



arnes 

Zasvojenost z videoigrami

Gregor Nemec, Osnovna šola Puconci

Mreža znanja 2021, od 23. do 30. novembra

Zasvojenost z videoigrami

Delavnica za učence 3.
triletja osnovne šole

Gregor Nemec
(gregor.nemec@ospuconci.si)

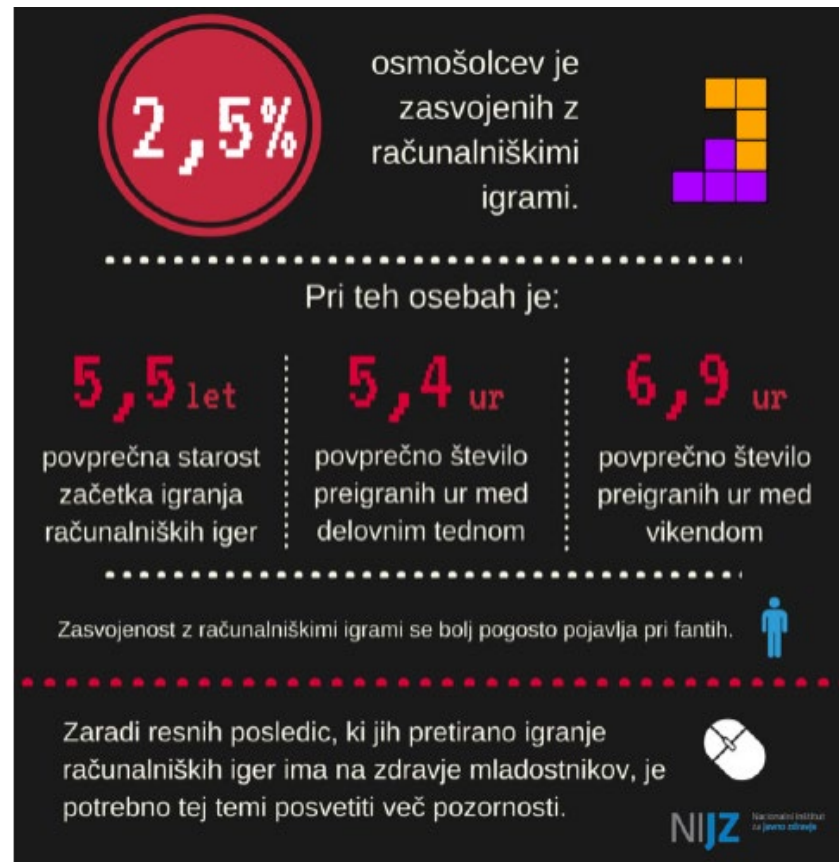


Kaj je to zasvojenost z videoigrami?

“Za zasvojenost z videoigrami je značilen vzorec vztrajnega ali ponavljajočega se vedenja igranja iger, ki so lahko na spletu ali brez povezave.”

- 1. Pomanjkanje nadzora nad igranjem** (npr. začetek, pogostost, intenzivnost, trajanje, zaključek, kontekst);
- 1. Dajanje prednosti igranju video iger**, tako da ima igranje prednost pred drugimi življenjskimi interesi in dnevnimi dejavnostmi;
- 1. Nadaljevanje igranja** kljub negativnim posledicam.

Nekaj dejstev o zasvojenosti z igrami



Nekaj dejstev o zasvojenosti z igrami

- Igralci v povprečju **tedensko porabijo 8 ur za igranje** računalniških in spletnih iger.
- Mladostniki dandanes **spijo 2 do 3 uri na noč manj, kot pred desetimi leti.**
- Skoraj **tretjina slovenskih otrok** med 11. in 16. letom se je že soočila z eno od **oblik zasvojenosti z internetom.** (Nezmožnost omejiti rabo interneta, zanemarjanje druženja s prijatelji zaradi interneta, občutek nelagodja, če nisi na internetu...)
- **Spletne igre v Evropi igra preko 60 % otrok** med 9. in 12. letom in preko 80 % otrok med 13. in 16. letom. **Mrežne igre,** ki se jih igra skupaj s soigralci, **igra polovica fantov med 9. in 16. letom.**



Nekaj dejstev o zasvojenosti z igrami

“Raziskave so pokazale, da se več kot tretjina najstnikov s svojimi starši največ prereka ravno zaradi video iger (preveč igranja, zanemarjanje družinskih in šolskih obveznosti itn.).“



Kako videoigram uspe, da nas zasvojijo?

- Razvijalci videoiger uporabljajo prijeme in izsledke nevro-znanosti.
- V igrah je uporabljena kombinacija akcije in nagrad ob pravem trenutku ter količina vložnega časa
- **V virtualnem svetu smo lahko kdor hočemo!**

“Cilj razvijalcev videoiger je, da nas obdržijo čim več časa v video igrah!”



Kako videoigram uspe, da nas zasvojijo?

- Z leti so se igre preselile iz **lokalnega računalnika na splet.**
- Igre, ki se igrajo preko spleta, npr. nekatere **MMO** (Fortnite...), temeljijo na **mikro transakcijah.**
- V igrah igralca držijo **virtualni predmeti, ki so kot nagrada.**
- Nagrade so ponujene naključno!
- **In spet smo boljši ter lepši...**

“Virtualne predmete dojemamo kot realne!”



Zgodba Natalije Bratkovič o zasvojenosti z video igrami

Analiza zgodbe o zasvojenosti.

- V besedilu poišči znake, ki kažejo na zasvojenost z igranjem videoiger.
- Ali opazite katerega od teh znakov tudi pri sebi?
- Poišči pozitivne vidike igranja videoiger.

Kako prepoznamo odvisnost od videoiger?

1. Pojavi se potreba po več časa za igranje iger.
2. Nezmožnost nadzora, izguba kontrole.
3. Vznemirjenje ali razdražljivost ob preprečevanju igranja.
4. Laganje prijateljem ali družini o času, porabljenem za igranje ter zanašanje na finančno podporo drugih.

“Znaki odvisnosti od video iger so zelo podobni tistim pri drugih vedenjskih odvisnostih ali odvisnostih od snovi. Ko možgani sproščajo dopamin kot odziv na pozitivno doživetje igranja, utrdijo sprožilni odziv in vzorec nagrajevanja.”



Nekateri simptomi zasvojenosti

- Posameznik se začne izolirati.
- Opažene misli o videoigri, vključno z načrtovanjem kdaj igrati in obsedenost z novimi igrami.
- Posameznik se začne izogibati drugim aktivnostim.
- Spremembe v prehranjevalnih in spalnih navadah.
- Posameznik nadaljuje z igro, čeprav ima posledice.
- Posameznik zanemarija odgovornosti.
- Spremembe razpoloženja.



Test zasvojenosti z internetnimi igrami za najstnike



Vir: <https://safe.si/gradiva/testi/test-zasvojenosti-internetnimi-igrami-za-najstnike>



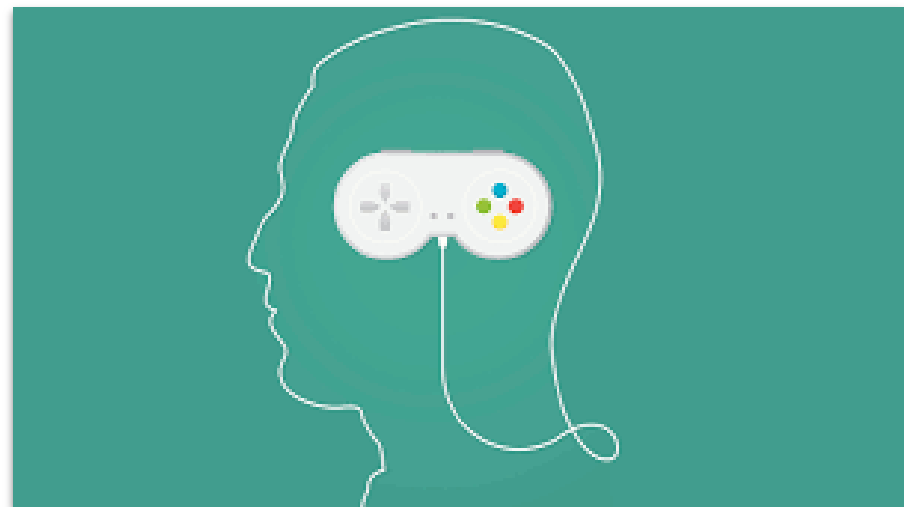
Negativni učinki zasvojenosti z videoigrami

- Namesto interakcije s prijatelji, zakonci, otroki in sodelavci, se igralec vedno bolj **izolira v računalniškem svetu**.
- **Sedeči način življenja**. Ure sedenja in pomanjkanje aktivnosti in **gibanja** lahko vplivajo na **splošno zdravje in dobro počutje**.
- **Slaba prehrana**. Skupaj s povečanimi urami na računalniku prihaja do hranjenja s hitro hrano in t.i. »**junk foodom**«.
- **Zdravstvene težave**. Kompulzivno igranje lahko povzroči težave, ki vključujejo **glavobole, naprežanje oči, obremenitev na rokah in zapestjih ter vnetje**, ki povzroča »tendinitis« ali »burzitis«.

Pozitivni učinki igranja videoiger

Igre imajo tudi pozitivne učinke:

- Usklajevanje rok in oči,
- spodbujanje reševanja problemov,
- izboljšanje večopravnosti,
- hitrejše in boljše sprejemanje odločitev,
- izboljšanje koncentracije,
- medmrežne igre omogočajo tudi socialne veščine in sklepanje prijateljstev,
- tudi branje se pri igralcih poveča.



Kako varno igrati videoigre?

1. Nobena igra na svetu ni bolj pomembna kot tvoje »realno« življenje.
2. Postavi si jasne cilje oz. meje za igranje iger.
3. Za vsako uro, ki jo preživiš pri igranju igre, moraš preživeti vsaj eno uro "offline".

“Postavi si jasne meje igranja in prepreči zasvojenost”



ZAHVALJUJEM SE VAM ZA VAŠO POZORNOST!

Gregor Nemec
Osnovna šola Puconci
(gregor.nemec@ospuconci.si)

arnes 