja je trajalo vse do osemdesetih, da se pojavijo prvi primeri in razprave o odvisnosti z igrkami v raznih psiholoških člankih in literaturi. V tem času so doktorji medicine Donald R. Ross, Douglas H. Finestone in Gordon K. Lavin (1982) poročali o treh primerih »obsedenosti z Space Invadersi¹« in J. M. Nilles (1982) opisuje podoben primer, le da ga je ta opisal z besedami »računalniška katatonija«. Eden izmed prvih sklicev o zasvojenosti z video igrami je izšel v letu 1983, ko sta W. Barlow Soper in Mark J. Miller (1983) glede na svoja opazovanja kot specialna pedagoga na šolah trdila, da je to motnja, kot vse ostale zasvojenosti, z vplivom na obnašanje, in da vsebuje kompulzivno vedenjsko vključevanje, izgubo zanimanja za druge aktivnosti, asociacij in prijateljskih krogov, še posebej z drugimi otroki, ki se enako ne morejo ločiti od video iger. Nekaj verodostojnosti je bilo posvečeno tem trditvam, da zasvojenost z video igrami sploh obstaja, in naslednja dela so se v glavnem osredotočala na uspešen tretma za odvajanje od njih z uporabo terapije, v kateri mora oseba sama najti rešitev za svoje obnašanje, v tem primeru za svojo

¹ Space Invaders je arkadna video igra iz leta 1978, ki jo je ustvaril Tomohiro Nishikado.

zasvojenost. Vendar pa so bila ta raziskovanja bolj osredotočena na zunanjo perspektivo, kot npr. na opazovanje, anekdote, na razne prejšnje primere in na vzorce obnašanja pri moških v najstniških letih. Vse so bile tudi usmerjene na določen tip video iger, katere uporabljajo določeno mehaniko, v kateri moraš plačati, da lahko igro zaigraš. V letu 1989 je Margaret A. Shotton izdala prvo študijo o zasvojenosti z video igrami, ki se je navezovala na empirične primere, katere je pridobila s pomočjo 127-ih prostovoljcev (skoraj vsi so bili najstniki ali mladi odrasli moški), ki so sami sebe opisali kot »zasvojene« z video igrami zadnjih pet let. Njen pogled na zasvojenost z video igrami je bil bolj pozitiven kot negativen in poročala je, da so bili vsi njeni »zasvojenci« na čisto drugem nivoju, kar se tiče inteligence, motivacije in doseganja ciljev, vendar velikokrat napačno sprejeti v družbi. V povezavi z igranjem video iger je bil glavni problem študije to, da ni bilo nekega standarda, po katerem bi se lahko zasvojenost ravnala. Edini kriterij za to, da si bil zasvojen, je bilo posameznikovo priznanje. Kljub pomanjkljivostim so nedavne raziskave doktorjev medicine L. Widyanta, Griffithsa in Brunsdena, (2010) poročale o tem, da je človekova samodiagnoza, glede na to če so zasvojeni z internetom ali ne, močno povezana z bolj standardiziranimi ukrepi internetne zasvojenosti.

2.2.2 ZASVOJENOST Z VIDEO IGRICAMI V 90-IH

Devetdeseta leta dvajsetega stoletja so videla majhno, ampak pomembno rast raznih psiholoških raziskav, ki so se ukvarjale z zasvojenostjo z video igricami, s tem, da je bila večina raziskav opravljenih v Združenem kraljestvu z anketiranjem mladostnikov in šolskih otrok. V nasprotju z raziskavami v 80-ih, kjer so raziskovali zasvojenost z arkadnimi igrami, katere moraš vsakič znova, ko hočeš igrati, plačati, so se te bolj osredotočale na igre, ki jih otrok lahko igra doma (npr. igralne konzole, računalniške igre in igre na ročnih konzolah). Vendar pa so bile vse te raziskave takšne, da so vsebovale veliko anket o samo poročanju na relativno majhni ravni, glavni problem pa je bil, da so vse ocenjevale zasvojenost z video igrami glede na prilagojen kriterij, ki je ciljal na patološko hazardiranje in igranje na srečo. Čeprav obstaja mnogo povezav med video igrami in igranjem na srečo, se dejanji še vedno zelo razlikujeta po obnašanju tistih, ki ob njih preživijo največ časa. Glede na nadaljnjo analizo tega prilagojenega kriterija so bile te študije pozneje

kritizirane, saj je veliko ljudi menilo, da so zamenjevale zasvojenost in preokupacijo z video igrami. (Charlton JP, 2002)

2.2.3 ZASVOJENOST Z VIDEO IGRICAMI V ZAČETKU 21. STOLETJA

V drugem tisočletju se je število raziskav o zasvojenosti z video igrami še bolj povišalo, zlasti zaradi širjenja industrije video igrice, ki se je v tem času razširila na nov »online« medij, kjer je zdaj oseba lahko igrala igrice v neki skupnosti z drugimi, ki so si delili veselje in strast do enake igrice (neverjetno uspešne igre za več igralcev z igranjem vlog [MMORPGs ²], kot so World of Warcraft in Everquest. Med leti 2000 in 2010 je bilo objavljenih približno 60 raziskav, ki so raziskovale človekovo odvisnost z video igricami, in velika večina le-teh se je osredotočala prav na odvisnost s takimi MMORPG igrami, ampak niso vsebovale le rezultatov mladostnikov moškega spola. Seveda pa je večina od teh raziskav zbrala svoje podatke preko spleta in samo majhen del je prišel do podatkov z uporabo metodologij, v kateri ne rabi človek poročati o samemu sebi. In prav te so se tudi bolj ukvarjale s številnimi drugimi pogledi na zasvojenost z video igrami kot večina. Vsebovale so razne polisomnografske metode ter vizualne in verbalne spominske teste, medicinske preglede in fizične, radiološke, intraoperativne in patološke najditve, slikanje s pomočjo magnetne resonance, elektroencefalografije in dna testov. Glede na metodološki primanjkljaj raziskav, ki so bile izdane pred letom 2000, in dejstvo, da so se video igrice preko zadnjega desetletja razvile z neverjetnim tempom, se znanstveniki raje zanašajo na podatke, ki so jih pridobili v roku tega desetletja. (Han DH, Lee YS, Yang KC, Kim EY, Lyoo IK, Renshaw PF, 2007)

2.3 ZASVOJENOST VIDEO IGRIC: SEDANJOST

2.3.1 RAZŠIRJENOST PROBLEMATIČNE UPORABE VIDEO IGER IN ZASVOJENOSTI Z VIDEO IGRAMI

² MMORPG- Massively multiplayer online role-playing game oz. Masivna večigralska spletna igra z igranjem vlog

Dandanes je igranje video igrice ena izmed najbolj razširjenih sodobnih pristočasnih dejavnosti. Dokazano je bilo, da video igrice igra kar 59 % Američanov in 49 % Evropejcev, od tega največ Norvežanov. Norveška ima največji procent mladostnikov, ki radi igrajo video igre v Evropi. Teh je kar 56 %. Med mladostniki v Ameriki pa je število igralcev še večje, kot je bilo prikazano v anketi. Ta je pokazala, da video igrice v Ameriki igra neverjetnih 97 % otrok med dvanajstim in sedemnajstim letom. Bolj kot raste število igralcev video iger, raste tudi število poročil o problematičnih navadah otrok, ki večino časa preživljajo v virtualnem svetu. Izrazi, ki se uporabljajo za opis problematičnega igranja video iger, pa se med raziskovalno literaturo velikokrat razlikujejo. V raziskovalni nalogi je najbolj primeren izraz »zasvojenost z video igrami«, saj ga lahko uporabimo tudi za označevanje problematične ali patološke uporabe video iger, kjer lahko prekomerno igranje privede do raznih sprememb v vsakdanjem življenju. Izraz pa lahko opredelimo kot »prekomerno in kompulzivno uporabo računalniških ali video igrice«, ki povzročajo socialne ali čustvene težave in kjer igralec sam ne more nadzorovati pretirane uporabe. Glede na to da so prejšnje raziskave uporabljale različne načine in metode, s katerimi so ocenjevale svoje skupine, je možno, da se zato rezultati nekaterih razlikujejo. Uporaba slednjega pristopa pri razvrščanju zasvojenosti z video igrami nam pokaže, da morajo biti osebe na lestvici, ki odražajo strpnost, toleranco in spremembe razpoloženja, obravnavane kot pokazatelj angažiranosti in ne zasvojenosti. Z vsebinskega vidika je možnih kar nekaj posploševanj glede na demografske lastnosti igralcev in zasvojenih igralcev video iger. Do zdaj objavljena literatura rada pri takšnih vprašanjih v ospredje postavi najstnike in mladostnike moškega spola, saj imajo ti po mnenju avtorjev »večje tveganje za težave z igranjem video iger«. Vendar potek in resnost teh težav nista dobro poznana in ugotovitev, da je ta starostna skupina največkrat izpostavljena, je lahko razlog pristranskosti anketiranja, pa tudi tega, da se ta skupina z video igrami srečuje bolj pogosto kot druge. Prav tako se predvideva, da so študentje tista skupina, katera je še posebej ranljiva za razvoj zasvojenosti z video igrami. Razlogi za to so lahko njihove prilagodljive učne ure, celodnevni dostop do hitre internetne povezave ali pa mešanica stresa, ki je povezana z novimi družbenimi obveznostmi oz. z življenjem izven družinskega doma. (King DL, Delfabbro PH, Griffiths MD, 2012)

2.3.2 NEGATIVNE POSLEDICE PREKOMERNE UPORABE VIDEO IGER

Ne glede na to, ali je problematično igranje video iger mogoče opredeliti kot zasvojenost, dandanes obstaja veliko različnih študij, ki kažejo, da lahko pretirano igranje video iger privede do številnih negativnih psihosocialnih posledic za manjši odstotek prizadetih posameznikov. Te lahko vsebujejo žrtvovanje hobijev, izobrazbe, službenega dela, socializiranja, preživljanja časa z družino in prijatelji, spanca, ljubezenskega odnosa, kot tudi povečanje osamljenosti, slabše govorne sposobnosti v javnosti, zmanjšan akademski uspeh. Poleg teh psihosocialnih posledic lahko zasvojenost z video igrami privede tudi do mnogih zdravstvenih posledic, kot so epileptični napadi, slušne halucinacije, debelost, bolečina v zapestju in vratu, nintendinitis³ (bolečine v prstu zaradi prekomernega igranja video iger), žulji, otrplost prstov, motnje spanca, psihične spremembe in poslabšanje vida. Skupaj ta relativno dolg seznam možnih psihosocialnih in medicinskih negativnih posledic jasno nakazuje na to, da je prekomerno igranje video iger težava, ne glede na to, če jo lahko štejemo k zasvojenostim ali ne. Prav tako predlaga, da je prav zaradi širokega nabora potencialnih negativnih in življenjsko omejujočih posledic prekomernega igranja video iger potrebno večje posvečanje temi s strani medicinske skupnosti. (Rehbein F., Kleimann M., Mossle T.)

2.3.3 DEJAVNIKI, POVEZANI S PROBLEMATIČNO UPORABO IN ZASVOJENOSTJO Z VIDEO IGRAMI

Številne študije so preučile vlogo različnih osebnostnih, bioloških faktorjev in faktorjev komorbidnosti ter njihovo povezanost z zasvojenostjo z video igrami. V zvezi z osebnimi lastnostmi se je pokazalo, da je igralčeva zasvojenost povezana z nevroticizmom,

³ Nintendinitis- pojav bolečin v prstih zaradi prekomernega igranja video iger, poimenovan po izdajatelju video iger Nintendo.

zmanjšano samozavestjo, samokontrolo ter narcisističnimi osebni lastnostmi, tesnobo ter z nizkim čustvenim količnikom. Glede na razmeroma veliko pogostost osebnosti ter njihovo podobnost bioloških dejavnikov je težko oceniti etiološki pomen teh povezav z odvisnostjo z video igrami, saj te morda niso omejene le na to motnjo. Če bi hoteli dokazati, da so te motnje edinstvene za zasvojenost z video igrami, bi bile za to potrebne nadaljnje raziskave. Študije so pokazale tudi, da je zasvojenost z video igrami povezana z raznimi komorbidnimi motnjami, kot so motnja hiperaktivnosti s pomanjkanjem pozornosti, simptomi tesnobe in anksioznosti, panične motnje, depresije, socialne fobije, šolske fobije in različni psihosomatski simptomi. S pomočjo uporabe magnetne resonance ter raznih bioloških raziskav, so se pokazali rezultati, ki kažejo da ljudje, ki so zasvojeni z igranjem video iger kažejo podobne nevronske procese in povečano aktivnost na možganskih območjih, na katerih se kaže tudi zasvojenost z raznimi kemijskimi substancami, kot so heroin, kokain, nikotin ter zasvojenost z igrami na srečo. Poročano je bilo tudi, da imajo zasvojenci z video igrami (podobno kot zasvojenci z kemijskimi substancami) večjo razširjenost dveh določenih polimorfizmov dopaminergičnega sistema, kar nakazuje na to, da med zasvojenci z video igrami obstajajo genetske nagnjenosti k razvoju te zasvojenosti. (Han DH, Lee YS, 2009)

2.4 »LOOT BOXES« V VIDEO IGRAH SO POVEZANE S PROBLEMATIČNIM IGRANJEM NA SREČO.

2.4.1 UVOD V MEHANIKO VREDNOSTNIH SKRINJ

»Loot boxes« ali vrednostne skrinje so virtualne skrinje, ki vsebujejo razne naključne predmete, katere lahko igralec pozneje uporabi v igri in za katere mora odšteti svoj resničen denar. Te so na voljo v raznih najpopularnejših igrah, kot so Overwatch (40 milijonov igralcev), Rocket League (40 milijonov igralcev) in Counter-Strike: Global Offensive (preko 25 milijonov igralcev). Predvideno je, da bo končen skupen znesek prihodka od teh skrinj do konca leta presegel 30 milijard ameriških dolarjev. Široka razpoložljivost »Loot box-ov« v sodobnih video igrah je povzročila več vprašanj, ali jih je treba razvrščati kot obliko igranja na srečo.

Kot je navedeno v raziskavi Marka D. Griffithsa (2018) je veliko karakteristik vrednostnih skrinj povezanih z značilnostmi igranja na srečo. Tako kot pri igrah na srečo morajo igralci vložiti svoj denar na izid prihodnjega dogodka, bodisi odprta virtualne skrinje ali pa na zmago konja na hipodromu, katerega rezultat je določen vsaj delno po naključju, v upanju, da bo igralec prejel dragoceno nagrado ali denar. Ravno to je bil razlog za odločbo mnogih organizacij, če bodo legalno zapisale te »Loot box-e« v video igrah kot obliko igranja na srečo, kar je privedlo do veliko različnih odločitev. V letu 2018 je belgijska komisija za igre na srečo odločila, da nekatere vrednostne skrinje kršijo nacionalno zakonodajo (Lee D., 2018), bolj specifično, odločili so se izključiti vse tiste vrednostne skrinje, za katere je možno plačati s pravim denarjem, saj se po zakonodaji to uvršča v eno izmed vrst iger na srečo. To je Belgijo naredilo za prvo državo, ki je ukazala umik vseh video iger z mehaniko vrednostnih skrinj po celotni državi. Tudi Nizozemska je podobno kot Belgija odločila, da so »Loot box-i« oblika iger na srečo, le da so Nizozemci odstranili ne samo tiste, ki jih plačaš s pravim denarjem, temveč tudi tiste, ki jih plačaš z virtualnem denarjem, ki ga imaš v igrici (Yin-Poole, 2018). V nasprotju z Belgijo in Nizozemsko je ARJEL⁴ odločila, da se vrednostne skrinje legalno ne obravnavajo kot oblika igranja na srečo, saj virtualne stvari, ki jih igralec pridobi skozi skrinje, s tem da plača s svojim denarjem, nimajo nobene finančne vrednosti (Calvin A., 2018). Spor o pravem statusu vrednostnih skrinj pa se bo še nadaljeval za nedoločen čas, s tem da so v zadnjih mesecih mnoge ameriške zvezne države izdale zahteve, da se prodaja video iger, ki vsebujejo mehaniko »Loot box-ov«, začne regulirati in nadzorovati. (Orland K., 2018) (Orland K., 2018)

V povezavi s pravnimi argumenti glede na status »Loot box-ov« se porajajo razna vprašanja, ki se sprašujejo po učinkih vrednostnih skrinj na ljudi, ki so z video igrami zasvojeni, saj imajo prav ti največji procent nakupa teh skrinj. Natančneje, v akademski skupnosti rastejo skrbi, saj podobnosti med kupovanjem vrednostnih skrinj in igrami na srečo lahko privedejo zasvojenega igralca ter rednega kupca do težav z hazardiranjem, stavami in raznimi igrami na srečo. Problematično igranje na srečo je mogoče opredeliti kot vzorec igralnih dejavnosti, ki je tako ekstremen, da vpliva na posameznika tako, da ima ta težave v svojem zasebnem, družinskem in poklicnem življenju (Raylu N., 2004). Te težave segajo od zlorab v družini in nasilja nad partnerjem do vključevanja v nezakonite

⁴ ARJEL - Francoska avtoritarna zveza za igre na srečo

dejavnosti, povišanih medicinskih stroškov in samomorilskih misli. Misli se, da težave z igrami na srečo povzročajo posamezniki, ki potrebujejo igre na srečo v tako veliki meri, da njihova potreba po vznemirjanju ob igranju postane škodljiva tako za njih kot za ljudi, ki so okoli njih. Obstaja razlog, da verjamemo, da se tako obnašanje pojavi prav zaradi teh vrednostnih skrinj. Junija 2018 sta psihologa Drummond in Sauer [\(2018\)](#) izdala članek z naslovom »Video igre so psihološko podobne igram na srečo«, v katerem sta analizirala 22 različnih video igrice, ki vsebujejo mehaniko vrednostnih skrinj, da bi prišla do ugotovitve, ali te igre vsebujejo podobne lastnosti kot igre na srečo. Hotela sta raziskati ravno te podobnosti, ki so potrebne za takšno primerjavo in bi torej lahko tvorile prehod za igralce video iger v svet hazardiranja in igranja na srečo. Njuna analiza je sklenila, da »z načini, kako spodbujajo igralčevo zavzetost, si mehanika »Loot box-ev« deli pomembne strukturne in psihološke podobnosti z igranjem na srečo«. Priporočala sta tudi omejevanje določenih oblik vrednostnih skrinj v video igrah, da ne ustvarijo »zgodnje podlage« za problematično igranje na srečo pri igralcih video iger.

Kot sem navedel zgoraj, je za problematično hazardiranje in igranje na srečo značilna pretirana in škodljiva vpletenost v igralske dejavnosti. Obstajajo ključne podobnosti med »Loot box-i« in igrami na srečo. Te podobnosti so lahko eden izmed vzrokov, da posamezniki, ki imajo zgodovino s problematičnim hazardiranjem ali se trenutno borijo z njim, za nakup vrednostnih skrinj porabijo velike vsote denarja, tako kot bi velike vsote denarja porabili na kakšni drugi obliki iger na srečo. Če so skrinje privlačne za tiste s težavami s hazardiranjem, postavljajo resno moralno vprašanje vsem podjetjem, ki to mehaniko vključujejo v igro, saj uporabljajo zasvojenost in željo po najboljših stvareh, ki jih v igrah lahko dobiš samo iz teh skrinj, za svoj dobiček.

Vendar pa je večina kritik, ki jih imajo igralci preko mehanike »Loot box-ov« zavrnjenih s strani predstavnikov industrije video iger, ESRB⁵ pa je nedavno podal izjavo, v kateri so trdili, da za dejstvo, da imajo vrednostne skrinje slab vpliv na zasvojene igralce video iger, ni dovolj dokazov. Namesto tega so izjavili, da »vrednostnih skrinj ne upoštevamo kot obliko iger na srečo zaradi različnih razlogov, ... vrednostne skrinje so bolj primerljive z baseball karticami, kjer je vedno prisoten element presenečenja in vedno nekaj pridobiš«

⁵ ESRB - Entertainment Software Rating Board je ameriška samoregulativna organizacija, ki potrošniškim video igram dodeli starostno omejitev

ESRB, 2018. Iz tega lahko razberem, da trenutno ni trdnih dokazov med povezavo odpiranja vrednostnih skrinj in problematičnim igranjem na srečo. »Loot boxi« so sicer zelo razširjeni, vendar so relativno novejši pojav v svetu video iger. V članku »Raziskovanje odnosov med video igrami, gledanjem eSports-a in igrami na srečo« sta Joseph Macey in Juho Hamari (2018), našla potencialno pomembno povezavo med problematičnim igranjem na srečo in vrednostnimi skrinjami med igralci eSports-a. Avtorja sta predlagala, da zaradi sestave njunega vzorca njuni rezultati ne morejo biti posplošeni za širšo populacijo igralcev video iger, ter zapisala, da je nujno treba povečati pozornost s strani akademikov in regulatorjev glede novonastalih vedenj, povezanih z igrami na srečo v digitalnih vsebinah in kulturi. Poleg zgoraj zapisanih raziskav še ne obstaja nobena empirična študija, ki bi pregledala odnos med problematičnim igranjem na srečo ter »Loot box-i«, čeprav bi bilo takšno delo v današnjem času nujno potrebno. V nedavno izdanem uvodniku revije *Addiction* sta Daniel L. King in Paul H. Defabbro (2018) pozvala akademsko skupnost, da naj nemudoma prične s takimi raziskavami, ki bi pokazale, ali povezave med tema dvema dejavnostnima sploh obstajajo. Te skrbi glede učinkov »Loot box-ev« na igralce video iger odmevajo med različnimi vladnimi organizacijami sveta, avstralski senat pa je pred kratkim pooblastil preiskavo, v kolikšni meri so lahko vrednostne skrinje škodljive za igralce video iger.

2.4.2 KAKO VREDNOSTNE SKRINJE VPLIVAJO NA LJUDI, KI SO ZASVOJENI Z VIDEO IGRAMI.

Kot vse bolj razširjen način pridobivanja raznih predmetov, orožij, preoblek v igri so vrednostne skrinje ali »Loot box-i« skozi razne igre postali vse večja značilnost video iger. Nekatere stvari, ki jih v igri ne moreš dobiti nikjer drugje kot v prav teh skrinjah, pa lahko za igralce pomenijo kar velik strošek, ki ga morajo poravnati s pravim denarjem. Cena teh »Loot box-ov« se razlikuje med mnogimi igrami, stanejo pa lahko vse od 0.5 € pa vse do 100 €, od plačanega denarja pa ni odvisno, kako uporabno stvar v igrici kot igralec pridobiš. Zato mnogo inštitucij, akademikov in tudi državnih vlad poziva k popolni izključitvi mehanike vrednostnih skrinj iz video iger, saj prav te za igralca predstavljajo igro, v kateri je vse odvisno od slučajev in sreče, kar pomeni, da so te skrinje podobne igram na srečo. (Leon Y. Xiao, 2018)

Kot pri vsaki zasvojenosti se tudi pri zasvojenosti z video igrami človek znajde v situaciji, ko sam več ne more nadzirati svojega vdajanja posameznim vedenjem ali dejanjem, v tem primeru igranju video iger, s katerimi sprošča stres in napetost. Pri igralcih video iger je to še posebej dobro prikazano z raznimi dodatnimi vsebinami, novimi vsebinami, ki jih lahko odkleneš, in z mnogimi stranskimi misijami, katere igralca potegnejo vase in ga zaposlijo tudi po tem, ko je on končal z glavno zgodbo igre. Poleg tega je igralcem na voljo tudi več igralški »multiplayer« način, kateri igralce povabi, naj igrajo s svojimi prijatelji in spoznavajo nove ljudi, ki so tako kot oni našli občutek zadovoljstva in veselja v določeni igri. Obstajajo igralci, ki igrajo igro samo zato, da bi dokončali glavno zgodbo, potem pa igro zavržejo in si najdejo novo, obstajajo pa tudi taki, ki igre po končani glavni zgodbi ne zavržejo, ampak jo poskusijo popolnoma dokončati. Torej zberejo vse možne predmete, orožja, preobleke, dodatke in druge stvari, ki jih igra ponudi. Ampak kaj se zgodi, ko se nekaj teh predmetov, ki ti pomagajo pridobiti tisto zadovoljstvo ob 100 % končani igri, nahaja v vrednostnih skrinjah? Ali bo uporaba pravega denarja za nakup vrednostnih skrinj dovolj, da te bo prepričala, da teh skrinj ne boš kupil? Seveda ne. Kot pri ljudeh, ki se v svojem življenju spopadajo z zasvojenostjo z raznimi kemijskimi substancami, tudi pri ljudeh, zasvojenih z video igrami vidimo, da velikokrat cena ne igra prevelikega faktorja v tem, ali bodo še naprej zlorabljali določeno substanco ali dejanje, v primeru kemijske zasvojenosti je to lahko katerakoli droga, v našem primeru, pa je to kupovanje vrednostnih skrinj, ki zasvojenemu igralcu ponujajo dodaten igralen čas v njegovi najljubši video igri. Če vzamemo za primer tri najbolj znane igre, ki vključujejo v svojo igro mehaniko »Loot box-ov« (Overwatch, FIFA 19, Star Wars Battlefront II), lahko vidimo, da je ta mehanika redno izpostavljena igralcem, katerih število se giblje v desetinah milijonov. Če rečemo, da je samo 1% teh igralcev zasvojenih z video igro in da bo ta enak procent zagotovo postal redni kupec vrednostnih skrinj, je teh igralcev še vedno 100.000, kar je še vedno mnogo preveč, čeprav sem močno znižal procent zasvojenosti (ta se po navadi giblje med 8-12 %). Če vzamemo, da je cena povprečnega »Loot box-a« približno 45 €, je vsota denarja, ki ga en procent teh igralcev porabi na vrednostnih skrinjah 4.5 milijona evrov. Ta denar gre v žep podjetja, ki ima v lasti določeno video igro. Dokazano je, da lahko kupovanje vrednostnih skrinj privede do težav z kompulzivnim igranjem na srečo in stavami. Ampak če to velja za povprečnega igralca, ki si zna postavljati meje, kar se tiče

igranja igre, potem je ta vpliv pri zasvojenosti, ki se ne zmorejo omejiti, toliko večji, kar pomeni še več možnosti, da se iz tega razvije navada hazardiranja in kupovanja na srečo. (David Zendle, 2019)

2.5 ALI VIDEO IGRE POVZROČAJO NASILJE, KRIMINAL IN TERORIZEM?

2.5.1 UČINKI NASILNIH VIDEO IGER NA LJUDI

Globalni prihodki industrije video iger vsako leto presežejo kar 140 milijard dolarjev, e-Športi pa postajajo vedno bolj konkurenčni (in potencialno donosni) drugim profesionalnim športom. Nekatere izmed najbolj priljubljenih iger – med drugim Grand Theft Auto, Fortnite, Red Dead Redemption, Overwatch, Call of Duty in Counter-Strike; vsebujejo v sebi faktor nasilnega vedenja, zato si mnogi postavljajo vprašanje: Ali nasilje v video igri vpliva na naše vedenje v



Slika 1: Video igra Grand Theft Auto V

resničnem svetu in nas dela bolj agresivne? Nekatere psihološke študije pišejo, da igranje nasilnih video iger povečuje igralčevo agresivno vedenje. Do tega so prišli na podlagi raziskav, v katerih so primerjali obnašanje udeležencev, ki so igrali nasilne video igre, s tistimi, ki so igrali nenasilne video igre. Vendar mnogi trdijo, da se v takih raziskavah velikokrat ne upošteva raznih drugih možnih dejavnikov, vključno z razlikami v mehaniki nasilnih in nenasilnih video iger. Da bi lahko odgovoril na to vprašanje, sem se obrnil na raziskavo Josepha Hilgarda (2016) iz Illinois State University, v kateri so spremenili določeno igro, zato da bi lahko preučili edinstven vpliv dveh vidikov igre: vsebine in težavnosti. Ugotovitve, ki so jih pozneje objavili v reviji Psychological Science, ne kažejo, da nasilna ali igralcu težka vsebina okrepi njegovo agresijo. Za raziskavo so Hilgard in njegovi sodelavci reprogramirali video igro Doom II in ustvari štiri nove verzije originalne igre. Bolj nasilne različice so vsebovale zvoke in grafike sovražnikov, sposojene iz igre

Brutal Doom⁶, v kateri so imeli udeleženci nalogo premagati oborožene vesoljce, ki so ob njihovi smrti eksplodirali na zelo grafičen in nasilen način. Manj nasilne različice so vsebovale bolj neumne verzije sovražnikov in namesto da bi jih igralci morali pobijati, je bila njihova naloga sovražnike poraziti z dosti manj nasilnim orožjem »zorcherjem«⁷. V težjih različicah iger so se bili sovražniki sposobni braniti in se boriti z igralcem. Če so v igri prejeli preveč udarcev, so bili prisiljeni ponovno začeti celotno stopnjo. V lažji verziji so se nasprotniki preprosto počasi gibali okoli igralčevega lika v igri, brez da bi tega neposredno napadali. Čeprav sta se vsebina in splošni cilj igre v štirih različicah med seboj razlikovala, je preostala igra ostala enaka originalu.

Empirični del je potekal tako, da so udeleženci (vsi moški med leti 18 in 22 iz fakultete), prišli v laboratorij in najprej opravili 5-minutno pisno nalogo, v kateri so morali opisati svoje poglede na splav. Potem so prejeli in ocenili esej drugega udeleženca (v resnici lažen esej, ki je bil izbran, ker nasprotuje izraženim prepričanjem udeležencev). Po pisni nalogi so udeleženci 15 minut igrali eno izmed štirih verzij video igre, nakar so prebrali povratne informacije, ki so jih prejeli v svojem eseju. Te so bile zasnovane tako, da bi v udeležencih izzvale čustven odziv in so bile enake za vsakega udeleženca, vsebovale so nizke ocene in komentar; »To je najbolj neumna stvar, kar sem jih kdaj koli prebral.«

Raziskovalci so nato izmerili agresijo vsakega udeleženca tako, da se je vključil v vajo, ki naj bi preučevala sposobnost sprejemanja odločitev v raztresenosti. V okviru vaje so morali udeleženci izbrati, kako dolgo mora njihov partner med opravljanjem naloge držati svojo roko v hladni vodi. Podatki 275 udeležencev na koncu niso pokazali, da bi igranje bolj nasilnih ali težjih video iger vplivalo na čas, ki ga je partner moral preživeti z roko v mrzli vodi. Z drugimi besedami, niti nasilje v video igri niti težavnostna stopnja nista povzročila povečanega agresivnega vedenja do antagonističnega partnerja. »Rezultati kažejo, da so lahko, ko so dražljaji video igre na možgane skrbno nadzorovani, učinki 15-minutne nasilne in zahtevne igre na igralčevo raven nasilja majhni in jih ni mogoče razlikovati od nič. To kaže, da so lahko učinki kratkih igranj nasilnih video iger, kar se tiče nasilja, veliko manjši in manj intenzivni, kot je zapisano v raznih predhodnih člankih,« pišejo Hilgard in njegovi sodelavci. Raziskovalci omenjajo več dejavnikov, ki jih je treba

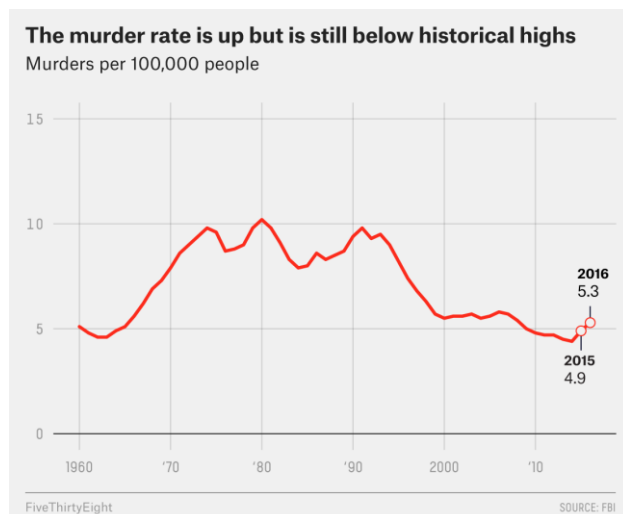
⁶ Brutal Doom – dodaten program za video igro, ki jo naredi težjo in bolj ekstremno.

⁷ Zorcher – je glavna če ne edina vrsta orožja, ki jo najdemo v igri Chex Quest.

še naprej raziskati, med drugim tudi dejstvo, da je veliko udeležencev v prvotnem vzorcu poročalo o zavedanju ciljev študije, zaradi česa so jih izključili iz analize. To zavedanje lahko vsaj deloma izhaja iz dvostopenjskega procesa razpravljanja, ki je bil uporabljen v tej raziskavi. Vzpostavitev standardiziranih praks v zavajanju in preučevanju bi lahko rešilo to vprašanje v prihodnjih raziskavah. »Morda bo treba ponovno oceniti, ali so manipulacije z nasilnimi video igrami koristne za razkrivanje vzrokov in mehanizmov agresije. Potrebne bodo tudi nadaljnje raziskave, da se ugotovi, ali in pod katerimi pogoji tekmovalna ali frustrirajoča igra povzroča agresijo.« S to mislijo Hilgard in sodelavci zaključijo analizo.

2.5.2 POVEZAVA MED VIDEO IGRAMI IN ZLOČINOM

Za začetek hočem najprej izpostaviti obdobje najbolj spornih in nasilnih video iger, ki so skozi leta postajale bolj in bolj popularne. To bi pomenilo, da če med igranjem video iger in zločinom res obstaja povezava, bi moralo biti to vidno na raznih statistikah o številu zločinov v tistem določenem obdobju, saj bi ravno takrat glede na mišljenje, da nasilne video igre spodbujajo nasilje v človeku, moral procent zločina narasti.



Slika 2: Prikaz števila umorov v Ameriki na 100.000 prebivalcev

Kot je prikazano na grafu, vidimo da je število umorov doseglo vrhunec v začetku 80-ih, od takrat naprej pa se je število začelo zmanjševati. Torej če vzamemo hipotezo, da imajo video igre vpliv na zločine in umore in zraven povemo, da je industrija video iger, v katero spadajo tudi nasilne video igre, doživela največji razcvet nekje med letoma 1990 in 2010 bi to pomenilo, da bi morale statistike o zločinih v tistem času pokazati premosorazmerno rast s temi video igrami. Ampak če pogledamo graf, opazimo, da je to ravno obratno in da je v času razcveta video iger število umorov

Number of serious violent crimes committed by youth aged between 12 and 17 years in the U.S. from 1980 to 2015 (in 1,000)



začelo strmo upadati. Ne govorimo pa samo o umorih, ampak o vseh glavnih vejah kriminala, kot so vdori, napadi in posilstva. Vsi ti kriminali so v sredini 90-ih do leta 2015 upadli vsaj za 30 %, kar pomeni, da hipoteza o tem, da so video igre, ki niso postale družbena norma vsaj do začetka 90-ih, pripomogle k rasti zločinov,

preprosto ne drži, saj podatki kažejo ravno obratno od predvidevanega.

Mogoče pa bi morali pogledati enak graf za število zločinov, ki so jih storili mladostniki, saj ti po navadi igrajo največ nasilnih video iger, in tako pokazati pravi učinek, ki ga imajo video igre na možgane ljudi, ampak ko pogledamo statistiko, izgledata obe precej

Slika 3: Prikaz števila nasilnih zločinov, ki so jih storili mladostniki med letoma 12 in 17

podobno. Število nasilnih zločinov, kjer je storilec mladoletna oseba med dvanajstim in sedemnajstim letom,

ki je najbolj značilno obdobje za igranje video iger, je od začetka 90-ih padlo na stopnjo približno ene petine tistega vrhunca.

Torej nam splošne informacije in podatki v tem primeru povedo, da se raven zločina ne veča, tudi če nekdo, ki gleda novice, misli, da je dandanes huje kot kadarkoli prej.

Po množičnem streljanju v El Pasu v Teksasu in Daytonu v Ohio, ki je terjalo 31 življenj, je ameriški predsednik Donald J. Trump na tiskovni konferenci označil video igre kot »grozovite in strašne«, zaradi tega ker naj pri pripomogle k spodbujanju nasilja v današnji družbi. Dan Patrick, namestnik guvernerja Teksasa, je šel še dlje, rekoč, da industrija video iger namenoma uči mladostnike streljanja in ubijanja. To ni bilo prvič, ko so bile video igre izpostavljene kot velik del spodbude k terorizmu in ubijanju. Igre že dolgo krivijo za degradiranje mladostnikov, pri čemer so nasilne video igre vidno vpletene v množična streljanja v Združenih Državah Amerike, kot so Columbine leta 1999, Virginia Tech leta 2007 in Sandy Hook leta 2012. Kmalu po objavljeni konferenci so mnogi mediji začeli

poročati o tem, kako video igre vplivajo na igralčev značaj in da ga spodbujajo k nasilnim dejanjem, kot so pretepi in množična streljanja, se je pa na socialnem omrežju Twitter začel pojavljati enak stavek: »Video games are not to blame« (Niso krive video igre). Ta stavek je predstavljal odgovor vseh ljudi, ki se niso strinjali z mediji ali ameriško vlado. Torej, iz nevtralnega vidika znanosti - ali igranje nasilnih video iger vpliva na človekovo raven agresije in spodbuja teroristična dejanja, kot menijo mediji? Ali je za množična streljanja krivo kaj drugega kot video igre, na primer sam posameznik? Raziskave raznih akademikov so pokazale zelo različne rezultate, vendar se počasi začanja oblikovati enako mnenje: številne nedavne raziskave, vključno s prepričljivim poročilom spletnega inštituta Oxford, niso našle povezav med nasilnimi video igrami in agresivnim vedenjem pri najstnikih. Druga koristna perspektiva je primerjava nacionalnih statistik: ni opaziti povezave med časom, ki ga igralec preživi za video igro, in nasilnimi kaznivimi dejanji, ki naj bi jih zakrivil. Če bi ta predvidena povezava obstajala, bi imele države, kot sta Japonska in Južna Koreja, kateri imata eno izmed najbolj cvetočih industrij video iger, podobno raven zločinov kot Združene Države Amerike. Dejansko pa je glede na statistike stopnja kriminala v teh dveh državah med najnižjimi na svetu.

Edini razlog, zakaj se mediji tako radi naslonijo na video igre kot glavni razlog in trden dokaz za spodbujanje terorizma ter nasilja med mladostniki, je, da so lahka tarča. Zadnja leta industrija video iger močno narašča in pridobiva vse več igralcev, kar daje medijskim stranem večjo možnost, da bo eden izmed teh igralcev postal množični morilec in s tem njim omogočil novo zgodbo. Tudi če bo 99.9 % igralcev na igro odreagiralo mirno brez nasilja, je potreben le tisti 0.1%, ki ima na igro slabo reakcijo, da bodo ljudje spet začeli dvomiti v raziskave. V teh nedavnih streljanjih so video igre postale kot nekakšna opora organom zakona in medijem za iskanje podatkov in vzrokov o terorističnem napadu. Kljub temu pa to pomeni, da video igre odvrčajo pozornost ljudi od bolj zapletenih in sistemskih vzrokov, ki lahko privedejo do nasilnega vedenja pri mladih. Zlasti prelagajo krivdo iz razširjenosti pravega orožja na virtualno orožje, s katerim se igralec lahko sreča v video igrah. To se tudi ujema z interesi NRO⁸. Izvršni direktor urada Wayne LaPierre je nekoč video igre označil kot »tiho, pokvarjeno in podkupljivo industrijo v senci, ki prodaja in skriva nasilje nad lastnimi ljudmi«.

⁸ NRO- Ameriški nacionalni izvidniški urad

Današnje virtualno nasilje, s katerim se igralec srečuje med igranjem video igre, je dandanes bolj realistično kot kdaj koli prej. S serijami, kot so Mortal Kombat, v katerih je igralčev cilj, da nad nasprotnikom izvede čimbolj krut napad, pri čemer lahko pride do rezanja organov, delov telesa in drugih grafično prikazanih prijemov in napadov nad likom drugega igralca. Video igra Grand Theft Auto je bila dolgo časa kritizirana zaradi svoje moralne dvoumnosti, saj je igralcu dovolila, da brez določenih posledic ali zakonskih posegov pobija ljudi, ropo banke ali krade avtomobile. Nek ameriški novinar je igro poimenoval za »največji napad na otroke v tej državi od otroške paralize«. Medtem so pa nekatere vojaške strelske igre, npr. Call Of Duty, tako zavezane k čim večjemu realizmu igre, da proizvajalcem strelskega orožja plačujejo za licenco, da lahko v igri prikažejo njihovo orožje. To pomeni, da ko igralci plačujejo za naslove video igre, gre del denarja tudi v investiranje trgovine z orožjem. Te igre so narejene da zadovoljijo igralčevo povpraševanje. Očitno je, da na milijone igralcev rado ubija in strelja. Čeprav bi to željo lahko označili za neprijetno, jo lahko razumemo tudi kot izhod za našo agresijo in temnejše fantazije v fantazijskem svetu, kjer ne bo nobenih posledic in kjer nihče ne umre za vedno. Nasilje je pogosto osrednji mehanizem napredka in nadgrajevanja v video igrah. Glede na to da imajo ustvarjalci video iger moč ustvariti karkoli želijo s pomočjo računalniških grafik, lahko vidimo v mnogih igrah, da privzeti boj kaže izrazito pomanjkanje domišljije. Ni tako, da se igralci ne zanimajo za nenasilno ponudbo: obstaja zdrava mera video iger, ki so namenjene športu, ugankam in simulacijskim igram. Obstaja tudi skupnost igralcev, katerih namen je odstraniti nasilje iz nasilnih video iger, tako da iz igre odstranijo vse sovražnike. To igralcem omogoči neovirano igranje ter možnost, da lahko brez motnje v obliki nasprotnikov raziskujejo in občudujejo pogosto zelo zapleten in domiselno zasnovan svet, v katerem se igra dogaja.

Igra Assassin's Creed: Origins celo ponuja izobraževalni način, namenjen študentom, kjer lahko z vodičem raziskujejo obdobje Ptolemejskega Egipta in izvedo več o kontekstu igre iz zgodovinskega vidika. Morda prihodnost niso video igre, v katerih bo vladala agresija in nasilje, ampak takšne, ki to nasilje znajo prilagoditi in ga tudi odstraniti na igralčevo željo, kar je že danes vidno pri nekaterih video igrah, kot so Hitman in Dishonored, ki posebno nagrajujejo igralce, ki so igro končali brez prelivanja krvi. Hvalo pa dobivajo tudi takšne igre, ki igralce celo izzovejo k uporabi orožja ali drugih vrst nasilja. Spec Ops: The

Line, ki vodi igralce v kaotične bitke, v katerih se lahko zgodi, da umrejo tudi civilisti; eden izmed takšnih scenarijev je napad z biološkim orožjem, v katerem umrejo tudi nedolžni ljudje. Igra potem od igralca zahteva, da prevzame odgovornost za napad in se sprijazni s čustvenimi napadi ter s travmatičnimi spomini, ki se liku skozi igro ponavljajo v glavi. V igri Hotline Miami je igralčeva naloga »poklati« na stotine mafijcev ter razbojnikov, dokler se naenkrat glasba v ozadju ne ustavi in igralca pusti da tava po cesti, posuti z na stotine mrtvimi trupli v popolni, mrzli tišini. Namen takšnih iger ni, da bi ponudili alternativo nasilju, vendar le dvomijo v človekovo premišljenost, s katero pritisne na sprožilec.

2.5.2 ALI NASILNE VIDEO IGRE SPROŽAJO AGRESIJO?

Intuitivno je smiselno, da bi nasilne igre, kot so *Splatterhouse* ali *Mortal Kombat*, služile kot virtualni treningi za najstnike in jih skozi njihovo igranje spodbujale, da bi v svoje obnašanje v resničnem svetu dodali del nasilja, kateremu dnevno sledijo v igranju video iger. Toda številne študije niso uspele najti jasne povezave med nasilnimi video igrami in človekovo agresijo, zraven tega pa se vprašanje, ali se streljanje, ki ga igralec lahko brezposledično izvaja v video igri, potem prenese v resničen svet dandanes vse več pojavlja na medijskih spletnih straneh ali novicah. Raziskava, ki je bila objavljena oktobra leta 2018 v *Zborniku Nacionalne akademije Znanosti*, poskuša razrešiti to polemiko s tehtanjem ugotovitev dveh ducatov študij, ki so bile napisane prav na to temo. Metaanaliza nasilne videoigre poveže video igre z majhnim narastkom fizične agresije pri mladostnikih in otrocih, vendar razprave nikakor ni konec. Medtem ko je bila analiza bolj osredotočena na znanstveni del težave, se mnogi raziskovalci še vedno ne strinjajo glede resničnega pomena ugotovitev. Ta nova analiza je poskušala krmariti po minskem polju konfliktnih raziskav. Številne študije ugotovijo, da je igranje povezano z naraščanjem agresivnosti, medtem ko druge ne najdejo nikakršne povezave. Majhen, vendar vpliven kader raziskovalcev je trdil, da ima veliko raziskovalnih del, ki vključujejo video igre, resne pomanjkljivosti v tem, da med drugim merijo pogostost agresivnih misli ali jezika, ne pa fizično agresivnega vedenja, kot sta udarjanje, streljanje ali potiskanje, ki imajo večji pomen v današnjem svetu. Jay Hull, [\(2016\)](#), socialni psiholog z Dartmouth Collegea in soavtor novega prispevka, nikoli ni bil prepričan v obtožbe kritikov, ki so omalovaževali domnevne vezi med igranjem in agresijo. »Vedno znova in znova sem bral [te] kritike

literature in nadaljeval, to preprosto ni res,« pravi. Torej je s svojimi sodelavci oblikoval novo metaanalizo, da bi se te kritike lotili natančno in ugotovili, ali so bile zaslužne. Hull in sodelavci so združili podatke iz 24-ih študij, ki so bile izbrane tako, da se izognejo nekaterim kritikam, ki so jih izpostavile pri prejšnjem delu. Vključevali so le raziskave, ki so merile odnos med nasilno uporabo video iger in očitno fizično agresijo. Svojo analizo so omejili tudi na študije, ki so statistično nadzirale več dejavnikov, ki bi lahko vplivali na odnos med igranjem in posledičnim vedenjem, kot sta starost in agresivno vedenje. Tudi s temi omejitvami je njihova analiza ugotovila, da so otroci, ki igrajo nasilne video igre, sčasoma postali bolj agresivni. Toda spremembe v vedenju niso bile velike. »Glede na tradicionalne načine gledanja na te številke to ni velik učinek – rekel bi, da je razmeroma majhen,« pravi. »Vendar je »statistično zanesljiv – ni slučajen in ni nepomemben.« Njihove ugotovitve so povezane s pregledom literature iz leta 2015, ki ga je izvedlo ameriško psihološko združenje (APA), ki je sklenilo, da nasilne videoigre vplivajo na agresivno vedenje pri starejših otrocih in mladostnikih. Hullova metaanaliza in poročilo APA skupaj pomagata razjasniti obstoječi sklep raziskav, pravi Douglas Gentile, razvojni psiholog na univerzi Iowa State University, ki ni bil vključen v izvajanje metaanalize. »Nasilje, s katerim se igralec sreča v raznih medijih, je eden od dejavnikov tveganja za agresijo,« pravi. »Ni največji, tudi ni najmanjši, vendar je na to vredno biti pozoren.« Kljub temu raziskovalci, ki so bili kritični do povezav med igrami in nasiljem, trdijo, da Hullova metaanaliza ne reši tega vprašanja. »Ne najdejo veliko. Preprosto se trudijo, da bi bilo videti tako, kot je,« pravi Christopher Ferguson, psiholog z univerze Stetson na Floridi, ki je objavil prispevke, v katerih dvomi o povezavi med nasilnimi video igrami in agresijo. Ferguson trdi, da je stopnja uporabe video iger, ki bi naj povečevala agresivnost pri Hullovi analizi - kar je v psihologiji znano kot ocenjena »velikost učinka« - tako majhna, da je v bistvu nesmiselno. Po statističnem nadzoru za več drugih dejavnikov je metaanaliza poročala o učinku velikosti 0,08, kar kaže, da nasilne video igre predstavljajo manj kot en odstotek variacije agresivnega vedenja med ameriškimi najstniki in pred najstniki - če v resnici med igro in sovražnimi dejanji obstaja vzročno-posledična povezava. Ferguson pravi, da je razmerje med igranjem in agresijo statistični artefakt, ki ga povzročajo dolgotrajne pomanjkljivosti v načrtovanju študije. Johannes Breuer, psiholog z GESIS-Leibniz Inštituta za družbene vede v Nemčiji, se strinja in ugotavlja, da

se v skladu z »običajnim pravilom psiholoških raziskav« velikosti učinkov pod 0,1 »obravnavajo kot trivialne«. Dodaja, da metaanalize veljajo le kot študije, ki so vključene v njih, in da je delo na tem področju naletelo na metodološke težave. Kot prvo, študije se razlikujejo glede na merila, ki jih uporabljajo za določitev, ali je video igra nasilna ali ne. Po nekaterih ukrepih bi igre Super Mario Bros veljali za nasilne, po drugih pa ne. Tudi študije se pogosto zanašajo na subjekte, ki sami poročajo o svojih agresivnih dejanjih, in tega morda ne storijo natančno. »Vse to ne pomeni, da rezultati te metaanalize niso veljavni,« pravi. »Toda take stvari je treba upoštevati pri razlagi ugotovitev in razpravi o njihovem pomenu.« Hull pa pravi, da ima velikost učinka, ki ga je ugotovila njegova ekipa, še vedno resničen pomen. Analiza ene njegovih prejšnjih študij, ki je poročala o podobno ocenjeni velikosti učinka 0,083, je ugotovila, da je igranje nasilnih video iger povezano s skoraj dvojnimi tveganjem, da bodo otroci, ki igrajo igro, poslani k ravnatelju zaradi pretepa. Študija se je začela tako, da so vzeli skupino otrok, ki jih prejšnji mesec niso poslali ravnatelju, in jih nato spremljali naslednjih osem mesecev. Ugotovljeno je bilo, da je 4,8 odstotka otrok, ki redko igrajo nasilne video igre, bilo najmanj enkrat poslanih v ravnateljevo pisarno v primerjavi z 9 odstotki otrok, ki so poročali, da pogosto igrajo nasilne video igre. Hull teoretizira, da nasilne igre, pomagajo otrokom, da postanejo bolj udobni pri tveganju in vključevanju v nenormalno vedenje. »Njihov občutek za pravilno in napačno je izkrivljen,« ugotavlja. Hull in njegovi sodelavci so našli tudi dokaze, da etnična pripadnost oblikuje odnos med nasilnimi video igrami in agresijo. Igralci bele rase se zdijo bolj dovzetni za domnevne učinke iger na vedenje kot latinskoameriški in azijski igralci. Hull ni prepričan zakaj, vendar sumi, da se različni vplivi iger nanašajo na to, na koliko otrok vplivajo norme ameriške kulture, ki so po njegovih besedah zakoreninjene v močnem individualizmu in bojevniški mentaliteti, ki lahko spodbudijo igralce video iger, da se prej najdejo v vlogi napadalcev kot žrtev. To bi lahko »zmanjšalo sočutje do njihovih virtualnih žrtev,« so zapisali on in njegovi soavtorji, »s posledicami za njihove vrednote in vedenje zunaj igre.« Psihologi bodo brez dvoma še naprej razpravljali o psiholoških vplivih virtualnega pobijanja brez posledic v svetu brez pravil, ki ga najdemo v raznih video igrah. Hull v nadaljnjem prispevku pravi, da se namerava spoprijeti z vprašanjem pomena nasilne igre v resničnem svetu in upa, da bo to dodalo še nekaj jasnosti. »To je trdno vprašanje,« ugotavlja, in odprto je vprašanje, ali bodo raziskave kdaj ugasnile polemiko.

3. ZASVOJENOST Z GLEDANJEM YOUTUBA

3.1 KAJ JE YOUTUBE?

Youtube je internetna storitev, namenjena deljenju videoposnetkov, na kateri lahko gledalci pridejo do informacij, zabavnih ali glasbenih vsebin, ali pa si ustvarijo svoj kanal, pod katerim pozneje lahko objavljajo videoposnetke na youtubove strani.



Slika 4: Logotip spletne strani Youtube

3.2 OD ČESA JE ODVISNA PREKOMERNA UPORABA YOUTUBA?

3.2.1 YOUTUBE KOT VIR VSEBIN IN DRUŽABNI MEDIJ

YouTube omogoča videoposnetke, ki so na voljo preko interneta zastonj ali s potrebo prijave svojega internetnega profila v stran. Video posnetke naložijo registrirani uporabniki YouTube, vključno s ponudniki institucionalnih vsebin (izobraževalne ustanove, tradicionalni in digitalni mediji, glasbeniki, igralci video iger in drugi), profesionalni in polprofesionalni »vloggerji«⁹, kateri od videoposnetkov, ki jih naložijo na svoje kanale YouTube, pridobijo svoj dohodek, in drugi posamezni uporabniki. Socialna značilnost

⁹ »Vloggerji« so ljudje, ki na Youtube objavljajo posnetke iz njihovega življenja.

platforme se osredotoča na funkcije, ki uporabnikom omogočajo spremljanje izbranih ponudnikov vsebine in ogledovanje videoposnetkov v zaporedju, ki samodejno na novo prikaže video na koncu trenutno prikazanega videoposnetka ali s klikom na eno od vidno prikazanih povezav do povezanih videoposnetkov. Algoritem za določanje povezanih videoposnetkov, ki bodo prikazani, temelji na podlagi priljubljenosti videa (izmerjeni vmesniki ogledov, všečkov in drugih podatkov, povezanih z uporabo) in glede na naročnikov profil, zgodovino ogledov ter formalnih in neformalnih socialnih povezav s ponudniki in drugimi uporabniki. Dandanes je Youtube druga najbolj obiskana internetna stran in tretja najbolj naložena aplikacija za mobilne telefone.

3.2.2 PREKOMERNA UPORABA

Vsebinske značilnosti in značilnosti internetnih strani ter njegovih socialnih omrežij niso povezane le s pozitivnimi rezultati, kot so učenje, temveč tudi s problematičnim vedenjem uporabnikov. Čeprav se terminologija in opredelitve razlikujejo, večina raziskav na problematični uporabi interneta temelji na kliničnih opredelitvah duševnih bolezni. Dve najpomembnejši težavi, o katerih sta govorili, sta zasvojenost in kompulzivna uporaba. Zasvojenost se pojavi, ko uporabnik, ki ne more omejiti svoje uporabe platforme in potrebuje vedno večjo interakcijo za zadovoljstvo, doživi pomembne negativne učinke. Vpliva na njegovo fizično ali duševno zdravje, odnose ali druge vidike njihovega življenja. Prekomerna uporaba se pojavi, kadar uporabniki ne morejo omejiti svoje uporabe. Tako je kompulzivna uporaba sestavni del spletnega oglaševanja, lahko pa obstaja tudi sama, če uporabnik zaradi uporabe nima večjih negativnih učinkov v svojem življenju. Kljub polemiki glede stopnje, na kateri bi bilo treba te razmere izmeriti za klinično diagnozo, so empirične študije prepoznale zasvojenost s posebnimi internetnimi socialnimi platformami in dejavnostmi, ki vključujejo kompulzivno uporabo, vključno s storitvijo socialnih omrežij, kot so Facebook ali Youtube. Glede na to literaturo definiramo kompulzivno uporabo YouTuba, če uporabnik ne more omejiti uporabe; na primer ne more nadzorovati pogostosti uporabe ali časa, preživetega na platformi. Značilnost vsake internetne strani je, da ima vsaj eno lastnost, katera omogoča uporabniku prekomerno uporabo strani. Strani, kot sta Facebook in LinkedIn, uporabnikom promovirata možnosti za osebno in karierno napredovanje, zaznano povečanje priložnosti pa lahko motivira povečano

uporabo in s tem večjo možnost razvoja prekomerne uporabe. Zlasti, če učitelji predvajajo ali priporočajo YouTube videoposnetke kot učne vire za svoje študente, se tako večja možnost, da lahko njihove učence družbene platforme odvrnejo od študija. Učenci, ki dosledno ne morejo nadzorovati svojih impulzov za sledenje zaporedju ali nadaljujejo z izbiro sorodnih videoposnetkov, ki so zanimivi, čeprav niso povezani z izvirnim, informativnim video posnetkom, kažejo na simptome kompulzivne uporabe.

3.2.3 MOTIVACIJA ZA PREKOMERNO UPORABO YOUTUBE STRANI

Motivacija za uporabo tradicionalnih, spletnih medijev in družbenih omrežij je odvisna od uporabe in pristopa, ki ga usmerjajo potrebe uporabnikov po zadovoljstvu. Razlike v uporabi internetnih socialnih platform so različni motivi za uporabo. Za YouTube je bilo ugotovljeno, da izpolnjuje tri od štirih potreb, ki nakazujejo stopnjo zadovoljnosti uporabnikov, kar se tiče izbire socialnih medijev: pridobitev informacij, povezanih z uporabo informativnih vsebin, hedonsko zadovoljevanje z uporabo zabavnih vsebin, v nekaterih besedilih pa tudi socialno zadovoljstvo z implicitnimi ali eksplicitnimi družbenimi povezavami, povezanimi z vsebino. Individualno učenje nudi močno motivacijo za prekomerno uporabo YouTube, če pa so videoposnetki zraven tega, da so poučni, še zabavni, lahko to še poviša motivacijo pri uporabniku. Medtem ko raziskave na drugih internetnih platformah kažejo, da bi lahko socialna in zabavna motivacija povzročila kompulzivno uporabo, ni nobenega posebnega razloga za to, da bi motivacija za uporabo YouTube kot informacijskega vira imela to enako lastnost.

V skladu s tem sta Yang in Tung (2007) ugotovila, da so imeli srednješolci, odvisni od interneta, višjo stopnjo motivacije za zabavo, vendar pa niso imeli višje stopnje informacijske motivacije. Če že kaj, glede na dokazano vrednost YouTube pri učenju in poučevanju, motivacija za uporabo YouTube za spoznavanje novih informacij zmanjšuje odvrčanje od uporabe družabnih in zabavnih vsebin, ki lahko privedejo do kompulzivne uporabe. Kim, LaRose in Peng (2009) so opazili, da je uporaba YouTube za zabavne vsebine povezana s kompulzivno uporabo. Zato se zdi verjetno, da je motivacija uporabnikov za uporabo YouTube, posebnega internetnega vira zabavnih medijev, napovedovalec kompulzivne uporabe YouTube.

3.2.4 PREKOMERNA UPORABA YOUTUBA IN ČLOVEKOVA OSEBNOST

Ugotovljeno je, da je nagnjenost k kompulzivni uporabi interneta in njegovih socialnih omrežij drugačna glede na osebnost. Velik del raziskovanja osebnosti in uporabe interneta temelji na pet-faktorskem modelu Ross (2009), ki predlaga, da se posameznikova osebnost lahko ovrednoti z uporabo petih faktorjev: prijaznostjo, vestnostjo, ekstrovertiranost, nevrotičnostjo in odprtostjo za izkušnje.

Obstaja široka paleta raziskav o tem, kako osebnost vpliva na različne vidike uporabe socialne platforme, od izbire platforme do časa, porabljenega za uporabo platforme (npr. Amichai-Hamburger & Vinitzky, (2010); Correa, Hinsley, & De Zuniga, (2010); Liu & Baumeister, (2016). V svojem pregledu literature problematičnih internetnih socialnih omrežij (Social Network Servicing) in njihove uporabe sta Kuss in Griffis (2011) prišla do spoznanja, da se zaradi večje uporabe socialnih omrežij, ki so povezane z določenimi osebnostnimi lastnostmi ljudi, zaradi le-teh pojavi možnost kompulzivne uporabe. Študije kompulzivne uporabe interneta so pokazale, da je osebnostna igra prepoznavna vloga. Van der Aa et al. (2009) je predvideval, da nevrotizem, intraverzija (obratna ekstraverzija) in nestrinjanje (nizka stopnja sprejemljivosti) mlade izpostavljajo, da razvijejo prekomerno uporabo interneta oz. socialnih omrežij. Med raziskavami zasvojenosti z Youtubom je bil največkrat omenjen petfaktorski model, po katerem so raziskovalci iskali značilnosti pri ljudeh zasvojenih z Youtubom (Ross, 2009). Spremenljivost je povezana s prijaznostjo, dobroto in skrbjo za družbeno kohezijo. Več raziskav je ugotovilo, da je sprejemljivost negativno povezana z zasvojenostjo z internetom (Kuss, 2013; Servidio, 2014) in kompulzivno uporabo interneta. To se zrcali v študijah, ki so raziskovale uporabo socialnih omrežij: ljudje z višjimi stopnjami prijaznosti imajo manj možnosti, da bodo problematični ali kompulzivni (De Cock, 2014) uporabniki socialnih omrežij. Vestnost se nanaša na človekovo samodisciplino in osredotočenost na dosežke. Dosedanje raziskave so pokazale, da je manj verjetno, da bodo ljudje z večjo vestjo problematični ali kompulzivni uporabniki socialnih omrežij. Za ekstravertnost sta značilna družabnost in energijsko vedenje. Intravertnost je njeno nasprotje in je bila povezana z zasvojenostjo z internetom med univerzitetnimi študenti, vendar obstajajo mešani dokazi o razmerju med

ekstravertnostjo/intravertnostjo in kompulzivno uporabo. Čeprav so opazili kompulzivno uporabo interneta med študenti z nizko ekstraverzijo/visoko intraverzijo, se zdi, da ekstravertnost ni povezana s kompulzivno uporabo interneta, čeprav ekstraverti porabijo več časa na socialnih omrežjih. Nevrotičnost je želja po negativnih čustvih, tesnobi in slabem razpoloženju. Več študij je ugotovilo, da ljudje z višjo stopnjo nevrotizma pogosteje uporabljajo socialna omrežja v socialne namene. Nevrotizem je močan napovedovalec internetne zasvojenosti in kompulzivne uporabe interneta, nedavna študija Hsiao ([2017](#)) pa je pokazala, da nevrotizem pozitivno vpliva na kompulzivno uporabo mobilnih socialnih omrežij.

Za odprtost do izkušenj je značilna potreba po intelektualni radovednosti, neodvisni misli in iskanju novosti. Odprtost je bila pozitivno povezana s časom, preživetim na socialnih omrežjih in kompulzivno mobilno uporabo socialnih omrežij (Hsiao, [2017](#)). Vendar pa v več velikih vzorčnih študijah ni bila povezana s kompulzivno uporabo interneta ali kompulzivno uporabo socialnih omrežij. Podobno je Servidio ([2014](#)) ugotovil, da je odprtost pozitivno povezana z internetno zasvojenostjo med univerzitetnimi študenti, čeprav Kuss ([2013](#)) do tega spoznanja ni prišel.

3.2.6 AKADEMSKA MOTIVACIJA

Študije, ki so raziskovale uporabo Facebooka med univerzitetnimi študenti, kažejo, da je prekomerna uporaba internetne platforme povezana z akademsko motivacijo in akademsko uspešnostjo, čeprav obseg in narava teh relacij še nista jasni. V eni od ameriških raziskav so imeli uporabniki Facebooka nižje povprečje ocen, kot neuporabniki ([Kirschner in Karpinski, 2010](#)). Druga študija kaže, da se ta vpliv razširi na čas, porabljen na platformi. [Junco \(2012\)](#) je ugotovil, da je čas, ki so ga študenti preživeli na Facebooku, močno negativno povezan s povprečjem njihovih ocen. Učinek prekomerne uporabe na akademsko uspešnost pa je videti neposredno. [Wohn in LaRose \(2014\)](#) pa sta ugotovila, da kompulzivna uporaba Facebooka ne vpliva neposredno na akademsko uspešnost, temveč posredno, saj ima negativen vpliv na akademsko motivacijo. To opazovanje je skladno z nekaterimi, vendar ne z vsemi, študijami o akademski motivaciji in uspešnosti. Čeprav [Kappe in Van der Flier \(2012\)](#) nista ugotovila povezave med motivacijo in uspešnostjo, so v drugih študijah ugotovili, da je nizka akademska motivacija povezana z

drugimi kazalniki uspešnosti, vključno z odlaševanjem, zmanjšanim zanimanjem za učni uspeh in zmanjšano vključenostjo študentov v pouk kot tudi sam akademski uspeh (Guay, Ratelle, Roy, & Litalien, 2010). Nadaljnji vpogled nudijo nedavne študije, ki preučujejo problematično uporabo tehnologije in akademsko motivacijo. Zanimivo je zlasti opazovanje Jankovića, Nikolića, Vukonjanskega in Tereka (2016), da akademska motivacija ni le negativno povezana s časom, porabljenim s pametnimi telefoni, ampak da obstaja večja verjetnost, da bodo študentje »žrtvovali« akademsko delo kot pametni telefon ali Youtube, če jim bo primanjkovalo časa za oboje. Akademska motivacija je večplasten koncept, ki ga velikokrat povezujemo s teorijo določanja (Clark & Schroth, 2010). Za to študijo so še posebej zanimive pripombe raziskovalcev SDT, da so avtonomni motivi, npr. postavljanje visokih ciljev na univerzi (ki se razlikujejo od nadzorovanih motivov, kot je na primer vpis na univerzo za ugoditev željam staršev), bolj povezani z notranjo kot zunanjo motivacijo za uresničitev ciljev, lastna motivacija pa je bolj kot zunanja povezana s kakovostnejšim učenjem in boljšimi akademskimi rezultati. Skladno s stališčem avtonomnih motivov sem za to raziskavo opredelil akademsko motivacijo kot notranjo vrednost, ki jo študentje pripisujejo udeležbi in pridobitvi svoje diplome. Pogled na avtonomne motive ponuja razlago opažanja Wohna in LaRosa (2014), da je kompulzivna uporaba Facebooka vplivala na uspešnost z zmanjšanjem akademske motivacije. To kaže, da je v akademskem okolju prekomerna uporaba interneta značilna za slabo samoregulacijo akademske dejavnosti (Martin, 2001), vendar so glede na pomanjkanje predhodnih študij, ki bi to potrdile, potrebne nadaljnje raziskave.

7.3 ALI LJUDJE IZKORIŠČAJO »YOUTUBERJE« ZA ZAMENJAVO RESNIČNIH ODNOSOV?

3.3.1 ZASVOJENOST Z VŠEČNIMI OSEBNOSTMI

Ali so dandanes enostranski, simulirani odnosi, ki nadomeščajo resnične odnose, nadomestilo za nekaj, česar se človek ne more popolnoma zavedati? Zdi se, da vse več ljudi nadomešča resnične intimne odnose s pravimi ljudmi z interakcijami na družbenih omrežjih. Je to nujno samo slab trend ali je morda boljši način, da se človek izogne reševanju nerednih, potencialno tveganih, tradicionalnih človeških odnosov? Video-intenzivne platforme nam predstavljajo zelo raznoliko paleto »YouTuberjev«, ki se uradno

imenujejo »Ustvarjalci«. Težko pa je iz fikcije, katero predstavljajo ti ustvarjalci na spletu, razkriti dejstva zaradi privlačnosti in resničnosti teh simulatorjev človeških izkušenj. To lahko privede do tega, da se gledalec izgubi v vseh fantazijah, ki mu jih ustvarjalci predstavijo kot resnične.

Trend je v smeri večjega samorazkrivanja in zelo osebna razkritja so močna pri ustvarjanju občutka resnične povezanosti z virtualnimi partnerji, v tem primeru »ustvarjalci«. Podobno kot pri robotskih partnerjih tudi nadomestni odnosi z lažnimi osebnostmi izpolnjujejo potrebe po navezanosti, hkrati pa potencialno nagrajujejo negotove navezanosti. Za zavrnitveni slog navezanosti gledalci ne potrebujejo dejanskih ljudi, da odnos deluje odlično. Pri tem občutijo ogromno olajšanje in tesno privrženost, vedoč, da je to, kar hočejo, tam 24 ur na dan, 7 dni na teden. Glede na to, da je dnevno ogledanih več kot 5 milijard YouTubovih video posnetkov s 50 milijoni ustvarjalcev vsebin in povprečno dolžino videoposnetka 40 minut, bi bilo pametno raziskati, kako YouTube na gledalca deluje psihološko, v dobrem ali slabem pomenu.

3.3.2 NEVROZNANOST SOCIALNIH OMREŽIJ

Nevroznanost socialnih medijev je dandanes še vedno v stanju razvoja. Raziskave so na primer pokazale, da družbeni mediji, ki temeljijo na slikah, zmanjšujejo občutke osamljenosti. Poleg tega lahko različne platforme socialnih medijev zadovoljijo različne potrebe. Raziskave kažejo, da Snapchat, Instagram in Twitter služijo prekrivajočim se, vendar različnim, socialnim in čustvenim funkcijam, pri čemer so glavni psihološki dejavniki:

- 1) primerjava z drugimi ljudmi,
- 2) občutek zaupanja in povezanosti,
- 3) iskanje skupin s stališčem in interesi, usklajeni s svojimi.

Več narcisoidnih ljudi v povprečju objavi več fotografij samega sebe zaradi želje po samopromociji in da bi se ljudem predstavili v najboljši luči. Namesto tega, da pokažejo resničnega sebe, pokažejo tisto, kar vedo, da bo na njihov profil pritegnilo veliko ljudi. Medtem ko je veda o tem, kako socialni mediji vplivajo na možgane, omejena, zgodnje delo z nevrografijo kaže, da je preveč socialnih omrežij (prekomerna uporaba socialnih

omrežij), povezanih s poškodovanimi povezavami med desno in levo poloblo možganov, kot je razvidno iz glavnega trakta med njima, »corpus callosum¹⁰«. Smiselno je domnevati, da bi ljudje, ki niso telesno povezani z drugimi, z videoposnetki zadovoljili svoje številne čustvene in biološke potrebe. Isti videoposnetki bi pritegnili ljudi, ki jih zanimajo skupne teme. Ti odnosi predstavljajo manikirano različico odnosa brez številnih čustvenih tveganj resničnih odnosov.

3.3.3 »SIMTIMNOST« - SIMULIRANA INTIMNOST

Pri gledanju zelo osebnih videoposnetkov, od katerih številni zagotavljajo usmerjanje, bližino in toplino (ASMR¹¹ je še posebej dober primer s slušno stimulacijo in intenzivno osebno prisotnostjo), imajo ljudje, ki doživljajo globok občutek povezanosti, v možganih povišane stopnje nagradne aktivnosti, močnejši tako imenovan »hit dopamina« ali spremembe v biologiji navezanosti, ki se odražajo v oksitocinu (»vezni hormon«). Presenetljivo bi bilo, ker je oksitocin vpleten v genetiko socialne anksioznosti in morda terapije. Medtem ko bi takšne hipotetične spremembe lahko zadovoljile takojšnje potrebe, bi lahko spodkopale zmožnost približevanja resničnim ljudem z našimi neredovitimi, nepredvidljivimi odnosi. V najboljšem primeru lahko spletni odnosi dopolnjujejo čustvene in psihološke potrebe, celo pomagajo ljudem, kot tudi dobro narejeni trenerski in izobraževalni videoposnetki ter računalniški psihoterapevtski šov. Na drugi strani postane prekomerna uporaba spletne povezave nekakšen »osebnostni porno«, ki nadomešča zdrave odnose, ponovno uveljavlja disfunkcionalne odnose in povzroča škodljive psihobiološke spremembe.

Vse te lastnosti so blizu tistemu, kar lahko ponudi resničen dvosmerni odnos. Za mnoge ljudi so lahko asimetrični odnosi z »YouTuberji« ogromna terapevtska, potencialno čustveno in fizično varnejša alternativa kot z dejanskimi človeškimi bitji. Ljudje lahko na primer storijo zlorabo ali kako drugače izkoristijo nekoga, ki je ranljiv, medtem ko pri »YouTuberjih« teh tveganj ni. Simulirani odnosi s spletnimi osebnostmi, zlasti ko zasvojijo, lahko preprečijo rast in razvoj, nadomeščajo resnično intimnost in povezanost -

¹⁰ »Corpus callosum« ali kalozni korpus je ogromnen sveženj živčnih vlaken, ki povezuje naši možganski polovici.

¹¹ ASMR (Autonomous sensory meridian response) - spontan odziv na zunanje dražljaje, ki pri posamezniku sprožijo najvišjo raven zaznavanja, primerljivo z evforijo.

nepredvidljivo, neučinkovito izkušnjo sprejemanja čustvenih tveganj, da bi se približali drugim z nečim, kar je na koncu nenaravno in preprečuje rast.

3.3.4 NOVE RAZISKAVE O ZASVOJENOSTI Z YOUTUBOM

Nedavna študija raziskuje, kako in zakaj ljudje uporabljajo YouTube za nadomeščanje odnosov z drugimi. Raziskovalci z Inštituta za psihologijo Université Paris Descartes-Sorbonne Paris Cité iz Pariza v Franciji trdijo, da YouTube zasvoji po internetnem modelu zasvojenosti, ki ogroženim uporabnikom zagotavlja "parasocialne" odnose, ki nadomestijo resnične odnose. Čeprav je občutek popolnoma pristen, morda celo bolj resničen kot pri resničnih odnosih (hiperrealnost), lahko pri uporabnikih napravijo več škode kot koristi. Kot opredelitev takšnih parasocialnih odnosov, pišejo: »Youtube ustvarjalce lahko opišemo kot javno prekomerno izpostavljene aktivne uporabnike, ki svoje osebne podatke in osebne interese delijo prek video vsebin s preostalimi uporabniki, gledalci, ki ostajajo večinoma anonimni. Ustvarjalci sodelujejo v samoprezentaciji in do neke mere v samorazkrivanju, da bi vzpostavili in vzdrževali odnose s svojimi gledalci. Vendar ti odnosi med gledalci in »YouTuberji« niso klasični družbeni odnosi, saj niso obojestranski. Primerjamo jih lahko z razmerji s tradicionalnimi televizijskimi liki.«

YouTube, ugotavljajo, ni v celoti družbeno omrežje. YouTube se namesto na negovanje povezav med uporabniki osredotoča na pasivno gledano vsebino, interakcije z ustvarjalci vsebin. Tako ustvarjalci kot YouTube imajo dobre pogoje za trženje. Drugi uporabniki so zelo omejeni, večinoma internetni »troli«, navijači in komentatorji, ki razpravljajo o ljubljenih in/ali osovraženih videoposnetkih. De Béraila in sodelavci so pregledali predhodne pogoje dela za Youtube ustvarjalce in poudarili, da je priljubljenost YouTubea povezana s povečanim zasvojenim vedenjem, saj gledalcem zagotavljajo visoko raven nagrad in navidezen obojestranski odnos.

S pomočjo kognitivno-vedenjske perspektive so avtorji zasnovali študijo, v kateri so imeli namen pregledati ključne dejavnike zasvojenosti z YouTubeom, hvalevreden in pravočasen »prvi korak za načrtovanje učinkovitega preprečevanja in intervencij, usmerjenih v zasvojenost z YouTubeom.« S poudarkom na nebioloških vidikih zasvojenosti

si avtorji izposodijo podatke iz literature o zasvojenosti z internetom za preučevanje uporabe YouTube, pri čemer upoštevajo, da obstajajo »distalni« in »proksimalni« dejavniki, ki vplivajo na razmišljanje, odločanje in vedenje. Distalni vzroki vključujejo že težave pred uporabo YouTube, na primer trpljenje zaradi socialne tesnobe, ki je lahko dovolj huda, da predstavlja klinično stanje, povezano z duševno muko, bolečimi socialnimi interakcijami, izogibanjem socialnim interakcijam in znatnim motnjam v delovanju. »Proksimalni« vzroki vključujejo uporabniško izkušnjo, kakšen je občutek in kako nagraduje vedenje - vedenje v tem primeru gleda več »parasocialnih« videov.

Njihova študija je bila izvedena prek spletne ankete, v kateri so anketirani uporabniki Facebookovih in Reddit skupin o njihovi uporabi YouTube, da bi prepoznali skupine, za katere je najbolj značilno prekomerno gledanje videoposnetkov na Youtube. Raziskovalna skupina je vzpostavila stik z več kot tisoč spletnimi skupinami, ki so pokrivale različne interese, na koncu pa analizo opravila s popolnimi odgovori od skupno 932 vprašanih. Merilna orodja so vključevala preizkus odvisnosti od interneta, prirejen samo za YouTube; splošno sprejeto lestvico socialne tesnobe Liebowitz; lestvico parasocialne interakcije, ki se je prvotno uporabljala za raziskavo gledanja televizije pri osebnostih, ki delajo na raznih televizijskih postajah; slog pripenjanja z vprašalnikom o razmerju, ki udeležence prosi, da med štirimi priponkami ugotovijo, kateri slog priloge najboljše ustreza njihovemu; in ukrepi socialne izolacije, vključno z lestvico osamljenosti UCLA, večdimenzionalno lestvico zaznane podpore in vedenjskimi ocenami o tem, ali ljudje živijo doma ali ne, so v zvezi ali ne, ali se redno srečujejo s prijatelji ali ne - skupaj z demografskimi ukrepi kot so starost, narodnost, izobrazba in socialno-ekonomsko ozadje ter uporaba YouTube.

Skoraj dve tretjini anketirancev so bile ženske s povprečno starostjo malo več kot 21 let. Skoraj 51 odstotkov jih je v prejšnjem tednu YouTube videoposnetke gledalo približno 4 ure, manj kot 20 odstotkov pa manj kot eno uro. Po lestvici ocen zasvojenosti je imelo 17,7 odstotka vsaj blago zasvojenost z YouTubom, 1 odstotek pa težje težave pri uporabi. Socialna anksioznost in parasocialni odnosi so bili močno povezani z zasvojenostjo od YouTube. Sama para-socialna razmerja so bila povezana z večjo socialno anksioznostjo, tesnobo in izogibano navezanostjo in osamljenostjo, kar podpira idejo, da ljudje nadomeščajo tisto, kar na drugih področjih ne dosežejo z gledanjem Youtube, zaradi česar so bili ogroženi zaradi zasvojenosti. Statistična analiza je pokazala, da socialna

anksioznost ni le povezana, ampak tudi napoveduje parasocialne odnose, ki so lahko potencialno vzročne zveze. Našli so tudi »vpliv zmernosti« za socialno tesnobo tako kot za parasocialne odnose kot je značilno za Youtube - večja in večja raven socialne tesnobe je poglobljala potrebo po parasocialnih odnosih, kar je znatno povečalo tveganje za zasvojenost.

3.3.4 GLEDALCI BODITE POZORNI

Ljudje z motnjo socialne anksioznosti so v večji nevarnosti, da vzpostavijo zapletene odnose z osebnostnimi Youtube ustvarjalci, namesto da bi v resničnem življenju zasledili potencialno bolj izpolnjujoče in uravnotežene odnose. Medtem ko je na YouTubu veliko dobrih stvari, kot npr. vloga virtualnih parasocialnih odnosov kot del širšega, popolnejšega družbenega konteksta, lahko pretirana parasocialna dejavnost YouTubea privede do uničevalnih zasvojenosti. Socialna anksioznost pogosto otežuje pridobivanje družbenih funkcij in olajša izogibanje spoznavanju ljudi ter težje izogibanje socialnemu in poklicnemu udejstvovanju, kar vodi k zmanjšanju uspeha in zadovoljstva. Socialna anksioznost je pogosto povezana z negativno samopodobo in samo-govorjenjem, zaradi česar si ljudje s socialno tesnobo predstavljajo, da drugi mislijo o njih grozne stvari, se jim smeji, ko se smeji nečemu popolnoma nepovezanemu, in jih ostro presojuje, ko verjetno o njih sploh ne razmišljajo. Zaradi teh in drugih simptomov so parasocialni odnosi privlačni. Človek lahko izboljša lahko izkušnjo odnosa. Izbere lahko pozitivne ljudi, urejene v kakršnem koli pomenu besede, ki pošiljajo sporočila, za katera ve, da ne bodo moteča, in s katerimi se lahko identificira in se na koncu počuti veliko varneje kot z ljudmi v resničnem življenju, ki so lahko nepredvidljivi. Medtem ko so resnični odnosi lahko včasih nevarni, so parasocialni odnosi varni - preveč varni. Še posebej, če je socialna tesnoba povezana z razvojno travmo, kot je pogosto, poleg osnovnih simptomov socialne tesnobe ljudje s travmo pogosto težko povedo, kdo je za njih dobro od ljudi, ki jih lahko izkoristijo, ali se izkažejo za biti zelo drugačen od tistega, kar so mislili. Zaradi tega je težje kot kdaj koli razviti realistične odnose, ki so lahko in varni in manj varni. Dandanes ima kar 20 odstotkov gledalcev Youtubea rahlo zasvojenost z prekomernim gledanjem videoposnetkov in 1 odstotek resnejšo težavo, kar pomeni, da so potencialno milijoni in milijoni gledalcev ogroženi, saj krepijo te povezave med socialno tesnobo ter

parasocialnimi odnosi. Čeprav se v današnjih časih že pojavljajo primeri »zombijev na mobilnih telefonih«, ko se sprehajamo okoli z očmi prilepljenimi na zaslonih, ki niso v povezavi z zunanjo resničnostjo, na svojo priložnost še vedno čaka AR (prirejena resničnost). AR bi lahko izboljšal, morda preoblikoval človeško izkušnjo, ne da bi jo uničil tako, kot to počnejo digitalne zasvojenosti, vendar glede na to, kako močna so ta orodja, bi morda lahko dosegli enak učinek, kateremu so se hoteli izogniti.

Dokler ne razvijemo boljših tehnologij - razumevanja digitalnih tveganj in koristi za zdravje - in samo, če bomo oblikovali zdravo soodvisnost s tehnologijo, se bo tveganje zlorabe in zasvojenosti še naprej poslabšalo. Zlasti, ko strojno učenje in veliko preučevanje podatkov izpodrivajo vedenje potrošnikov, bomo izgubljali vse več nadzora nad lastnimi odločitvami, hkrati pa ohranili iluzijo avtonomije. Načeloma je odločitev, ali postanemo zdravi kiborgi, ki so simbiotični z umetno inteligenco in biotehnološkimi dodatki - ali neprijetni gostitelji škodljivim zajedavcem, na naših ramenih (Grant Hillary Brenner, M. D., 2019)

4. ZASVOJENOST Z BRANJEM

4.1.1 SMO LAHKO ZASVOJENI Z BRANJEM?

Zasvojenost z branjem je ena izmed zasvojenosti, o kateri v današnjem času ne slišimo veliko. Ampak zakaj? Je to, ker živimo v času tehnologije in smo pozabili na branje knjig ali samo zato, ker zasvojenost z branjem knjig sploh ne obstaja? To vprašanje mi bo služilo kot glavna tema tega dela raziskovalne naloge, torej, ali smo lahko zasvojeni z branjem.

Da in ne. Oboje.

Vse je odvisno od našega pogleda na koncept zasvojenosti z branjem. Vsi imamo radi malo predaha od skrbi, majhen pobeg od resničnosti. In kaj je lahko boljšega, kot da se izgubimo v dobri knjigi? Za to ne potrebujemo družbe ali prekomernih naporov, le sami sebe ter prosti čas, v katerem smo se pripravljene osredotočiti na branje. Toda ljubezen do knjig je bistvenega pomena. In te ljubezni ne bi smeli zamenjati z zasvojenostjo. Da, ponavadi prelistamo strani dobre knjige, dokler ne pridemo na zadnjo stran in včasih je

potreba po potešitvi žeje, da bi vedeli, kaj se zgodi pozneje v zgodbi, tako velika, da pozabimo na skoraj vse drugo ali pa se nam zdi, da je zelo težko dati knjigo iz roke ali branje zamenjati za drugo delo. Ampak ljudje imamo takšno radovednost v naravi in se kaže ne samo pri branju knjig, temveč tudi pri gledanju serij na televiziji ali pisanju člankov. Torej, bi po tem merilu vse to bila zasvojenost? Predvidevam, da ne. Mnenja sem, da je to radovednost. Radoveden element v nas želi več vedeti, iskati več podatkov, dokler ne izvemo zaključka ali najdemo odgovora. Eden izmed takšnih primerov bi lahko bil pesem Despacito, ki je izšla leta 2017 in kmalu obnorela ves svet. Ob tem je zbudila tudi mnoge debate, zakaj je ta pesem tako znana in kaj je tako posebnega na njej, ampak to je pesem naredilo le bolj popularno in predvajano. Torej, kaj je bila ta evforija? Na koncu dneva je to le pesem. Je to še en primer zasvojenega naroda?

Kar hočem povedati je, da obstaja tanka črta med radovednostjo in zasvojenostjo. Da, knjige nam ponujajo dovolj razlogov, da smo radovedni nad neznanim. Bolj ali manj nas prevzame potreba po tej negotovosti. Radovednost je, do določene meje, odlična stvar za raziskovanje novih vidikov življenja in celo samega sebe.

Torej je pomembno, da pri temi »Zasvojenosti z branjem« poudarimo pomen radovednosti in njeno vlogo pri tem.

4.1.2 KAJ JE RADOVEDNOST?

Ena izmed človekovih lastnosti je, da smo rojeni z željo po učenju in raziskovanju sveta. Človeško psiho zaznamuje vseživljenjska potreba po iskanju in pridobivanju informacij. Radovednost se poveča s strokovnim znanjem na določeni domeni. Izhaja iz »informacijske vrzeli« - razlike med tem, kar vemo, in tistim, kar želimo vedeti. Vrednost informacij je mogoče izmeriti s podatki, ki zmanjšajo našo negotovost. Se pravi, informacije bi lahko izmerili do stopnje, pri kateri bi človek bil nad informacijo presenečen. Psiholog George Lowenstein meni, da radovednost nastane, ko se pozornost usmeri na vrzel v znanju. Takšne informacijske vrzeli povzročajo občutek pomanjkanja. To stanje možgani obravnavajo kot radovednost. Radoveden posameznik je motiviran, da pridobi manjkajoče informacije, da tako posledično zmanjša ali odpravi občutek pomanjkanja. To namiguje na to, da je v radovednosti prisotno visoko tveganje za zasvojenost, saj za ljudi potreba po novih informacijah nikoli ne more biti zadovoljena. Vedno se bodo našle nove

informacije, ki bodo bolj zanimive. Ljudje imamo v bistvu »odvisnost od znanja«. Radovednost je ključni motivator učenja. Temeljito razumevanje in raziskovanje vsake teme zahteva radovednost in vztrajno motivacijo.

Obstaja povezava med radovednostjo oz. iskanjem novih informacij in sistemom nagrajevanja. Nov dogodek je lahko skoraj vse - prvič videti sliko, se naučiti nove besede ali imeti prijetno ali neprijetno izkušnjo. Ključni dejavnik je presenečenje. Nove dejavnosti so sprva navdušujoče, potem pa postanejo dolgočasne; gledanje televizije je zabavno, a potem postane naporno. Čeprav lahko človek popolnoma uživa v določenem pogovoru, bo ta isti pogovor naslednjič dolgočasen. Iskanje novosti pomeni nezadovoljstvo s »statusom quo« in pripravljenost izzvati ustaljene ideje in prakse. Veliki uspehi so možni z nezadovoljstvom s temi idejami. Profesor nevrologije Elkhonon Goldberg piše, da se Christopher Columbus ne bi podal na svojo veliko plovbo, če ne bi bil dovolj prepričan v svoje ideje, ampak kljub temu še vedno malo negotov in žejen novih informacij in odkrivanj. Potreba po novostih nas je naredila to, kar smo - inteligentne, radovedne, nenehno iščemo naslednjo popularno stvar. Če iščete več novih izkušenj, se črpa dopamin. Osnovna ideja je, da nevroni sproščajo dopamin v sorazmerju z razliko med pričakovanimi in realiziranimi koristmi določenega dogodka. Namen porasta dopamina je spodbuditi možgane k novim in potencialno pomembnim dražljajem. Dopaminski nevroni se aktivirajo z novimi dražljaji. Če pa se predstavitev ponovi, se umirijo in izpraznijo vedno manj. Ko dražljaj preneha biti nov, se ga navadimo in tako nastanejo naše navade.

Prava nagrada je samo po sebi potovanje. Ko smo dosegli svoj cilj, čutimo zadovoljstvo, izpolnitev in zadovoljstvo in ti občutki nam nato pomagajo, da se učimo in ohranimo spomin. Svet je spet dolgočasen, dokler ne najdemo druge teme, nad katero bi se navdušili. Možganske regije, zadolžene za obdelavo novih izkušenj, niso enake tistim, ki so zadolžene za obdelavo istih, že znanih izkušenj. Goldberg je v zvezi z novostjo in »rutinizacijo« prikazal vloge obeh možganskih polobel. Desna polobla, povezana s čustvi, prevladuje v zgodnjih fazah učenja, medtem ko je izkušnja še nova. Leva polobla (analitični možgani) je prevladujoča pri rutinizaciji nalog. Levičarji prednostno pritegnejo desno poloblo in obratno. Ta sklep podpira stare trditve, da so levičarji ponavadi ustvarjalni, nemirni in imajo potrebo po novostih. Možnost je tudi, da morda niso sposobni izvajati lastnih idej, saj je rutinizacija nalog domena levih možganov. Vztrajnost se morda

sliši kot nasprotno iskanju novosti, vendar lahko obe lastnosti sodelujeta in uravnotežita druga drugo. Ljudje z vztrajnostjo ponavadi dosegajo uspehe, ker bodo še naprej delali na nečem, tudi če ni takojšnje koristi ali rezultata. Psihologinja Susan Cloninger piše, da je iskanje novosti ena od lastnosti, ki ohranja zdravje in srečo pri ljudeh in skrbi za rast osebnosti. Kombinacija te pustolovščine in radovednosti z vztrajnostjo zagotavlja tisto ustvarjalnost, ki koristi družbi kot celoti.

Nasprotno od radovednosti je dolgčas. Najpogostejši način za razlago pojma dolgčas v zahodni kulturi je, da človek preprosto nima ničesar za početi. Dolgčas je neprijetno čustveno stanje, v katerem posameznik čuti prodorno pomanjkanje zanimanja in težave pri koncentraciji na trenutno aktivnost. Ljudje, ki jim je pogosto dolgčas, so v večji nevarnosti za razvoj tesnobe, depresije in odvisnosti od drog ali alkohola. Proste roke, kot pravijo Amiši, so hudičevo delo. Razvoj načinov za spopadanje z dolgčasom je ključnega pomena pri zdravljenju zasvojenosti. Na primer, nekatere raziskave kažejo, da če se nekdanji odvisniki od drog naučijo učinkovito spoprijeti z dolgčasom, je manj verjetno, da se bodo ponovno pojavili. (Shahram Heshmat Ph. D., 2015)

4.1.3 BRALNE NAVADE MED ŠTUDENTI IN NJIHOV VPLIV NA AKADEMSKO USPEŠNOST

Bralne navade so dobro načrtovan in premišljen vzorec učenja, ki je študentom pridobil obliko doslednosti do razumevanja akademskih predmetov in opravljanja izpitov. Bralne navade v veliki meri določajo akademske dosežke študentov. Tako bralni kot akademski dosežki so med seboj povezani in odvisni drug od drugega. Študenti pogosto prihajajo iz različnih okolij in krajev z različnimi stopnjami akademskih dosežkov. Zato se razlikujejo po vzorcu bralnih navad. Medtem ko imajo nekateri učenci dobre bralne navade, pa drugi po navadi kažejo slabe bralne navade. Akademski dosežek pomeni, koliko znanja je posameznik pridobil v šoli (Owusu-Acheaw, 2014). Ustvarjalna in pragmatična vzgoja vključuje navado osebnega raziskovanja. Dejanje osebne preiskave zahteva samospoznavanje, ki mu sledi samomišljenje in analiza. Samostojno učenje, sicer imenovano branje po lastni želji, zahteva navado, ki je znana kot bralna navada. Branje omogoča boljše razumevanje lastnih izkušenj in lahko je vznemirljivo potovanje k

samoodkrivanju. »Bralna navada se najbolj oblikuje v mladih, šolskih letih otrokovega življenja, ko pa se enkrat oblikuje, lahko traja vse življenje« (Greene, 2001). Branje in akademski dosežki so bistveni za razne specializirane raziskovalce in pedagoge, da vedo, da se mora vsak otrok, ne glede na to, ali je nadarjen, povprečen, normalen ali zaostali itd., vzgajati na svoj način, če pa ima dobre učne navade, bo možnost za boljši akademski uspeh toliko višji. Prav bralne navade pomagajo učencu pri pridobivanju smiselnega in zaželenega znanja. Dobre bralne navade študentom predstavljajo močno orožje za odličnost v življenju. (Owusu-Acheaw, 2014)

Po Palaniju (2012) je bralna navada bistven in pomemben vidik za ustvarjanje pismene družbe na tem svetu. Oblikuje osebnost posameznikov in jim pomaga razviti ustrezne metode razmišljanja ter ustvarja nove ideje. V enaki raziskavi je omenjeno, da je učinkovito branje pomemben način učinkovitega učenja, saj je branje medsebojno povezano s celotnim izobraževalnim procesom, za kar pa je potrebna uspešna bralna navada. Branje je identifikacija simbolov in povezava ustreznega pomena z njimi. Zahteva identifikacijo in razumevanje. Spretnosti razumevanja pomagajo učencu, da razume pomen besed ločeno in v kontekstu. Pred prihodom televizije so tako mladi kot stari ljudje našli dovolj časa za branje. Razen učiteljev so svoj prosti čas preživljali tako, da so brali angleško in govorno literaturo, saj so angleške srednje šole od učencev skoraj vedno zahtevale dodatno branje. Toda vse to je postalo stvar preteklosti.

Palani (2012) je še dodal, da je danes bralna navada izgubila na pomenu, saj so tako mladi kot stari nalepljeni na televizijo in mobilne telefone. Kar zadeva izobraževalne ustanove, se zdi, da je izobraževanje študentov za izpite najboljši del izobraževalne poti. Številni raziskovalci, kot so Ogbodo (2010), Owusu-Acheaw, (2014) in Singh (2011), so raziskovali branje, zlasti kako to vpliva na uspešnost študentov. Vendar se večina teh del nanaša na mednarodno skupnost. Te raziskave so bile opravljene v Gani, kjer so bili rezultati omejeni na osnovno in srednješolsko raven. V takšnem ozadju je treba v Gani izvesti podoben študij, da bi preučili vpliv bralnih navad na študijsko uspešnost študentov na terciarni stopnji izobraževanja.

5. EMPIRIČNI DEL

Uporabil sem naslednje metode dela:

- metodo proučevanja pisnih virov,
- metodo anketiranja,
- analizo podatkov in njihovo interpretacijo.

9.0.1 METODA PROUČEVANJA PISNIH VIROV:

Začetna metoda dela je bila metoda dela s pisnimi viri. Literaturo sem iskal v raznih knjigah in na spletu v raznih tujih objavljenih raziskovalnih delih. Literaturo sem dobil tudi na Centru Šteker, s katerimi sem se o svoji temi pogovoril. Zbrane materiale sem preučil in jih dobro prebral, potem pa zapisal ugotovitve.

9.0.2 METODA ANKETIRANJA:

Anketiral sem učence 2., 4., in 9. razreda. Za učence drugega in četrtega razreda sem uporabil drugačna vprašanja kot pri devetošolcih zaradi stopnje težavnosti vprašanj. Anketa za 2. in 4. razred je sestavljena iz 5-ih vprašanj, anketa za devetošolce pa iz štirinajstih. V obe anketi sem vključil vprašanja odprtega in zaprtega tipa. Vprašanja odprtega tipa sem uporabili, da bi dobil lastne odgovore anketirancev. Ankete so bile anonimne.

9.0.3 METODA ANALIZE PODATKOV IN NJIHOVA INTERPRETACIJA:

Zbrane anketne vprašalnike sem pregledal in analiziral. Anketirane učence sem razvrstil po njihovih razredih. Zbrane podatke sem potem uredil v tabele in grafe. Pri tem sem uporabljal osebni računalnik in program Microsoft Excel. Podatke sem nato interpretiral in podal svoje ugotovitve.

Za boljše izvedljiv empirični del, sem si za začetek postavil naslednje hipoteze:

Hipoteza 1: Med učenci je igranje video iger bolj razširjeno kot branje ali gledanje Youtube videoposnetkov.

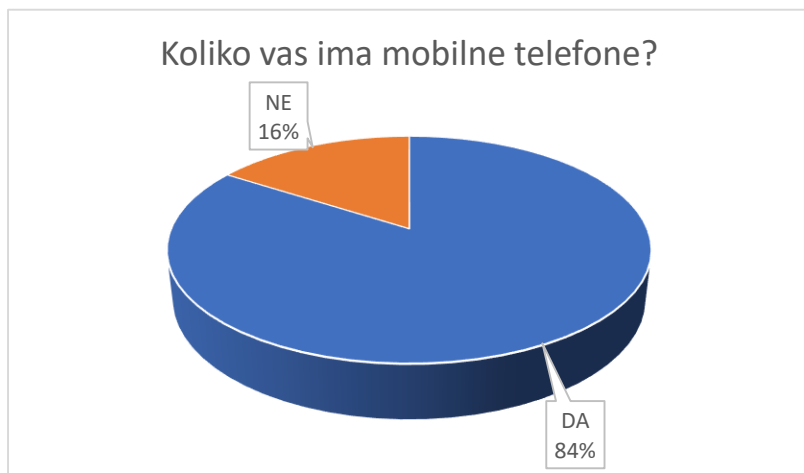
Hipoteza 2: Močnejša motivacija za uporabo YouTube za zabavo povzroča bolj kompulzivno uporabo.

Hipoteza 3: Bralne navade so manj razširjene kot igranje video iger.

5.1 REZULTATI ANKET V 2. IN 4. RAZREDIH

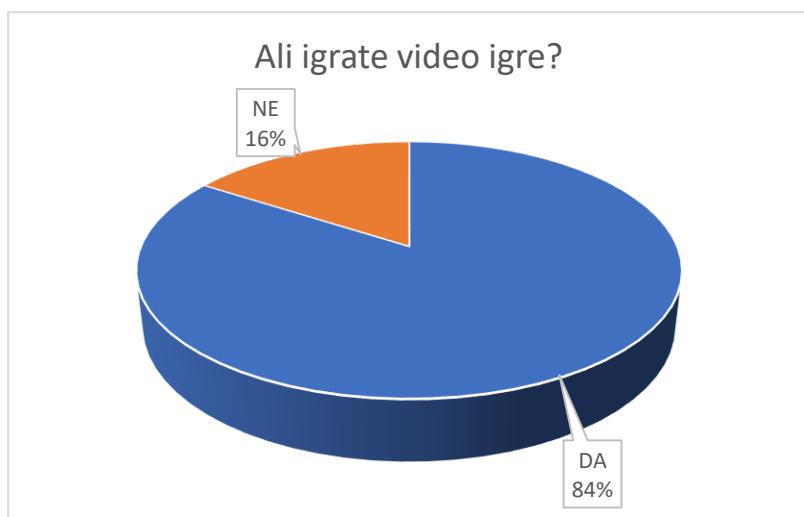
5.1.1 REZULTATI ANKET V 2. RAZREDIH

1. Koliko vas ima svoj mobilni telefon?



Iz grafa je razvidno, da ima večina drugošolcev že svoj lastni mobilni telefon, le majhnimi 16 % otrok svojega mobilnega telefona še nima.

2. Ali pogosto igrate video igre?

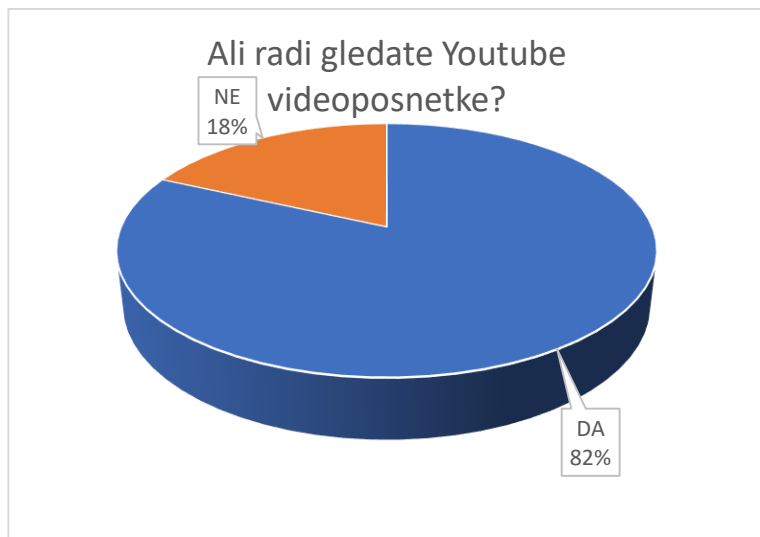


Iz grafa lahko razberemo, da je pri drugošolcih igranje video iger zelo razširjeno. V povezavi s tem, da ima kar 84 % učencev svoje mobilne telefone in s tem tudi dostop do mobilnih video iger, to ni veliko presenečenje.

3. Katere video igre radi igrate?

Pri drugošolcih so najbolj razširjene igre, kot so Minecraft, Brawl Stars, Clash Royale in Fortnite. Se pa pri nekaterih pokažejo odgovori, kot so Call Of Duty ali Fornite, kar nakazuje, da so nekateri že seznanjeni s konceptom strelskih akcijskih iger.

4. Ali radi gledate Youtube videoposnetke?



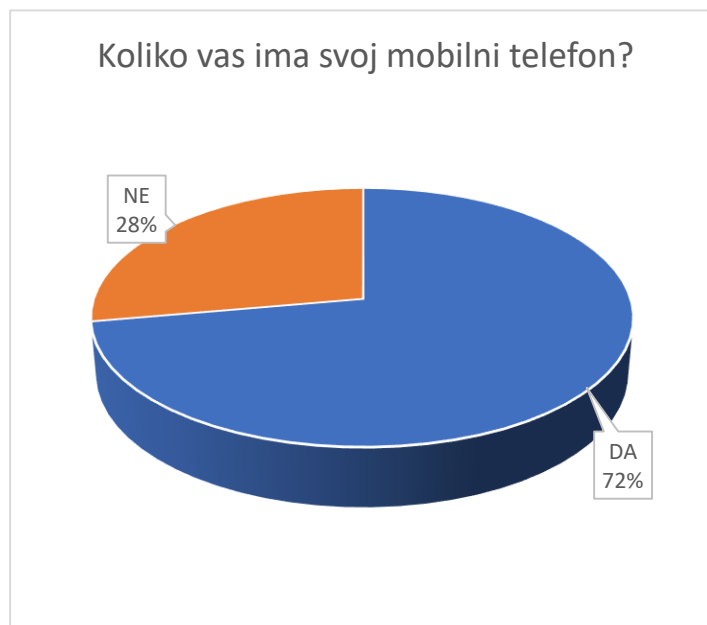
Iz grafa lahko razberemo, da velika večina otrok že uporablja Youtube strani, kar spet v povezavi s številom mobilnih telefonov v razredu ni preveliko presenečenje.

5. Kaj najraje gledate na Youtube straneh?

Drugošolci na Youtubovih straneh najraje gledajo videe, kot so smešnice, pesmi, razno ustvarjanje in izdelovanje ali pa igranje raznih video iger. Med najbolj razširjenimi Youtube ustvarjalci sta Pewdiepie in Bloodmaster.

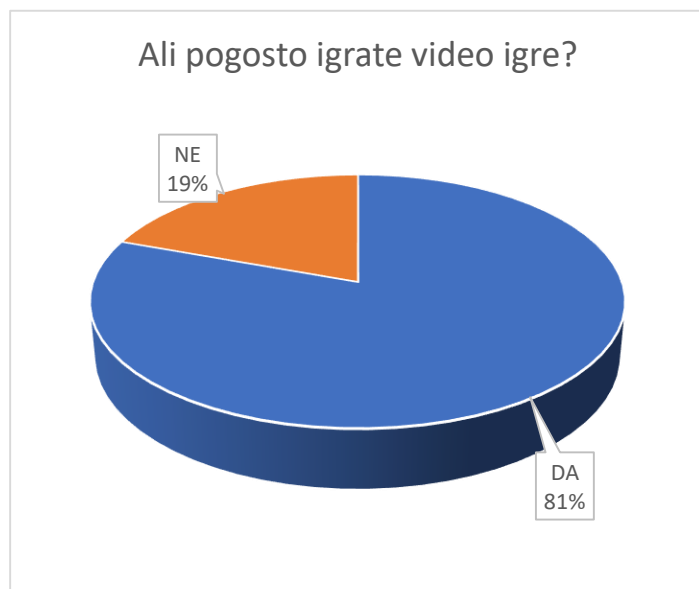
5.1.2 REZULTATI ANKET V 4. RAZREDIH

1. Koliko vas ima svoj mobilni telefon?



Iz grafa je razvidno, da ima velika večina četrtošolcev svoje mobilne telefone. V primerjavi z drugošolci je v četrtem razredu še večji procent učencev, ki imajo svoje mobilne telefone.

2. Ali pogosto igrate video igre?



V četrtem razredu igra video igre kar 81% učencev, kar pa je manj kot pri drugošolcih ter več kot učencih devetih razredov. Iz tega podatka lahko sklepam, da se z višjimi razredi igranje video iger zmanjšuje.

3. Kakšne video igre radi igrate?

Četrtošolci najraje igrajo igre, kot so Minecraft, Roblox, GTA V, FIFA in Fortnite, kar nakazuje, da je v razredu že bolj razširjeno poznavanje in igranje nasilnih video iger kot pri drugošolcih.

4. Ali radi gledate Youtube videoposnetke?



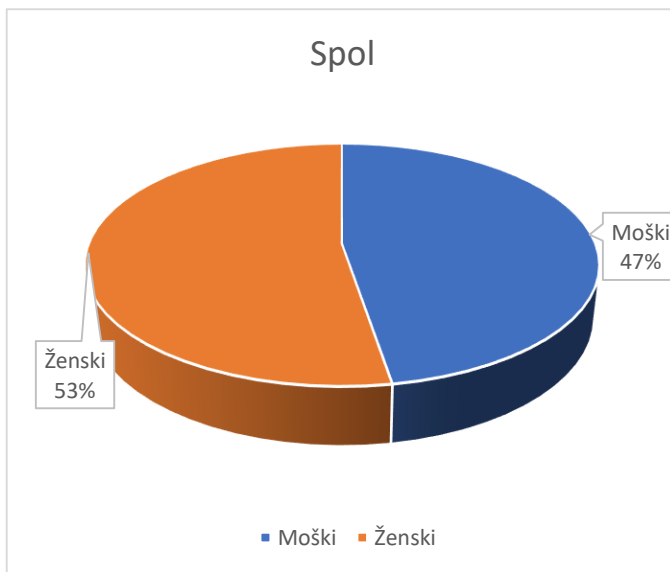
Med vsemi četrtošolci kar 94 % otrok rado gleda Youtube posnetke, kar je več kot učenci drugega razreda in manj kot učenci devetega razreda, iz česar lahko sklepamo, da je uporaba Youtuba pri učencih ravno obratna kot igranje video iger, saj s starostjo narašča.

5. Kaj najraje gledate na Youtube straneh?

Četrtošolci na Youtubovih straneh najraje poslušajo glasbo ali pa gledajo posnetke različnih video iger ali odseke iz raznih risank. Med Youtube ustvarjalci sta najbolj priljubljena Jelly in Pewdiepie, ustvarjalca, ki sta znana po svojem snemanju video iger.

5.2 REZULTATI ANKET V 9. RAZREDIH

1. Obkrožite spol



Iz grafa je razvidno, da je anketo reševalo 53 % žensk in 47 % moških iz dveh oddelkov devetih razredov.

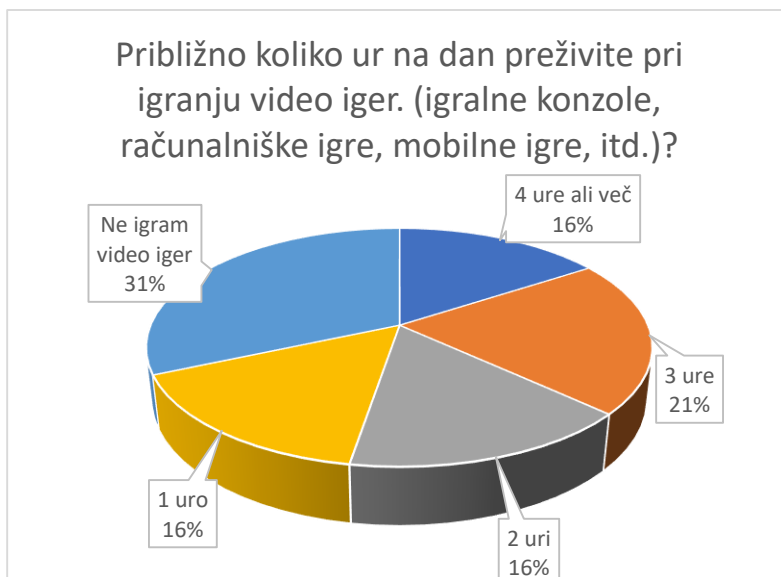
2. Katero vzgojno-izobraževalno obdobje obiskujete?

Ker sem anketiral izključno devetošolce, jih je 100% odgovorilo, da obiskujejo tretje vzgojno-izobraževalno obdobje.

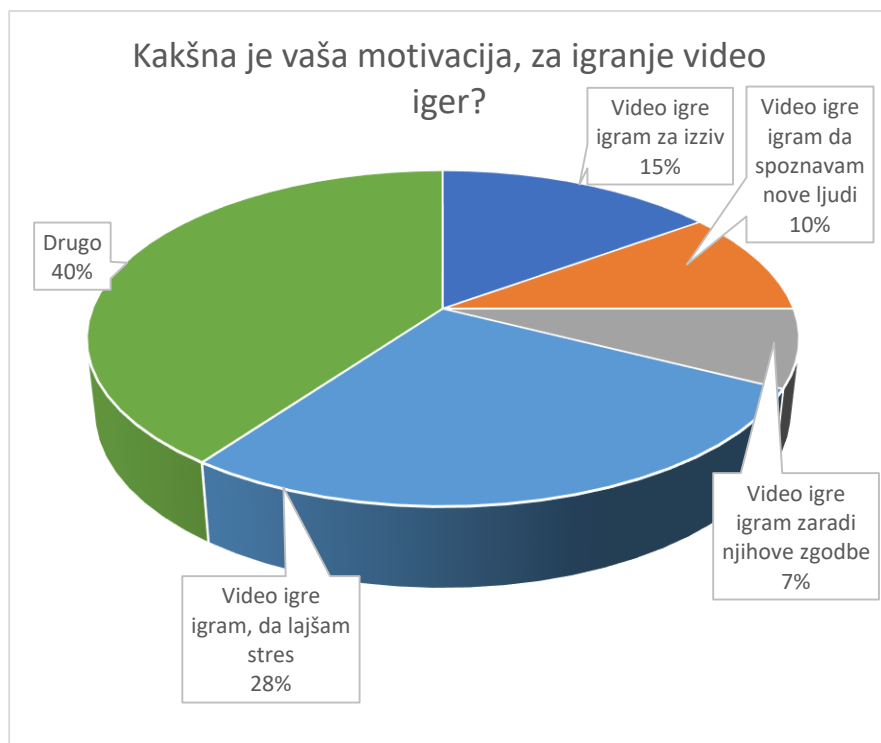


3. Približno koliko ur na dan preživite pri igranju video iger (igralne konzole, računalniške igre, mobilne igre ...)?

Iz grafa je razberljivo, da največji delež devetošolcev video iger ne igra. Drugi najbolj razširjen odgovor je bil, da igrajo video igre približno 3 ure na dan.

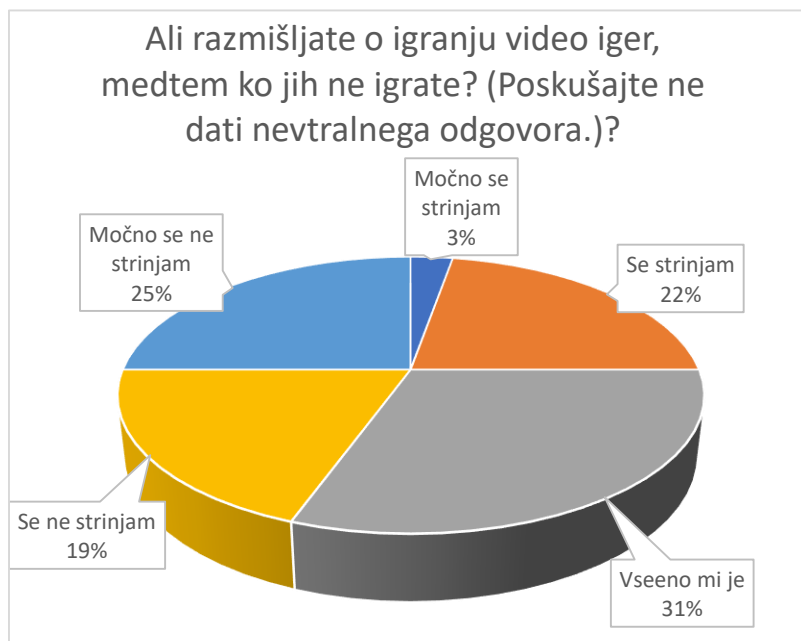


4. Kakšna je vaša motivacija za igranje video iger?



Glavni razlog med devetošolci, je bil odgovor drugo, pod katerega je večina učencev zapisala dolgčas ali pa preprosto, da jih igranje video iger zabava. Drugi najbolj pogost razlog pa je, da učenci z video igrami lajšajo stres.

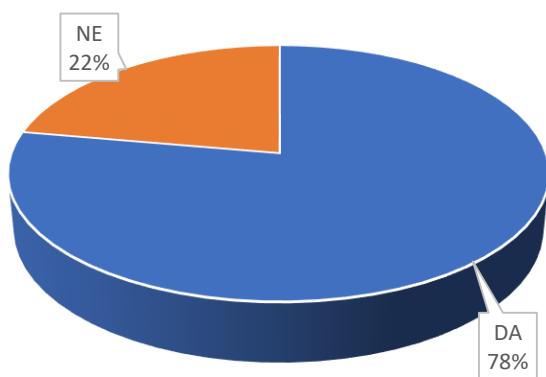
5. Ali razmišljate o igranju video iger, medtem ko jih ne igrate? (Poskušajte ne dati nevtralnega odgovora.)



Iz grafa je razvidno, da velika večina o video igrah med prostim časom ne razmišlja ali pa so podali nevtralni odgovor. Iz tega lahko sklepamo, da med prostim časom razmišljanje o video igrah ni tako razširjeno.

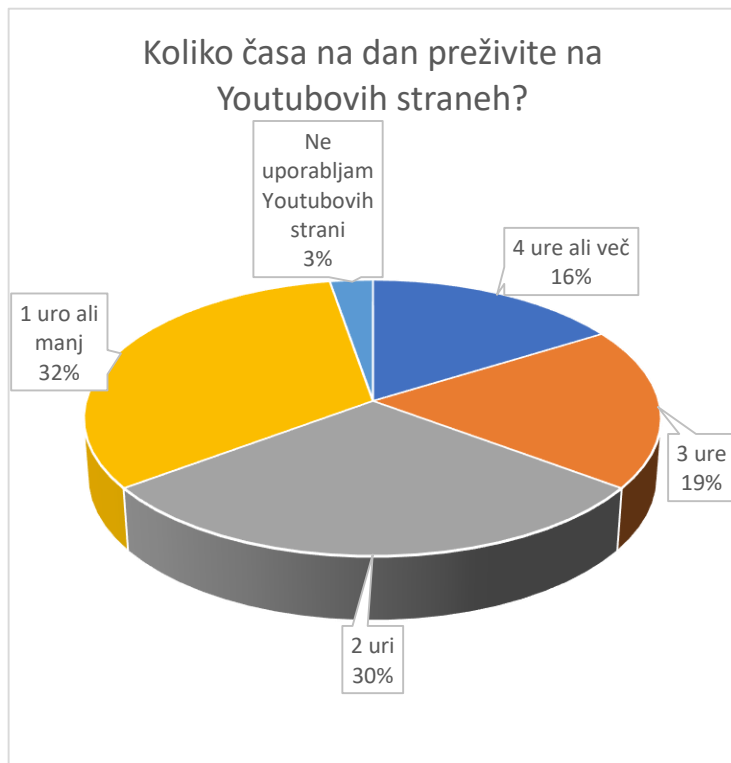
6. Ali menite, da video igre vplivajo na igralčevo vedenje (agresija, depresija, jeza, ...)?

Ali menite da video igre vplivajo na igralčevo vedenje (agresija, depresija, jeza,..)



Pri tem vprašanju je večji delež izbral pritrdilni odgovor. Iz tega je razvidno, da večina devetošolcev meni, da imajo video igre vpliv na igralčevo vedenje. Tu zraven sem podal še podvprašanje za utemeljitev odločitve. Pri tem vprašanju sem največkrat zasledil odgovor, da če igralec igra nasilno video igro, bo tudi on nasilen. Pri negativnih odgovorih pa se je največkrat pojavil odgovor, da je to še vedno samo igra in da nima vpliva na igralca.

7. Koliko časa na dan preživite na Youtubovih straneh?



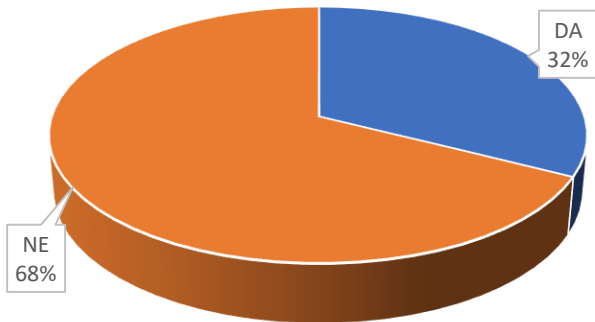
Iz grafa lahko izberemo, da večina devetošolcev na Youtubeu preživi eno uro ali manj ali pa dve uri. Od vseh anketiranih je izbralo odgovor, da Youtubea ne gledajo, le 3 %. V primerjavi z 31% procenti, ki so izbrali na zgornjem grafu da ne igrajo video iger. Iz tega je razberljivo, da je gledanje Youtubea med devetošolci bolj razširjeno kot pa igranje video iger.

8. Za katere namene uporabljate Youtube strani?

Iz ankete je bilo razvidno, da največ učencev Youtube uporablja za krajšanje časa, poslušanje glasbe, gledanje igranja video iger, se pa je med odgovori redko pojavil tudi izobraževalni razlog. V primerjavi z drugošolci ni prav velikih razlik, le da je pri devetošolcih kot razlog bolj izpostavljen dolgčas kot pa preprosta želja.

9. Ali imate najljubšega "Youtuberja" oz. Youtube ustvarjalca?

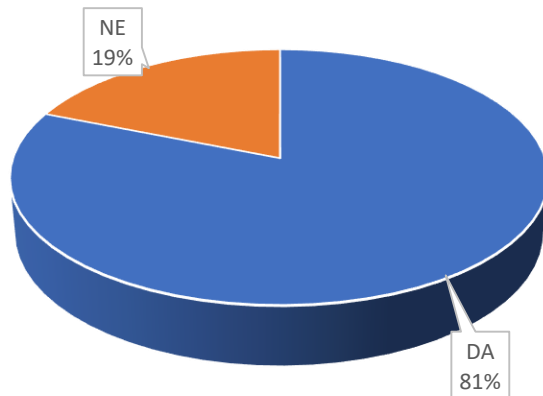
Ali imate najljubšega "Youtuberja"
oz. Youtube ustvarjalca?



Večji delež devetošolcev na Youtubovih straneh nima priljubljenega ustvarjalca. Tisti, ki so odgovorili s pritrdilnim odgovorom, so imeli še podvprašanje, na katerega so odgovorili s tem, kdo je ta njihov najljubši ustvarjalec na Youtubeu. Tam se je pojavilo veliko različnih imen, iz česar lahko sklepam, da imajo devetošolci različen okus, kar se tiče gledanje Youtubea.

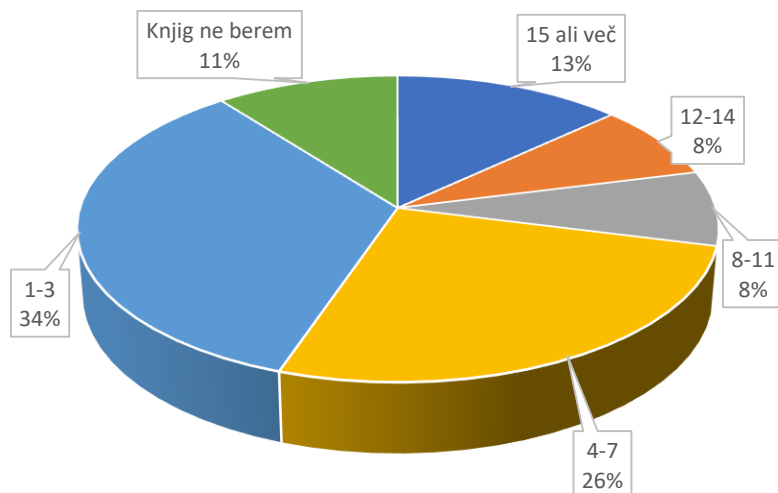
10. Ali menite, da je človek lahko zasvojen z branjem?

Ali menite, da je človek lahko
zasvojen z branjem?



Pri tem vprašanju je iz grafa razvidno, da več kot 80 % učencev meni, da je človek lahko zasvojen z branjem, le 19 % učencev pa je odgovorilo, da to ni možno.

Koliko knjig preberete na leto?



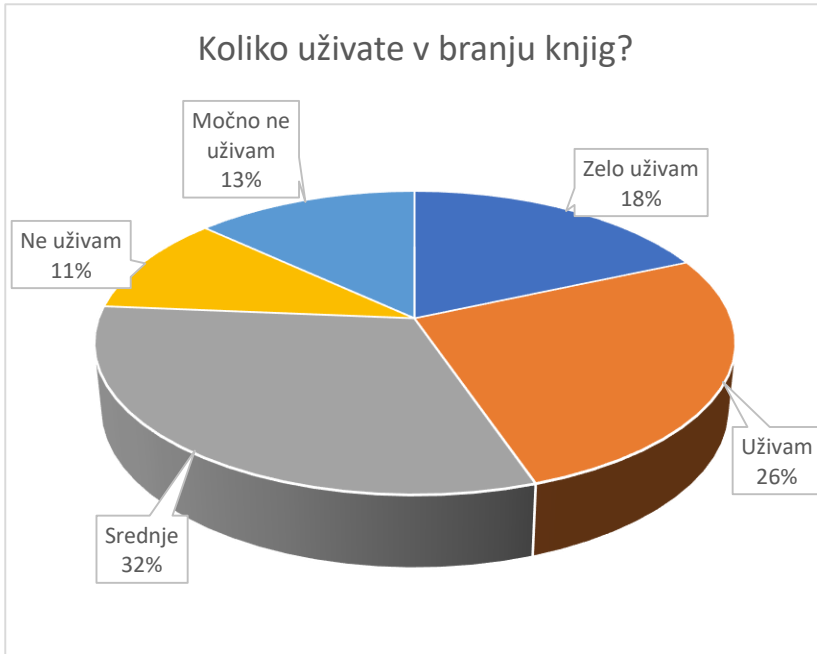
11. Koliko knjig preberete na leto?

Na to vprašanje je največ učencev odgovorilo z odgovorom, da preberejo od 1 do 3 knjig ali pa 4-7 knjig. Iz tega je razvidno, da branje ni tako razširjeno kot igranje video iger ali pa gledanje Youtuba.

12. Koliko uživate v branju knjig?

Pri tem vprašanju je največ otrok odgovorilo z nevtralnim odgovorom, kar je, da med

branjem srednje uživa. Drugi največkrat izbran odgovor je bil, da pri branju uživajo, iz česar je možno sklepati, da tisti, ki med devetošolci knjige berejo, v njih uživajo.

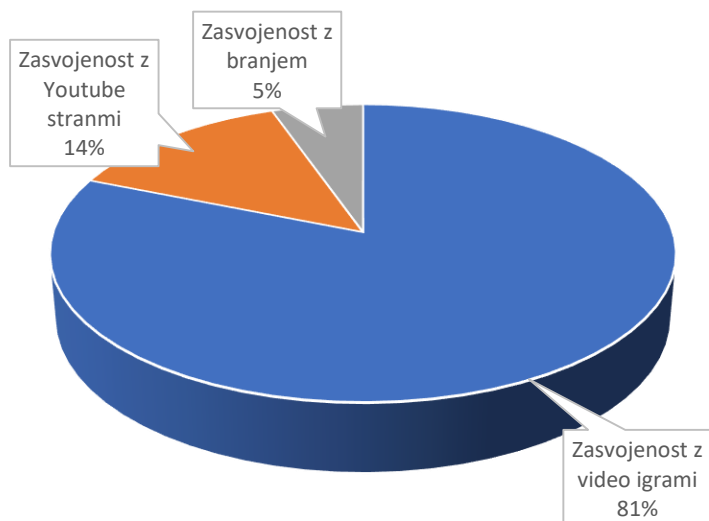


13. Dokončajte ta stavek na spodnji črti. Prebral bi več knjig, če ...?

Pri tem vprašanju sem od učencev želel, da zapišejo nek pogoj, zaradi katerega ne berejo več knjig. Največkrat je bil ta pogoj primanjkovanje časa ali pa da ne obstaja dovolj učenca zanimivih knjig. Med odgovori pa so se tudi pojavili odgovori, kot so to, da učenec prebere dovolj knjig in da ne rabi izpolnjevati ankete in tudi takšni odgovori, ki sporočajo, da na svetu ne obstaja nič, kar bi jih lahko prepričalo v branje knjig.

14. Kaj je po vašem mnenju zasvojenost z največ posledicami?

Kaj je po vašem mnenju zasvojenost z največ posledicami?



Pri zadnjem vprašanju sem hotel prejeti učenčevo mnenje o tem, katera je po njegovem mišljenju zasvojenost z največ posledicami. Pri tem je z veliko večino odgovorov zmagala zasvojenost z video igrami, iz česar je razvidno, da učenci menijo, da je ta zasvojenost najbolj razširjena in najhujša.

6. DRUŽBENA ODGOVORNOST

V zadnjih letih je več raziskav pokazalo, da ima vsaj majhna skupina igralcev težave pri nadzoru nad igranjem video iger. Prekomerna količina časa, namenjenega igranju spletnih video iger, je lahko zelo moteča za šolske, delovne in socialne stike v resničnem življenju. Zdi se, da so spletne igre, zlasti večigralske spletne igre, v kateri lahko igralec prevzame vlogo virtualnega lika, vse pogostejše povezane z zasvojenostjo z video igrami. Če vzamemo vzporednice z drugimi dejavnostmi, na primer gledanjem Youtube storitev ali branjem, lahko lažje ugotovimo razlike in podobnosti teh zasvojenosti in kakšen je njihov vpliv na človekovo psiho in lastnosti. Trenutno podjetja, ki izdajajo video igre, ne nudijo nobenih napotitvenih storitev, niti skrbi za svoje stranke glede zasvojenosti z video igrami. Po mojem mnenju se mora v prihodnosti razviti dvojni pristop. Prvič, potrošnike oz. igralce video iger je treba seznaniti s potencialnimi tveganji zasvojenosti, ki jih je mogoče pripisati igranju določenih video iger. Drugič, podjetja, ki izdajajo video igre, morajo izvajati ustrezne storitve napotitve, v primeru če igralec kaže znake prekomernega igranja teh iger oz. znake zasvojenosti. Zagotavljanje storitev za stranke in storitve napotitve je morda dandanes najboljša odločitev industrije video iger, ker lahko prepreči vplivanje vladnih organizacij na prodajo video iger, posledica katere bi bila lahko pozneje tudi izguba dobička za industrijo video iger, česar pa zagotovo industrija noče. Zato bo ukrepanje v zvezi z vprašanjem družbene odgovornosti koristilo tako odjemalcu, ki bo obveščen in pravilno napoten, kot tudi industriji iger.

S to raziskovalno nalogo sem želel sam ozavestiti svoje sošolce in druge učence na šoli o treh zasvojenostih, zasvojenostjo z igranjem video iger, z Youtube stranmi in z branjem, ter dvigniti njihovo raven prepoznavanja te težave v sebi, svojih bližnjih ali drugih ljudeh.

7. ZAKLJUČEK

V tej raziskovalni nalogi sem se podal na dolgo pot znanja, iskanja literature, pisanja in poglobljanja v izbrane teme. V današnji dobi, ko so video igre tako odmevna in hitro rastoča vrsta zabave, se o njih pojavlja mnogo trditev, obtožb in povezav. Ampak zaradi tega, ker je teh toliko preveč, človek ne ve več, čemu naj verjame. In zato sem se odločil za to nalogo. Da sam raziščem najbolj znane trditve in obtožbe, ki smo jih kdaj slišali o video igrah, zraven pa dodam še dve zasvojenosti, ki se nanašata na enaki faktor kot igranje video iger, ampak nikoli nista postavljeni tako v ospredje kot tema zasvojenosti z video igrami. Ker tudi sam odraščam v svetu, ki je iz dneva v dan bolj pol video iger, in ker se tema zasvojenosti toliko omenja, je možno misliti, da nekateri ljudje ne vedo, kdaj lahko posameznika označimo za zasvojenega. Poleg tega pa so video igre po mnenju medijev, politikov in mnogih vsakdanjih ljudi tudi eden izmed največjih vzrokov za nasilje in terorizem med mladostniki. Ampak tukaj sem naletel na dve različni strani in obe sta mislili, da imata prav zaradi svojih argumentov. Na eni strani sem našel ljudi, ki so tako prepričani v to, da so video igre krive za vso nasilje in agresijo na svetu, da nočejo sprejeti drugih informacij, saj se bojijo, da te ne bi potrjevale njihovih predhodnih misli. Na drugi strani pa imamo ljudi, ki v video igrah najdejo zabavo, si z njimi lajšajo stres ali pa se celo iz njih učijo. Ti ljudje so po vsej možnosti z video igrami odraščali in jih poznajo, saj so velik del njihovega življenja, zato zagovarjajo svoj argument, da igre niso razlog za vso nasilje, saj so na koncu koncev še vedno igre, užete v virtualnem svetu v računalnikih, telefonih ali drugih konzolah za igranje video iger. Sam sem bil na strani, da video igre ne povzročajo nasilja, saj sem ob video igrah odraščal in v njih še danes najdem veselje in občutek svobode brez zakonitosti. In prav ta je lahko v tej temi gledana iz obeh perspektiv. Ljudje lahko rečejo, da se lahko ob tem igralec sprosti in prepusti svojim mislim, medtem ko bo nekdo rekel, da ta brez zakonitosti igralcu zamegli njegovo perspektivo na resnično življenje izven video igre. Ugotovil sem tudi, da bodo video igre obstajale, dokler bodo obstajali ljudje, ki bodo o njih govorili v dobrem smislu, in tisti, ki bodo o njih govorili v slabem smislu. V vsaki raziskavi bo lahko kakšna spremenljivka, ki se ne nanaša na vsakega igralca in tako ne bo čisto točna, kar bo pomenilo, da se bo konflikt o vplivu video iger na nasilje in terorizem vil še naprej, vse dokler tehnologija ne bo tako napredovala, da bodo lahko anketirali vseh 1,2 milijarde igralcev video iger na svetu in tako dobili čisto

točne podatke, pa tudi takrat se bi zagotovo našel še kdo, ki bi dvomil v rezultate, ki bi jih ta obsežna raziskava prinesla.

V drugi temi raziskovalne naloge, v kateri sem raziskoval zasvojenost z gledanjem Youtube videoposnetkov, sem vzel podoben pristop kot pri video igrah, kar pa se je izkazalo za napačnega. Pri video igrah sem se bolj osredotočal na človekova dejanja, pri Youtubu pa se je bilo potrebno osredotočiti bolj na psihološko stran človeka in na njegova čustva, katera gledalcu dajejo željo po vse večjem gledanju vsebin na Youtubu. Zaradi Youtubove raznolike vsebinske knjižnice in algoritma, ki uporabniku dnevno ponuja nove videe o njemu ljubih temah, je to prostor z odličnimi pogoji za razvoj prekomerne uporabe in pozneje zasvojenosti. Pri tej zasvojenosti sem ugotovil, da je še posebej pomemben faktor radovednost, saj ko ti Youtube ob pogledu enega posnetka predlaga naslednjega, podobnega, se v glavi vzbudi zanimanje za nov video. Youtubov algoritem zabeleži, katere posnetke si ogleduješ in ti pri tvojih obiskih na strani priporoča podobne videe na isto ali podobno temo. Tako jim uspe človeške možgane vznemiriti zaradi zanimanja, kar pomeni, da si mora zdaj gledalec pogledati naslednji video posnetek, da izve, kaj se bo v njem zgodilo in kakšne povezave so med tem drugim in prvim videom. In tako se gledalec tega navadi in ko mu primanjkuje radovednosti, mu Youtube pri tem pomaga s predlaganjem novih videov na gledalcu zanimive teme.

Za konec svoje raziskave sem si postavil vprašanje, ali je človek lahko zasvojen z branjem knjig in če je to sploh mogoče. V anketi sem devetošolce vprašal po njihovem mnenju o temi in če menijo, da je človek sploh lahko zasvojen z branjem in mnogo je imelo enako mnenje kot jaz, da je možno. Ko sem iskal literaturo o tem, nisem našel preveč podatkov, saj nisem iskal na pravi način. Pozneje sem kot pri gledanju Youtuba in igranju video iger izpostavil faktor radovednosti in poskusil tako povezati vse tri zasvojenosti. Tako sem ugotovil, da se tri na videz zelo različne zasvojenosti navezujejo na enak del človekove psihe, njegovo radovednost. Ko človek igra video igro, bo ob končani stopnji začutil občutek vznemirjenja, češ kaj ga čaka na naslednji stopnji. In tako bo nadaljeval, dokler ne bo prišel do nekega zaključka igre, ki ga bo lahko zadovoljil ali pa razočaral tako, da bo želel najti boljši zaključek v novi video igri, v kateri ga bo spet prevzel enak občutek. Enako je pri gledanju Youtube videov, kjer ko bo gledalec pogledal en video, nadaljeval še z naslednjim, saj bo menil, da bo v njem našel bolj napeto in zanimivo temo kot v

prvem, in ko mu bo Youtube predlagal še tretji video, se bo krog ponovil. Pri knjigah se koncept o vlogi radovednosti ohrani. Tako kot igralca zanima, kaj ga čaka na naslednji stopnji igre, se tudi bralcu lahko zgodi, da ga knjiga tako potegne vase, da ne more nehati brati, saj ga tako zanima zaključek ali razplet zgodbe.

Ob koncu te naloge sem spoznal, da je na svetu veliko preveč debatiranja o vseh teh zasvojenostih, veliko manj pa preverjanja in zanimanja, če je to, o čemer razpravljajo, resnično, ali samo privlečeno za lase.

Hipoteza 1: *Med učenci je igranje video iger bolj razširjeno kot branje ali gledanje Youtube videoposnetkov.*

Hipotezo 1 lahko s pomočjo rezultatov samo delno potrdim, saj sem v anketri ugotovil, da učenci raje igrajo video igre kot berejo, ne pa raje kot da gledajo Youtube. Ugotovil sem tudi, da čas gledanje Youtube strani iz nižjih v višje razrede narašča časovno, za razliko od video iger, ki se iz nižjih v višje razrede časovno zmanjšujejo.

Hipoteza 2: Močnejša motivacija za uporabo YouTube za zabavo povzroča bolj kompulzivno uporabo.

To hipotezo lahko potrdim, saj je bilo največ glasov na anketi, da Youtube uporabljajo za zabavne vsebine. Tudi s pomočjo literature, kjer sem prebral da to drži, saj je veliko več možnosti, da bo gledalec razvil kompulzivno gledanje z gledanjem zabavnih vsebin kot pa informativnih.

Hipoteza 3: Bralne navade so manj razširjene kot igranje video iger.

To hipotezo lahko potrdim, saj glede na anketo, več učencev igra video igre kot pa bere knjige. Po tem lahko sklepam, da branje ni več tako razširjeno med učenci.

Hipoteza 4: Video igre ne vplivajo na človekovo agresivno vedenje.

Tudi to hipotezo lahko potrdim, saj glede na mnoge raziskave, ki sem jih prebral, ne pridejo do zaključkov, ki bi to hipotezo ovrgli.

ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČENCE 9. RAZREDOV

Pozdravljeni!

Sem učenec 9. razreda in pripravljam raziskovalno nalogo o zasvojenostih 21. stoletja, v kar vključujem igranje video iger, gledanje Youtube posnetkov in bralne navade. Anketni vprašalnik je vezan na zgoraj navedene teme in je anonimen.

Lepo vas prosim, da mi odgovorite na nekaj vprašanj, za kar se vam zahvaljujem.

1. Obkrožite svoj spol

- a. Moški
- b. Ženska

2. Katero vzgojno-izobraževalno obdobje obiskujete?

- a. 1.
- b. 2.
- c. 3.

3. Približno koliko ur na dan preživite pri igranju video iger. (igralne konzole, računalniške igre, mobilne igre, itd.)

- a. 4 ure ali več
- b. 3 ure
- c. 2 uri
- d. 1 uro
- e. Ne igram video iger.

4. Kakšna je vaša motivacija, ko igrate video igre?

- a. Video igre igram za izziv
- b. Video igre igram da spoznavam nove ljudi
- c. Video igre igram zaradi njihove zgodbe

- d. Video igre igram zaradi izobraževalnih namenov
- e. Video igre igram da lajšam stress
- f. Drugo (prosim, navedite kaj):

5. Ali razmišljate o igranju video iger, medtem ko jih ne igrate? (Poskušajte ne dati nevtralnega odgovora.)

- a. Močno se strinjam
- b. Se strinjam
- c. Vseeno mi je
- d. Se ne strinjam
- e. Močno se ne strinjam

6. Ali menite da video igre vplivajo na igralčevo vedenje (agresija, depresija, jeza,...)

DA

NE

Prosim,

utemeljite: _____

7. Koliko časa na dan preživite na Youtubovih straneh?

- a. 4 ure ali več
- b. 3 ure
- c. 2 uri
- d. 1 uro ali manj

e. Ne uporabljam Youtubovih strani.

8. Za katere namene uporabljate Youtube strani?

9. Ali imate najljubšega "Youtuberja" oz. Youtube ustvarjalca?

DA

NE

Če ste obkrožili DA, katerega?

10. Ali menite, da je človek lahko zasvojen z branjem?

DA

NE

11. Koliko knjig preberete na leto?

- a. 15 ali več
- b. 12 - 14
- c. 8 - 11
- d. 4 - 8
- e. 1 -3
- f. Knjig ne berem

12. Koliko uživate v branju?

- a. Zelo uživam
- b. Uživam
- c. Srednje

- d. Ne uživam
- e. Močno ne uživam

13. Dokončajte ta stavek na spodnji črti. Prebral bi več knjig, če ...

14. Kaj je po vašem mnenju zasvojenost z največ posledicami?

- a. Zasvojenost z video igrami
- b. Zasvojenost z Youtube stranmi
- c. Zasvojenost z branjem

ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČENCE 2. in 4. RAZREDOV

1. Ali imaš svoj mobilni telefon?

DA NE

2. Ali rad/a igraš video igre?

DA NE

3. Kakšne video igre rad/rada igraš?

_____.

4. Ali rad/rada gledaš Youtube?

DA

NE

5. Kaj najraje gledaš na Youtubu?

_____.

VIRI IN LITERATURA

- Donald R. Ross, Douglas H. Finestone, Gordon K. Lavin, (1983): Space Invaders Obsession. Pridobljeno iz: <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/377399>.
- W. Barlow Soper, Mark J. Miller, (1983): Junk-Time Junkies: An Emerging Addiction Among Students, The School Counselor, stran 31: 40-43.
- Charlton JP, (2002): A factor-analytic investigation of computer »addiction« and engagement. Pridobljeno iz: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12230834>
- Han DH, Lee YS, Yang KC, (2007): Dopamine genes and reward dependence in adolescents with excessive video game play. Pridobljeno iz: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21768948>
- Daniel L. King, Mark D. Griffiths, Paul Delfabbro, (2012): Clinical Interventions for Technology-Based Problems: Excessive Internet and Video Game Use. Pridobljeno iz: https://www.researchgate.net/publication/254561038_Clinical_Interventions_for_Technology-Based_Problems_Excessive_Internet_and_Video_Game_Use
- Rehbein F., Kleimann M, Mössle T. (2010): Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: results of a German nationwide survey. Pridobljeno iz: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20557246>
- Han DH, Lee YS, (2008): The effect of methylphenidate on Internet video game play in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. Pridobljeno iz: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19374970>
- Mark D. Griffiths, (2018): IS THE BUYING OF LOOT BOXES IN VIDEO GAMES A FORM OF GAMBLING OR GAMING?. Pridobljeno iz: https://www.researchgate.net/publication/322532601_IS_THE_BUYING_OF_LOOT_BOXES_IN_VIDEO_GAMES_A_FORM_OF_GAMBLING_OR_GAMING
- David Zendle, (2018): Video game loot boxes are linked to problem gambling: Results of a large-scale survey. Pridobljeno iz: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6248934/>.
- Wesley Yin-Poole, (2018): The Netherlands declares some loot boxes are gambling. Pridobljeno iz: <https://www.eurogamer.net/articles/2018-04-19-the-netherlands-declares-some-loot-boxes-are-gambling>
- Alex Calvin, (2018): French regulators say loot boxes aren't gambling but still require further investigation. Pridobljeno iz: <https://www.pcgamesinsider.biz/news/67392/french-regulators-say-loot-boxes-arent-gambling-but-still-require-further-investigation/>
- Kyle Orland, (2018): No video game loot boxes for buyers under 21, say proposed Hawaii bills. Pridobljeno iz: <https://arstechnica.com/gaming/2018/02/no-video-game-loot-boxes-for-buyers-under-21-says-proposed-hawaii-bills/>

- Kyle Orland, (2018): The legislative fight over loot boxes expands to Washington state. Pridobljeno iz: <https://arstechnica.com/gaming/2018/01/the-legislative-fight-over-loot-boxes-expands-to-washington-state/>.
- Raylu N., (2004): Role of culture in gambling and problem gambling. Pridobljeno iz: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14729424>
- Aaron Drummond, James D. Sauer, (2018): Video game loot boxes are psychologically akin to gambling. Pridobljeno iz: https://www.researchgate.net/publication/325826254_Video_game_loot_boxes_are_psychologically_akin_to_gambling
- ESRB, (2018): ESRB Response to Senator Hassan. Pridobljeno iz: <https://www.scribd.com/document/372547777/ESRB-Response-to-Senator-Hassan>
- Joseph Macey, Juho Hamari (2017): Investigating relationships between video gaming, spectating esports, and gambling. Pridobljeno iz: https://www.academia.edu/35397979/Investigating_relationships_between_video_gaming_spectating_esports_and_gambling
- Daniel L. King, Paul H. Delfabbro (2018): Predatory monetization schemes in video games (e.g. 'loot boxes') and internet gaming disorder. Pridobljeno iz: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/add.14286>
- Leon Y. Xiao, (2018): Online Gambling in Video Games: A Case Study on the Regulation of Loot Boxes. Pridobljeno iz: https://www.researchgate.net/publication/333673812_Online_Gambling_in_Video_Games_A_Case_Study_on_the_Regulation_of_Loot_Boxes
- David Zendle, Rachel Meyer, Harriet Over, (2019): Adolescents and loot boxes: links with problem gambling and motivations for purchase. Pridobljeno iz: <https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rsos.190049>
- Joe Hilgard, (2016): Video game violence and aggression: A proven connection?. Pridobljeno iz: https://www.researchgate.net/publication/309090509_Video_game_violence_and_aggression_A_proven_connection.
- Statista, (2019): Number of serious violent crimes committed by youth aged between 12 and 17 years in the U.S. from 1980 to 2017*. Pridobljeno iz: <https://www.statista.com/statistics/477466/number-of-serious-violent-crimes-by-youth-in-the-us/>.
- Jeff Asher, (2017): The U.S. Murder Rate Is Up But Still Far Below Its 1980 Peak. Pridobljeno iz: <https://fivethirtyeight.com/features/the-u-s-murder-rate-is-up-but-still-far-below-its-1980-peak/>.
- Jay G. Hull, James D. Sargent, Anna T. Prescott, (2018): Metaanalysis of the relationship between violent videogame play and physical aggression over time. Pridobljeno iz: <https://www.pnas.org/content/pnas/115/40/9882.full.pdf>.
- Shu Ching Yang, Chieh-Ju Tung, (2004): Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. Pridobljeno iz:

- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563204000883?via%3Dihub>.
- Junghyun Kim, Robert LaRose, Wei Peng, (2009): Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being. Pridobljeno iz: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cpb.2008.0327>
 - Craig Ross, Emily S. Orr, Mia Sisic, Jaime M. Arseneault, R. Robert Orr (2008): Personality and motivations associated with Facebook use. Pridobljeno iz: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563208002355?via%3Dihub>.
 - Yair Amichai-Hamburger, Gideon Vinitzky, (2010): Social network use and personality. Pridobljeno iz: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563210000580?via%3Dihub>.
 - Teresa Correa, Amber Willard Hinsley, Holmero Gil de Zúñiga, (2009): Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. Pridobljeno iz: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563209001472>.
 - Dong Liu, Roy F. Baumeister, (1983): Social networking online and personality of self-worth: A meta-analysis. Pridobljeno iz: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656616300721?via%3Dihub>
 - Daria J. Kuss, Mark D. Griffiths (2011): Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. Pridobljeno iz: <https://www.mdpi.com/1660-4601/8/9/3528>
 - Van der Aa N., Overbeek G., Engels RC (2008): Daily and compulsive internet use and well-being in adolescence: a diathesis-stress model based on big five personality traits.. Pridobljeno iz: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19636779>
 - Daria J. Kuss, Mark D. Griffiths, (2012): Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. Pridobljeno iz: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563212003664?via%3Dihub>
 - Rocco Servidio, (2014): Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university students. Pridobljeno iz: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214000843?via%3Dihub>
 - Rozane De Cock, Jolien Vangeel, Annabelle Klein, (1983): Compulsive Use of Social Networking Sites in Belgium: Prevalence, Profile, and the Role of Attitude Toward Work and School. Pridobljeno iz: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2013.0029>
 - Rocco Servidio, (2014): Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university

- students. Pridobljeno iz:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214000843?via%3Dihub>
- Daria J. Kuss, Mark D. Griffiths, (2011): Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. Pridobljeno iz:
<https://www.mdpi.com/1660-4601/8/9/3528>
 - Paul A. Kirschner, Aryn C. Karpinski, (2010): Facebook® and academic performance. Pridobljeno iz:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563210000646?via%3Dihub>
 - Reynol Junco, (1983): Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. Pridobljeno iz:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563211001932?via%3Dihub>
 - Donghee Yvette Wohn, Robert LaRose, (2014): Effects of loneliness and differential usage of Facebook on college adjustment of first-year students. Pridobljeno iz:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S036013151400075X>
 - Rutger Kappe, (2012): Predicting academic success in higher education: what's more important than being smart?. Pridobljeno iz:
<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10212-011-0099-9>
 - M. H. Clark, Christopher A. Schroth (2009): Examining relationships between academic motivation and personality among college students. Pridobljeno iz:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1041608009000752?via%3Dihub>
 - Donghee Yvette Wohn, Robert LaRose, (2014): Effects of loneliness and differential usage of Facebook on college adjustment of first-year students. Pridobljeno iz:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S036013151400075X>
 - Andrew J. Martin, (2016): The Student Motivation Scale: A Tool for Measuring and Enhancing Motivation. Pridobljeno iz:
<https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-psychologists-and-counsellors-in-schools/article/student-motivation-scale-a-tool-for-measuring-and-enhancing-motivation/DC98F15FFE5C231DC688B4B584D8990E>
 - Pierre de Bérail, Marlène Guillon, Catherine Bungener, (2019): The relations between YouTube addiction, social anxiety and parasocial relationships with YouTubers: A moderated-mediation model based on a cognitive-behavioral framework. Pridobljeno iz:
https://www.researchgate.net/publication/332958786_The_relations_between_Youtube_addiction_social_anxiety_and_parasocial_relationships_with_YouTubers_A_moderated-mediation_model_based_on_a_cognitive-behavioral_framework

- Grant Hilary Brenner MD, (2019): Do People Use YouTubers to Replace Real Relationships? Pridobljeno iz: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/experimentations/201905/do-people-use-youtubers-replace-real-relationships>
- Shahram Heshmat Ph.D., (2015): The Addictive Quality of Curiosity. Pridobljeno iz: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201501/the-addictive-quality-curiosity>
- Micheal Owusu-Acheaw, (2014): Reading Habits Among Students and its Effect on Academic Performance: A Study of Students of Koforidua Polytechnic. Pridobljeno iz: <https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2908&context=libphilprac>
- Dr. K. K. Palani, (2012): PROMOTING READING HABITS AND CREATING LITERATE SOCIETY. Pridobljeno iz: <https://pdfs.semanticscholar.org/e57a/53d3465e19fd2e67a9c45c6f30a2fca0bfb0.pdf>
- RO Ogbodo, (2010): Effective Study Habits in Educational Sector: Counselling Implications. Pridobljeno iz: <https://www.ajol.info/index.php/ejc/article/view/63610>
- Anju Verma, (2016): "A STUDY OF ACADEMIC ACHIEVEMENT AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS IN RELATION TO THEIR STUDY HABITS". Pridobljeno iz: <http://oaji.net/articles/2016/488-1460366442.pdf>
- Kimberly S. Young, (2011): Internet Addiction, stran 3-19; 73-90; 135-154;
- Center za podpora in pomoč mladim pri prekomerni rabi digitalnih tehnologij Šteker : <http://www.steker.si/>