

Obilježja igranja online igrica kod djece i mladih

Puškaric, Sanja

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Law / Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:894449>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-25**



Repository / Repozitorij:

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

Sanja Puškarić

**OBILJEŽJA IGRANJA ONLINE IGARA KOD DJECE I
MLADIH**

ZAVRŠNI RAD

izv. prof. dr. sc. Linda Rajhvajn Bulat

Zagreb, 2022.

SADRŽAJ

| | |
|--|----|
| 1. UVOD | 1 |
| 2. INTERNET KAO MEDIJ ZA RAZVOJ OVISNOSTI O ONLINE IGRAMA | 3 |
| 3. OBILJEŽJA IGRANJA ONLINE IGARA | 4 |
| 3.1. <i>Vrste online igara</i> | 4 |
| 3.2. <i>Razlozi i motivacija za igranjem online igara</i> | 7 |
| 3.3. <i>Pozitivne i negativne strane igranja online igara</i> | 8 |
| 3.4. <i>Put prema ovisnosti – od bezbrižnog igranja do ovisnosti o online igrama</i> | 10 |
| 4. PREVENCIJA OVISNOSTI O ONLINE IGRAMA | 15 |
| 5. TRETMAN OVISNOSTI O ONLINE IGRAMA | 19 |
| 6. SOCIJALNI RAD U KONTEKSTU OVISNOSTI O ONLINE IGRAMA | 22 |
| 7. ZAKLJUČAK | 23 |
| 8. LITERATURA | 24 |

OBILJEŽJA IGRANJA ONLINE IGARA KOD DJECE I MLADIH

Sažetak:

U današnje moderno vrijeme, računala i pristup internetu postaju sve dostupnija mlađoj populaciji, a sudjelovanje u igranju videoigara postalo je najbrže rastući oblik ljudske rekreacije. Samim eksponencijalnim rastom video i računalnih igara te rastom njihove popularnosti među djecom i mladima, postavlja se pitanje njihovog učinka na djecu i mlade. Pozitivne strane igranja online igara zasigurno postoje, no opet veliki broj igrača zbog igranja žrtvuje san, produktivnost u školi i na poslu, kućanske poslove i obaveze, vrijeme provedeno s obitelji i prijateljima te druge važne aktivnosti. Kako bi se izbjegli negativni učinci igranja online igara, potrebno je raditi na preventivnim programima u koje je važno uključiti roditelje. Za one kod kojih se već razvila ovisnost ili su pod vrlo velikim rizikom za razvoj ovisnosti o online igrama, potrebni su kvalitetni i sveobuhvatni programi liječenja koji se temelje na potrebama djece i mladih.

Ključne riječi: online igre, ovisnost, učinci igranja, prevencija, tretman

CHARACTERISTICS OF PLAYING ONLINE GAMES AMONG CHILDREN AND YOUTH

Abstract:

In today's modern times, computers and internet access are becoming more accessible to the younger population, and participation in playing video games has become the fastest growing form of human recreation. With the exponential growth of video and computer games and the growth of their popularity among children and young people, the question of their effects on children and young people arises. The positive aspects of playing online games certainly exist, but again a large number of players sacrifice their sleep, productivity at school and at work, household chores and responsibilities, time spent with family and friends and other important activities for playing online games. To avoid the negative effects of playing online games, it is necessary to work on prevention programs in which it is important to involve parents. For those who have already developed an addiction or are at very high risk of developing an addiction to online games, quality and comprehensive treatment programs based on the needs of children and young people are needed.

Keywords: online games, addiction, effects of gaming, prevention, treatment

Izjava o izvornosti

Ja, Sanja Puškarić pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog rada te da u radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova te da se prilikom izrade rada nisam koristio/-la drugim izvorima do onih navedenih u radu.

Ime i prezime: Sanja Puškarić

Datum: 17. lipanj 2022.

1. UVOD

U današnje moderno vrijeme, dostupnost računala u kućanstvima postaje sve veća te se čak počinje smatrati normalnom i uobičajenom (Ružić-Baf i Radetić-Paić, 2010.). Samim time korištenje interneta postaje također česta pojava što potvrđuju podaci za prošlu godinu, 2021. godinu, prema kojima je čak 86% kućanstava u Republici Hrvatskoj imalo pristup internetu (DZS, 2021.). Ako se usporede podaci prošlih godina, vidljiv je stalni trend porasta kućanstava koja imaju svoje osobno računalo. Tako je u 2006. godini tek 29,2% kućanstava imalo svoje osobno računalo, a podaci iz 2021. godine potvrđuju trend rasta kada je 77% kućanstava imalo svoje osobno računalo (Ružić-Baf i Radetić-Paić, 2010., DZS, 2021.).

Računalo i pristup internetu postaje sve dostupnije mlađoj populaciji pa su čak od samog rođenja djeca izložena raznim medijima. Djeca koriste računala u vrtiću, školama, kućanstvu i drugim institucijama (Ružić-Baf i Radetić-Paić, 2010.). Pristup i primjena informacijskih i komunikacijskih tehnologija omogućuje neograničen pristup informacijama dostupnih putem interneta. No, osim popularnog "surfanja" te pretraživanja informacija na internetu, korištenja e-maila, chata, bloga, društvenih mreža itd., djeca se sve više usmjeravaju na igranje popularnih računalnih odnosno online igara (Ružić-Baf i Radetić-Paić, 2010.; Griffiths, 2010.). Računala, tableti i pametni telefoni zauzimaju jedno od najvažnijih mjesta u dječjim životima i životima adolescenata (Šego, 2009.; prema Labaš i sur., 2019.), a sudjelovanje u igranju videoigara postalo je „najbrže rastući oblik ljudske rekreacije“ (Przybylski i sur., 2006.: 347; prema Labaš i sur., 2019.). S vremenom su djeca promijenila način na koji provode svoje slobodno vrijeme (Šego, 2009.; prema Labaš i sur., 2019.), a jedan od omiljenih načina provođenja slobodnog vremena je, naravno, druženje i igra u virtualnome, online svijetu tj. u svijetu videoigara (Wimmer, 2014.; prema Labaš i sur., 2019.).

Video i računalne igre od svojih početaka stalno napreduju, osobito od 80-ih godina 20. stoljeća eksponencijalno napreduju u složenosti i popularnosti te takvim napretkom i popularnošću postepeno kod djece i mladih potiskuju film i televiziju u korištenju (Bilić i sur., 2010.). Razlog leži u tome što se gledanjem televizijskih

programa i filmova, dijete tada nalazi u ulozi promatrača događaja koje gleda, a u videoigrama ono aktivno sudjeluje te se ima osjećaj da dijete svojim igranjem sukreira virtualnu stvarnost (Bilić i sur., 2010.). Osim toga, djeca se okreću prema igricama zbog brzine i iluzije moći koju mogu doživjeti, kao i zbog stvarnosti u kojoj oni nisu nevidljivi, već oni u toj stvarnosti djeluju preko simbola, zadanih likova, oslobađajući se i nadilazeći iskustva svakodnevice (Bilić i sur., 2010.). Samim eksponencijalnim rastom video i računalnih igara te rastom njihove popularnosti među djecom i mladima, postavlja se pitanje njihovog učinka na djecu i mlade. S jedne strane, većina se znanstvenika i istraživača usmjeravala na negativne učinke računalnih igara poput nasilja, prekomjernog igranja i ovisnosti (Bilić i Ljubić Golub., 2011.; Verhovnik, 2014.) te je čak Melanie Verhovnik (2014.) postavila i pitanje treba li zabraniti video i računalne igre s nasilnim sadržajima. No, opet s druge strane, istraživanjima se ustanovilo kako videoigre pozitivno utječu na kognitivne sposobnosti točnije kako jačaju pažnju, pamćenje i kontrolu (Rebetez i Betrancourt, 2007.), te doprinose razvoju sposobnosti poput koordinacije pokreta, oštine vida, prostorne orijentacije, pa čak i inteligencije (Bilić i sur., 2010.). Za sigurno je da postoje pozitivne strane igranja online igara, no opet veliki broj igrača zbog igranja žrtvuje san, produktivnost u školi i na poslu, kućanske poslove i obaveze, vrijeme provedeno sa obitelji i prijateljima te druge važne aktivnosti (Yellowlees i Marks, 2007.; Chappell i sur., 2006., Grusser i sur., 2007.; svi prema Khan i Muqtadir, 2016.).

Dosta se vremena smatralo da samo kemijske tvari točnije psihoaktivne tvari mogu uzrokovati ovisnost, no u novije vrijeme tumačenja ovisnosti su se proširila te sada uključuju i ponašanja koja nisu vezana za uzimanje psihoaktivnih tvari. Tako primjerice, pretjerana uporaba računalnih ili videoigara može voditi u ovisnost (Bilić i sur., 2010.). Ovisnost o online igrama je relativno nova dijagnoza te je tek 2018. godine uvrštena u jedanaesto izdanje *International Classification of Diseases* (World Health Organization, 2022), a karakteriziraju je gubitak kontrole, poteškoće u funkcioniranju i pogoršanje ponašanja (Vejmelka, 2022.).

U ovom završnom radu koristiti će se termin *online igre*, no dosta istraživanja koja će se koristiti za izradu ovog završnog rada, upotrebljava termine *video igre* ili

računalne igre. Jedina razlika između ovih termina je medij preko kojeg se one igraju. Naziv online igre objedinjuje i video igre koje se igraju putem konzole (npr. Playstation) priključene za TV i računalne igre koje se igraju putem računala.

U sljedećim poglavljima osvrnut ćemo se na ubrzani razvoj i sve veću upotrebu interneta kao potencijalnu opasnost za razvoj ovisnosti o online igrama, no glavni fokus ovog rada stavlja se na obilježja igranja online igara kod djece i mladih. Dakle, u okviru ovog rada obradit će se teme vrste online igara, motivacija za igranjem, pozitivne i negativne strane igranja te kako uopće dolazi do razvoja ovisnosti o online igrama. Pošto pretjerana uporaba računalnih ili videoigara može voditi u ovisnost (Bilić i sur., 2010.), usmjerit ćemo se i na prevenciju i tretman ovisnosti o online igrama. Također, usmjerit ćemo se i na važnost ovog područja za socijalni rad.

2. INTERNET KAO MEDIJ ZA RAZVOJ OVISNOSTI O ONLINE IGRAMA

Iako se u ovome radu najviše fokusiramo na obilježja igranja online igara kod djece i mladih kao i na prevenciju i tretman ovisnosti o online igrama, važno je i spomenuti cijeli koncept interneta i ovisnosti o internetu.

Sukladno s razvojem novih tehnologija, internet je preoblikovao i unaprijedio mnoge aspekte naših života (Mihajlov i Vejmelka, 2017.). Postao je sve dostupniji, nudi nam više usluga i njegova svakodnevna uporaba raste kod svake dobne skupine (Mihajlov i Vejmelka, 2017.). Prosječno 46% svjetske populacije koristi Internet što je nevjerojatni rast u usporedbi sa samo manje od 1% iz 1995. godine (Mihajlov i Vejmelka, 2017.). Ako uzmemo u obzir toliku zastupljenost interneta u svakodnevnom životu ljudi, ne iznenađuje činjenica da se kod nekih javljaju poteškoće s ograničavanjem vremena provedenog na internetskim aktivnostima (Dodig Hundrić i sur., 2018.). Takav obrazac ponašanja vrlo se često vezuje sa razvojem štetnih psihosocijalnih posljedica u različitim aspektima svakodnevnog života i tada se može govoriti o potencijalnoj ovisnosti o internetu (Dodig Hundrić i sur., 2018.). Zbog ovisnosti o internetu mogu se javiti mnogobrojni zdravstveni i

socijalni problemi, kao što su problemi sa spavanjem, umor zbog neispavanosti, problemi funkcioniranja u akademskom životu i na poslu, problemi s leđima itd. (Jurman i sur., 2017.). Ovisnost o internetu se konceptualno svrstava u bihevioralne ovisnosti, te je riječ o relativno novom konceptu s obzirom da se od prije smatralo da je za razvoj ovisnosti potreban unos psihoaktivne tvari (Rosenberg i Curtiss Feder, 2014.; prema Dodig Hundrić, 2018.).

Nužno je razlikovati različite modalitete odnosno vrste ovisnosti o internetu. Internet kao medij pruža izuzetno puno mogućnosti i online se može sudjelovati u različitim aktivnostima, od kojih nemaju sve jednak potencijal za razvoj ovisnosti (Dodig Hundrić i sur., 2018.). Stoga se ovisnost o internetu ne može gledati kao homogeni konstrukt, već se mogu razviti problemi sa raznovrsnim aktivnostima na internetu, kao što su cybersex, društvene mreže, kupovanje, kockanje itd. u koje isto spada i igranje video igrica (Jurman i sur., 2017.; Dodig Hundrić i sur., 2018.) te se može reći da je igranje igrica najviše vezano uz problematičnu upotrebu interneta (Ko, 2014.). Iako ovisnost o internetu još uvijek nije zastupljena u službenim klasifikacijskim sustavima za mentalne bolesti i poremećaje te nedostaju formalni dijagnostički kriteriji za ovisnost o internetu u *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM – V) i *International Classification of Diseases* (ICD – 11), ovisnost o online igrama službeno je od 2018. godine uvrštena u ICD – 11 pod nazivom *Gaming Disorder*, dok je u DSM – 5 *Internet Gaming Disorder* uvršteno pod područja za dodatno istraživanje (Černja i sur., 2019.; American Psychological Association, 2013.). O kriterijima koji se spominju u ovim dijagnostičkim priručnicima, a odnose se na ovisnost o online igrama, biti će više riječi kasnije.

3. OBILJEŽJA IGRANJA ONLINE IGARA

3.1. Vrste online igara

Online igre se mogu se mogu podijeliti u dvije skupine. S jedne strane postoje igre za učenje i zabavu, dok s druge strane imamo akcijske igre, strategije i igre igranja uloga (RPG) (Bilić i sur., 2010.).

Mnogo se računalnih igrica i videoigara može svrstati u skupinu edukacijskih i zabavnih igara koja se još zove Edutainment, a naziv je nastao spajanjem engleske riječi *education* – odgoj, obrazovanje i riječi *entertainment* – zabava (Bilić i sur., 2010.). Razvoj ovakvih igara seže prema samim počecima razvoja video igara (Rebetez i Betrancourt, 2007.). Takve igre prvenstveno su namijenjene za učenje, no djeca se pri njihovom igranju često i zabavljaju (Rebetez i Betrancourt, 2007.; Bilić i sur., 2010.). Igrice su raznovrsne i razlikuju se s obzirom na dob djeteta koje igra (Bilić i sur., 2010.). Tako za mlađe postoje primjerice interaktivne bajke, a za starije postoje pak složeni grafički programi. U ovu skupinu također se svrstavaju popularne sportske igre, kao što su nogomet, košarka, golf itd. (Bilić i sur.). Takve videoigre kombiniraju kognitivnu intervenciju s fizičkom aktivnošću s ciljem unaprjeđenja kognitivne funkcije igrača. Takve igre nazivaju se *Exergames*, a naziv je nastao spajanjem riječi *exercise* – vježbanje i *gaming* – igranje (Martinčević i Vranić, 2019.). Osim sportskih igara, važno je spomenuti i igre simulacije u kojima se stvarnost od virtualnog svijeta skoro ni ne razlikuje te je u takvim igrama moguće upravljati avionom, voziti Formulu 1 itd. (Bilić i sur., 2010.).

Iako igre za učenje i zabavu uključuju cijeli niz igrica, veću popularnost ipak odnose akcijske igre, simulacije i igre igranja uloga (RPG). Navedena skupina igara uključuje niz različitih vrsta igrica (Bilić i sur., 2010.). Prvo su **igre uništavanja ili "pucačine"** koje su ujedno i najstarije od svih, a u glavnini se temelje na tome da igrač može pobijediti samo ako se koristi različitim vrstama oružja kako bi uništio sve protivnike (Bilić i sur., 2010.). Ovakve igre se još nazivaju *First Player Shooter* ili FPS jer igrač vidi svijet kroz oči svog lika u igri (Harmija i sur., 2020.). Drugo su **borilačke igre** koje karakterizira borba golim rukama ili oružjem protiv velikog broja protivnika. Svaki igrač odabire svog avatara te se istim napreduje kroz igru prolazeći kroz sve zahtjevnije razine te se ove igre još nazivaju *Third Person Shooter* ili 3PS jer igraču je omogućeno da na ekranu vidi radnje svog lika iz igra (Bilić i sur., 2010.; Harmija i sur., 2020.). Treće su **strategije** koje karakterizira igranje protiv više igrača ili računala koje još nose naziv *Real Time Strategy* ili RTS (Harmija, 2020.). U takvim igrama se može igrati sam, no moguće je da se u igru uključi i do čak osam igrača, tako da svatko ima i

gradi svoju vojsku te obrambenu taktiku (Bilić i sur., 2010.; Harmija i sur., 2020.). Zbog toga što može zajedno igrati više igrača, igra je automatski popularnija i privlačnija. Strategije su vrlo napredne i inteligentne igre koje od igrača zahtijevaju da razmišlja taktički kako bi porazio svoje protivnike (Bilić i sur., 2010.). MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) je podžanr igara strategije (RTS) u kojem se natječu, odnosno bore u areni, dva tima i gdje svaki igrač upravlja samo jednim likom (Harmija i sur., 2020.). Četvrto su **igre igranja uloga ili RPG** (*role-playing game*) koje omogućuju igraču kretanje u trodimenzionalnom prostoru, a sam igrač odabire svoj osobni simbolički prikaz ili još bolje poznatim kao avatar. Osim što su ovakve igre prožete akcijom, u njima se najveći fokus stavlja na radnju (Bilić i sur., 2010.). Ovakve igre funkcioniraju po principu da se igrač uključuje u razne pustolovine traženja, otkrivanja, a igra se daljnjim napretkom može unaprijediti dodavanjem novih pravila ili uvjeta (Bilić i sur., 2010.; Harmija 2020.). Kako igrač napreduje, njegov se uspjeh ili napredak evidentira bodovima "*experience ili xp*". Kada igrač sakupi dovoljan broj bodova, on onda prelazi na sljedeću višu razinu ili *level*, a igrač samim napredovanjem postaje jači i stječe nova znanja i vještine, a kroz igru igrač donosi odluke koje razvijaju i definiraju lik igrača (Bilić i sur., 2010.; Harmija, 2020.). Cilj u ovakvim igrama je uništavanje što više protivnika kako bi se prešlo na sljedeće razine, no na taj način uništavanju nema kraja te se skriva opasnost za stalnim produživanjem vremena igranja što posljedično s vremenom može dovesti do razvoja ovisnosti o videoigrama (Bilić i sur., 2010.). Peto su **internetske igre s velikim brojem igrača ili MMORPG** (*Massively multiplayer online role-playing game*) koje su vrsta RPG-a, a igraju se online u prisustvu velikog broja igrača u velikom virtualnom prostoru (Yee, 2006.; Bilić i sur., 2010.; Quwaider i sur., 2019.; Harmija i sur., 2020.). Ovaj tip igre se razlikuje od klasičnog RPG-a po tome što kod RPG-a, igrač može igrati igru i sam protiv kompjuterskih protivnika ili sa poznatim protivnicima do 8 igrača, no kod MMORPG-a, igrač može igrati protiv velikog broja nepoznatih osoba ili prijatelja ili čak može igrati sa njima i u ovakvim igrama razvoj i napredak likova je puno veći (Bilić i sur., 2010.; Harmija, 2020.). Igrači biraju svoje avatare koji imaju određene osobine te se pokazalo da igrači najčešće biraju one avatare koji su slični njima (Quwaider i sur., 2019.) te dok igraju mogu doživjeti različite stvarnosti koje

su prikazane sa bogatom 3D tehnologijom (Yee, 2006.). Ovakav tip igara je izrazito skup za razvoj i dizajniranje, ali i za igranje jer igra nikada ne prestaje te se može reći da igrača obvezuje na daljnje igranje (Kuss i Griffiths, 2012.). Osim što je za njih potreban internet pa igranjem troškovi interneta su puno veći, događalo se da su igrači znali igrati ove igre po par dana bez prestanka i bez pauze (Bilić i sur., 2010.). U nekim slučajevima igrači su kolabirali, a u nekima čak i preminuli. Od svih mogućih ovisnika o računalnim i video igricama, najveći broj ih spada u korisnike ovakvog tipa igara (Bilić i sur., 2010.; Ko, 2014.; Quwaider i sur., 2019.).

3.2. Razlozi i motivacija za igranjem online igara

Motivacija se može definirati kao skup čimbenika koji pokreću, usmjeravaju i održavaju određeno ponašanje koje je usmjereno prema određenom cilju. Svaki se čovjek razlikuje s obzirom na motive koji ih pokreću te s obzirom na razinu motivacije koju posjeduju (Huffman, 2004.; prema Khan i Muqtadir, 2016.). Sherry i Lucas (2003.) razlikuju šest glavnih motiva koji pokreću pojedinca za igranjem online igara: 1) natjecanje s ciljem da igrač bude najbolji u igri; 2) izazov koji motivira igrača da prelazi na sljedeće razine ili da pobijedi u igri; 3) društvena interakcija sa svrhom igranja s prijateljima i prikupljanja društvenog statusa; 4) razonoda s ciljem bržeg prolaska vremena ili ublažavanja dosade; 5) maštanje koje za posljedicu ima poduzimanje radnji u virtualnom svijetu koje u stvarnosti ne bi nikada napravio; te 6) uzbuđenje i napetost (Sherry i Lucas, 2003.).

Osim što postoje glavni motivi koji su pokretači za igranjem igrica, postoje različiti tipovi igrača s obzirom na njihovu razinu motivacije. Bartle (Ryan i sur., 2006.) razlikuje četiri kategorije igrača. Prvo su ubojice (*killers*) koji žele na razne načine djelovati na druge igrače, drugo su društveni (*socializers*) koji žele stvarati veze i odnose u virtualnom svijetu, treće su uspješni (*achievers*) koji žele ovladati virtualnim svijetom, te zadnje postoje istraživači (*explorers*) koji žele postepeno istraživati cijeli virtualni svijet (Ryan i sur., 2006.). Na Bartelovu kategorizaciju igrača nadovezao se Yee (2006.). Model motivacije za online igre prema Yeeu razlikuje tri skupine motiva, a to su postignuće, socijalizacija i uronjenost te se

svaki od njih još dijeli na potkategorije (Yee, 2006.). Oni igrači koji su motivirani prema postignuću, u igrici su usmjereni na težnju prema pobjedi, natjecanju i dostizanju što više moći te se ova kategorija dijeli na napredovanje, mehaniku (način ili strategija) i natjecanje (Yee, 2006.). Zatim igrači koji su motivirani za uronjenošću teže za bijegom od stvarnih životnih problema, žele virtualni svijet učiniti stvarnim te žele igrati uloge (Yee, 2006.). Ova vrsta motivacije za igranjem se još dijeli na otkrivanje, igranje uloga i prilagodba (Yee, 2006.). I zadnje, oni koji su motivirani za socijalizacijom u igranju igrica teže prema ostvarivanju odnosa i interakcija sa raznim igračima u cijelome svijetu te se ova vrsta motivacije još dijeli na socijalizaciju, timski rad te na odnose (veze) (Yee, 2006.).

Dakle, igrači igraju jer su motivirani prema zadovoljenju svojih potreba za natjecanjem, autonomijom, interakcijom i dobrim raspoloženjem (Przybylski i sur., 2010.; prema Labaš i sur. 2018.), no treba postojati i određeni oprez jer postoji mogućnost za razvojem i negativnih posljedica, a ne samo dobrog raspoloženja (Wimmer, 2014.; prema Labaš i sur., 2019.). Pa tako, primjerice, može doći do povećane agresivnosti zbog stalnog i predugog igranja nasilnih videoigara (Przybylski i sur., 2010.; Verhovnik, 2014.; svi prema Labaš i sur., 2019.).

3.3. Pozitivne i negativne strane igranja online igara

Igranje online igrica može prouzročiti određene negativne posljedice stoga je važno da ih se spomene. Svakodnevno igranje online igara ima za posljedicu mogući razvoj nasilja, prekomjerno igranje koje dovodi do zanemarivanja svojih obaveza te, naposljetku, ovisnost (Prot i sur., 2014.). Također, intenzivno igranje isto može dovesti do nedostatka pažnje, impulzivnosti, nedostatka samokontrole i kognitivne kontrole itd. (Prot i sur., 2014.). Jedan od osnovnih temelja većine online igara su nasilje i agresija te prema analizi sadržaja računalnih igrica i videoigara, njih 89% sadrži određene elemente nasilja i agresije (Whitaker i Bushman, 2009.), te takve igre djeca češće i biraju, dok samo 5,6% igra igrice edukativnog sadržaja (Bilić, 2010.; prema Bilić i Ljubin Golub, 2011.).

Aronson i sur. (2005.) navode neke od uobičajenih reakcija djece na nasilje i agresiju na koje nailaze u online igrama s ciljem objašnjavanja utjecaja nasilja i agresivnosti u igricama na agresivnost igrača online igara: 1) „*Ako oni to smiju činiti, smijem i ja.*“, 2) „*O, tako se to, dakle, radi!*“, 3) „*Mislim da je ono što sam iskustio/iskusila agresivan osjećaj.*“, 4) „*Još jedno brutalno premlaćivanje, a što je na drugom kanalu?*“, 5) „*Bolje da ja uhvatim njega, prije nego što on uhvati mene!*“ (Aronson i sur., 2005.). Prvotno dijete na takve nasilne sadržaje reagira sa strahom, no kako se nasilje kroz igricu cijelo vrijeme normalizira te se prikazuje u pozitivnom kontekstu na razne zabavne načine i dijete još dobiva nagrade i unaprjeđenja za svoje nasilne činove, djetetov strah se smanjuje, a uzbuđenje i euforija rastu (Ružić, 2011.). Ružić (2011.) ističe da takve nasilne igre potiču identifikaciju sa agresivcima, potiču agresivne misli te jačaju frustraciju nakon poraza. Ako je dijete stalno izloženo nasilnim igricama, postoji opasnost da dijete više neće vidjeti razliku između stvarnog i virtualnog svijeta pa bi tako došlo do normalizacije nasilja i desenzibilizacije prema žrtvama (Züge, 2008.; prema Verhovnik, 2014.). Utvrđeno je da je manje vjerojatno da će igrač nekome pružiti pomoć u stvarnom životu ako redovito igraju nasilne i agresivne igre (Ružić, 2011.). Igrajući takve nasilne igre, prijeti mogućnost da će dijete postati neosjetljivo prema nasilju te će ga smatrati opravdanim, a tome još više doprinosi činjenica da igrač dobiva bodove za svako nasilje i uništavanje koje počini u igrici (Goldstein, 2001.). Ako je djetetu nasilje opravdano i efikasno za rješavanje problema, onda će ga ti isti stavovi poticati na primjenu nasilja u svakodnevnom životu (Bilić i sur., 2010.). No opet, potrebno je naglasiti da nisu računalne igre i videoigre jedine te koje imaju utjecaja na agresivnost učenika i nisu one nužno uzrok tome, no mogu poticati agresivnost i nasilje (Bilić i sur., 2010.). Postoji više mogućih uzroka agresivnosti učenika koji se vezuju za njihove individualne karakteristike, obiteljsko i socijalno okruženje itd. (Bilić i sur., 2010.).

Osim moguće agresije, igranje online igrica dovodi do nefizičke aktivnosti i osamljenosti (Bilić i sur., 2010.). Također, dijete uči o nasilju još od najranije dobi ako mu se za igranje daju igračke u obliku pušaka, bombi, ratnih aviona itd. (Ružić, 2011.). Kako se dijete sve više fokusira na igranje i pobjeđivanje, ono postepeno počinje zanemarivati svoje obveze, ali i odnose sa obitelji i prijateljima te tako

nastaje opasnost od socijalne deprivacije (Gentile, 2009.). Također, stalno igranje, je povezano sa slabijim školskim uspjehom (Gentile, 2009.), kao i s neopravdanim izostajanjem s nastave (Rehbein i sur., 2010.).

Važno je naglasiti da računalne igre i videoigre nemaju nužno samo negativne posljedice, već je moguće da one imaju i neke pozitivne ishode za igrače. Neki od pozitivnih učinaka igranja su naglašavanje svijeta mašte i nebrojenih mogućnosti, poboljšavaju brzinu, koncentraciju, usredotočenost, potiču misaone procese, asocijativno i hipotetičko mišljenje, pospješuju koordinaciju pokreta (Laniado i Pietra, 2005.). Igranjem online igara dijete stječe vještine rješavanja problema i logičkog razmišljanja jer kako se prelazi od lakših prema težim razinama, dijete postepeno uči ostvarivati svoje ciljeve i povećavati samoeфикаsnost (Sheff, 1994.; prema Stupak, 2004.). Prednost igranja online igara je i mogućnost igranja u timu pa tako dijete uči slušati druge, zajednički surađivati i izrađivati planove, distribuirati odgovornost s obzirom na sposobnosti itd. (Stupak, 2004.). Također, online igre mogu djeci pomoći da se razriješe napetosti i frustracije na način da uplove u svijet mašte i fantazija (Stupak, 2004.). Igranje određenih vrsta računalnih igara i videoigara se pokazala učinkovitim u liječenju određenih bolesti poput astme i dijabetesa (Kato, 2010.; Ružić i sur., 2010.; svi prema Labaš i sur., 2019.). Igrajući igricu *Bronkie and Bronchiasaurus* čija se radnja odvija u prapovijesnom svijetu punom prašine koju treba izbjegavati, služi za astmatičare, a dok igrica *Packy Marlon* uči djecu kakav je to život jednog dijabetičara (Kato, 2010.; Ružić i sur., 2010.; svi prema Labaš i sur., 2019.).

3.4. Put prema ovisnosti – od bezbrižnog igranja do ovisnosti o online igrama

Ne znači da svaka osoba koja igra online igre ima potencijal za razvoj ovisnosti o online igrama (Festl i sur., 2012.). O tome, naravno, ovisi dosta faktora kao što je vrijeme provedeno igrajući online igre (Bilić i sur., 2010.). Kako se produljuje vrijeme provedeno igrajući, tako postoji veća opasnost za razvojem ovisnosti (Bilić i sur., 2010.).

Igranje online igara kreće se od umjerenog do patološkog igranja (Festl i sur., 2012.). Prvo razlikujemo **umjereni igranje** koje obično započinje zbog zabave ili razonode, iz potrebe da se bude u trendu s ostalima, ili zbog toga jer i drugi iz razreda ili škole igraju, ili zbog same popularnosti igre (Griffiths, 2009.; Bilić i sur., 2010.). Djeca žive u dva svijeta, a to je svijet odraslih te njihov svijet tj. svijet mašte. Dok im je prvi dosta nejasan, u njihovom svijetu sve je moguće (Brčić, 2020.). Pomoću mašte se stvaraju novi svjetovi i neobični likovi, postaje se super junacima, vrijede neka sasvim drukčija pravila, djeca sama stvaraju pravila itd. (Brčić, 2020.). Djeca biraju video igre jer su one zapravo neka vrsta spoja tih dvaju svjetova koji zahvaljujući tehnološkim dostignućima nude oživljavanje dječje mašte i omogućuje im da aktivno sudjeluju u njemu (Brčić, 2020.). Kako dijete nastavlja dalje, ali sve više igrati igrice, postoji opasnost za razvojem problema (Bilić i sur., 2010.). Neki od znakova upozorenja su smanjivanje kontakta sa prijateljima, zanemarivanje obaveza, smanjivanje vremena spavanja, preskakanje obroka itd. (Bilić i sur., 2010.).

Nakon umjerenog igranja slijedi **preokupacija ili zaokupljenost** koja nastaje zbog učestale i ponavljane uporabe online igara te kod pojedinca dolazi do poremećaja u duševnim funkcijama, kao i socijalnom funkcioniranju (Davis, 2001.). Kada netko postane preokupiran igranjem online igara, vidi se da kod njega dolazi do sve češćeg zanemarivanja svojih obaveza, nespavanja, nejedenja itd. sve zbog igranja igrice (Keepers, 1990.). Bilić i sur. (2010.) smatraju da se dijete u slučaju preokupacije sada nalazi u prepatološkoj fazi te kako ono uopće nije svjesno negativnog utjecaja online igara na njega, a utjecaj i zabrinutost roditelja u ovoj fazi nemaju nikakvog učinka jer je dijete već zahvaćeno (Keepers, 1990.). Čak i da dijete uvidi da je igranje loše za njega, ono, koliko god da se trudi, ne može prestati i stalno doživljava neuspjeh te se uvijek vraća igranju (Bilić i sur., 2010.).

Nakon preokupacije, koja se smatra prepatološkom fazom, slijedi faza **patološkog igranja** koju karakterizira toliko visoka količina igranja popraćena stalnim pokušajima prestanka igranja uz koje se javlja nemir, razdražljivost i netrpeljivost ili se sa igranjem uopće ne može prestati te se samo iz dana u dan nastavlja igrati (Bilić i sur., 2010.). Patološki igrači koriste igrice kao bi izbjegli nezadovoljstva u

svakodnevnom životu (Ko, 2014.). Dakle, igranje igrica služi kao negativno potkrepljenje za nošenje sa svakodnevnim izazovima i stresovima (Ko, 2014.). Valleure i Matysiak (2008.: 108) ističu „Igra postupno prožima sveukupnost njegova postojanja, polazeći od uloge ispušnog ventila ili rekreacije prerasta u ulogu glavne djelatnosti.“ (Valleure i Matysiak, 2008.: 108). Patološko igranje se još definira kao problematična uporaba (Davis i sur., 2002.; prema Yellowlees i Marks, 2007.) ili kao sindrom intenzivne preokupacije (Chou, 2001.; Treuer i sur, 2001.; svi prema Yellowlees i Marks, 2007.).

Dakle, nedvojbeno je da se često umjereno igranje iz razonode i zabave, može pretvoriti u ovisnost o online igrama. Žudnja i potreba za igranjem dovode dijete u stanje da ono više ne može prestati igrati ili ograničiti vrijeme svog igranja te svaki put kada stane ili smanji vrijeme, igrica ga vuče prema ponovnom igranju unatoč postojanju svjesnosti za negativne posljedice koje doživljava (Bilić i sur., 2010.). U provođenju ESPAD istraživanja koristi se skala samoprocjene postojanja problema vezanih uz igranje igrica te se bodovi na skali kreću od 0 do 3 pri čemu bodovi u rangu 0 – 1 ukazuju na nizak rizik za razvoj ovisnosti o online igrama, dok ostvareni bodovi u rangu od 2 – 3 ukazuju da postoji visok rizik za razvoj ovisnosti (ESPAD Group, 2019.). Stoga je zabrinjavajuće, da oko 21% djece i mladih iz svih ESPAD zemalja ostvaruju 2 do 3 boda na skali samoprocjene problema vezanih uz igranje online igara (ESPAD Group, 2019.).

Za uspostavu dijagnoze ovisnosti o online igrama, važno je spomenuti Brownov model ovisnosti koji se sastoji od šest komponenti (1997.). Prvo se navodi **zaokupljenost** jer igranje postaje glavna aktivnost dana i glavna aktivnost u pojedinčevom životu (Brown, 1997.). Zatim se navodi **promjena raspoloženja**, što se odnosi na smirenost pojedinca dok igra te na razdražljivost dok se ne igra (Brown, 1997.). Sljedeća komponenta je **tolerancija**, što znači da se svakim igranjem vrijeme igranja mora produžiti kako bi osoba iskusila jednaku razinu uzbuđenja kao i prije (Brown, 1997.). Zatim se navode **apstinencijski simptomi** koji se javljaju kada osoba pokušava prestati ili smanjiti igranje (Brown, 1997.). Sljedeća komponenta su **relapsi** koji se javljaju jer pojedinac ne uspijeva prestati sa igranjem i jer želi ublažiti apstinencijske simptome (Brown, 1997.). I zadnja

komponenta je **šteta** koja nastaje u područjima bitnih socijalnih odnosa sa obitelji i prijateljima te u području bitnih zadataka i obveza jer pojedinac zbog igranja postepeno počinje zanemarivati navedena područja (Brown, 1997.).

Da bi se ovisnost o online igrama dijagnosticirala službeno, potrebno je koristiti se službenim dijagnostičkim priručnicima. Ovisnost o online igrama još nije na široko prepoznata kao jedna od vrsta ovisnosti jer još uvijek prevladava mišljenje da je za pravu ovisnost potreban unos psihoaktivne tvari (Brown, 1997.), no dijagnostički priručnik ICD – 11 uvrstio je ovisnost o online igrama u skupinu bihevioralnih ovisnosti pod nazivom "*Gaming disorder*" (WHO, 2022.).

"*Gaming disorder*" obilježava trajan i ponavljajući obrazac ponašanja koji uključuje igranje igrica bilo online (videoigre) ili offline (na internetu) što se očituje kroz prisutnost tri sljedeća kriterija:

1. Gubitak kontrole nad igranjem igrica
2. Igranje igrica postaje prioritet (igranje ima prednost pred ostalim važnim životnim interesima i životnim aktivnostima)
3. Nastavak igranja unatoč negativnim posljedicama (WHO, 2022.).

Obrazac igranja može biti kontinuiran ili epizodičan te ponavljajući te takav obrazac ponašanja dovodi do značajnih teškoća i problema u osobnom, obiteljskom, društvenom, obrazovnom, profesionalnom ili drugim važnim područjima svakodnevnog funkcioniranja (WHO, 2022.). Da bi se uspostavila dijagnoza potrebno je da su ovi simptomi prisutni najmanje 12 mjeseci, no vrijeme za prisutnost simptoma se isto može smanjiti ako su istodobno prisutni svi dijagnostički kriteriji i ako su simptomi ozbiljni (WHO, 2022.).

Ovisnost o online igrama još uvijek nije službeno uvrštena u DSM – 5, no u odjeljak za područja kojima su potrebna dodatna istraživanja, uvršten je "*Internet Gaming Disorder*" (APA, 2013.).

Predloženo je devet dijagnostičkih kriterija da bi se dijagnosticirao "*Internet Gaming Disorder*" te je potrebno da unutar perioda od 12 mjeseci bude prisutno barem pet ili više kriterija (APA, 2013.). Prvo se navodi **preokupacija**

internetskim igrama do mjere da postaju središnja točka u pojedinčevom životu (APA, 2013.). Preokupiranost za igranjem je tolika da igrači zbog igranja počinju zanemarivati svoje stvarne obaveze, ali i one osnovne fiziološke potrebe poput sna, hrane, higijene itd. (Fisher, 1994.; Young, 2009.). Drugo su **simptomi povlačenja** ukoliko se smanji ili prestane igranje (APA, 2013.). Moguće je da se kod igrača jave simptomi poput nemira, nervoze, razdražljivosti, agresije zbog smanjivanja igranja (Fisher, 1994.; Young, 2009.). U situacijama kada se ne igra, razina dopamina je vrlo niska te se zbog toga javljaju problemi pažnje i koncentracije, osjećaj uznemirenosti i iritabilnost, strah i nesigurnost itd. (Gentile, 2005.; prema Bilić i sur., 2010.). Treći kriterij je **tolerancija** tj. potrebno je svaki put povećati količinu igranja kako bi se postigao željeni učinak (APA, 2013.). Pojedinaac svakim novim igranjem konstantno produljuje svoje vrijeme igranja, što ukazuje, da postaje zaokupljenim igranjem s ciljem postizanja euforije i zadovoljstva zbog pobjede (Fisher, 1994). Četvrti kriterij je **nemogućnost kontroliranja igranja igrice** (APA, 2013.). Igrače vuče želja za pobjedom te uvijek žele biti najbolji, a da bi to postigli, potrebno je igrati što više te provesti što više vremena igrajući igrice (Bilić i sur., 2010.). Kao peti kriterij navodi se **gubitak interesa za aktivnosti koje imaju značenje za pojedinca** (APA, 2013.), što nastaje jer pojedinac i dalje nastavlja sa konstantnim igranjem te bez primjećivanja, počinje zanemarivati svoje druge važne hobije, interese, razonode itd. (Fisher, 1994.). Šesti kriterij je **nastavljeno igranje unatoč svjesnosti o negativnim posljedicama igranja** (APA, 2013.). Neki se toliko navuku na tu pomisao o najboljem da će učiniti sve kako bi pobijedili pa će tako i dalje postupati unatoč postojanju negativnih posljedica za njihovo ponašanje za koje je su već do sada i svjesni da postoje (Fisher, 1994.; Young, 2009.). Sedmi kriterij je **laganje obitelji, prijatelja, partnera itd.** u vezi količine vremena provedenog igrajući (APA, 2013.). Igranje navodi igrače da zanemaruju svoje obaveze i dogovore i odnose sa prijateljima i obitelji pa u takvim slučajevima oni lažu kako bi se njima opravdali, no ne žele si priznati da je sve to zbog igranja online igara (Young, 2009.; Fisher, 1994.). Kao osmi kriterij navodi se **igranje kao bijeg od neugodnih emocionalnih stanja** (APA, 2013.) i u takvim slučajevima igrice postaje kao sigurno utočište (*safe haven*) gdje se automatski zaboravlja ono što mu izaziva stres i probleme (Fisher,

1994.; Young, 2009.; Chou, 2001.; prema Yellowlees i Marks, 2007.). I konačno, kao zadnji, deveti kriterij navodi se **ugroženost ili gubitak značajnih odnosa, poslova, prilika itd.** zbog igranja internetskih igrica (APA, 2013.).

4. PREVENCIJA OVISNOSTI O ONLINE IGRAMA

Prevenција uključuje širok spektar aktivnosti sa svrhom prevencije nastanka problema, odgađanja posljedica nastalog problema, smanjivanja ozbiljnosti problema te promocije psihološkog i emocionalnog blagostanja pojedinca (Romano i Hage, 2000.; prema Stevens, 2021.). Razlikuju se tri razine prevencije, a one su univerzalna, selektivna i indicirana razina (Ured za suzbijanje zlouporabe droga, 2022.). Univerzalna razina prevencije usmjerena je na cijelu populaciju te putem nje se pokušavaju uspostaviti zdrave navike igranja igrica pa tako primarna razina obično uključuje edukacije, kampanje javne osviještenosti o rizicima igranja igrica s ciljem razvoja nacionalnih dana ne korištenja interneta i igrica itd. (King i Delfabbro, 2017., Stevens, 2021.). Selektivna razina prevencije se usmjerava na one osobe koje su u većem riziku za razvoj problema s online igrama pa bi se tako tu mogli ubrojiti oni koji redovno igraju igrice, oni kod kojih su prisutni različiti komorbiditeti ili oni koji nemaju drugih interesa izuzev igranja igrica (King i sur., 2019a, 2019b; prema Stevens, 2021.). Selektivna razina prevencije može uključivati programe za praćenje vremena i količine igranja, zakonski okvir u smislu obveznog zabranjivanja igranja određenih sadržaja, programi za ograničavanje i postavljanje limita igranja ili, primjerice, školski programi usmjereni na jačanje zaštitnih vještina poput organizacije vremena, samokontrole, socijalne vještine itd. (King i Delfabbro, 2017., Stevens, 2021.). Indicirana razina prevencije namijenjena je za one koji su u visokom riziku za razvoj problema ili se kod njih već razvila problematična upotreba online igara (Stevens, 2021.). Neke od uobičajenih strategija na indiciranoj razini prevencije su sudjelovanje u grupama podrške, u izvanbolničkom liječenju ili centrima za rehabilitaciju (Stevens, 2021.).









Prevenција je najbolje rješenje za borbu protiv nastanka ovisnosti o online igrama (Karapetsas i sur., 2014.). Kako bi prevenција bila uspješna i djelotvorna, potrebno

je što prije početi sa njom te se po pitanju prevencije ovisnosti o online igrama preporuča kretanje već od osnovno školske dobi (Food and Health Bureau, 2017.; prema Chau i sur., 2019.). S obzirom da je igranje online igra većinom zastupljeno kod djece i mladih, u proces prevencije prvenstveno je potrebno uključiti roditelje jer oni još uvijek imaju dosta utjecaja na svoju djecu (Karapetsas i sur., 2014.). Tako su, roditelji ti koji moraju postavljati granice svojoj djeci pa tako i kod igranja online igara. Znači, o vremenu igranja ne smije odlučivati dijete, već o tome odluku donose roditelji (Young, 2009.; Griffiths, 2009; Griffiths i Meredith, 2009.). Također, potrebno je uspostaviti određena pravila za igranje. Primjerice, dijete može igrati igrice tek kada napiše zadaću ili pospremi sobu (Griffiths, 2009.). Roditelji čak mogu svojoj djeci osigurati druge aktivnosti koje nisu vezene za internet i elektroničke medije kao što su druženja sa prijateljima, igranje u parku itd. (Young, 2009.; Griffiths i Meredith, 2009.). Također, dobro je poticati dijete da si nakon svakih primjerice 20 do 30 minuta igranja igrice odmori oči i protegne mišiće sa svrhom prevencije naprezanja i oštećenja vida, kao i prevencije napetosti mišića (Young, 2009.; Griffiths i Meredith, 2009.). Takve malene pauze mogu biti učinkovite u prevenciji ovisnosti o online igrama jer dijete postaje svjesno da postoji i stvarni svijet izvan virtualnog svijeta (Young, 2009.; Griffiths i Meredith, 2009.). Roditelji bi također trebali obratiti pozornost na vrste igara koje njihova djeca igraju. Umjesto da igraju nasilne igre s puno elemenata agresije, bilo bi bolje da se djecu usmjeri na edukacijske igrice putem kojih se djeca mogu zabavljati, ali i učiti (Young, 2009.; Griffiths, 2009.). Ako djeca već igraju igrice, potrebno ih je uputiti na igranje sa prijateljima umjesto da se izoliraju od ostalog svijeta dok igraju (Griffiths, 2009.)

Roditeljima pri odabiru i kupnji računalnih i videoigara može pomoći sustav PEGI (*The Pan-European Game Information*) koji je razvijen i dostupan svim članicama Europske unije, te je razvijen samo za offline medije za koje nije potreban Internet (Ružić-Baf i Radetić-Paić, 2010.). Program PEGI razvijen je 2003. godine te se od tada stalno razvija i ažurira i putem njega se klasificiraju različiti sadržaji poput filmova, DVD-a, igrica itd. po dobi djeteta (Ružić-Baf i Radetić-Paić, 2010.). Program PEGI razlikuje pet kategorija klasifikacije medijskih sadržaja te je kategorija označena na prednjoj i stražnjoj strani proizvoda sa oznakama 3+, 7+,

12+, 16+ i 18+ (Ružić-Baf i Radetić-Paić, 2010.). One igre označene s oznakom 3+ prikladne su za sve dobne skupine te se baziraju na komičnosti i humoru (Ružić-Baf i Radetić-Paić, 2010.). Skupina označena s oznakom 7+ sadrži skoro jednake elemente kao igre iz skupine 3+, no ovdje jedino scene djelomične golotinje mogu biti prikazane, no nikada u kontekstu seksa (Ružić-Baf i Radetić-Paić, 2010.). Kod igara sa oznakom 12+ pokazuju se elementi nasilja između izmišljenih likova, a vulgarni izrazi su minimalizirani (Ružić-Baf i Radetić-Paić, 2010.). Igre iz skupine 16+ najsličnije su stvarnome životu, dok su igre iz skupine 18+ namijenjene samo za odrasle te sadrže elemente nasilja (Ružić-Baf i Radetić-Paić, 2010.). Sustav PEGI osim korištenja klasifikacijskih oznaka se koristi i slikovnim prikazima koji opisuju pojedine elemente koji se pojavljuju u igricama (Tablica 4.1.) (Ružić-Baf i Radetić-Paić, 2010.).

Tablica 4.1.
Opis PEGI slika

| Slika | Opis slike |
|---|--|
|  | Igra sadrži vulgarne izraze. |
|  | Igra sadrži scene diskriminacije ili materijal koji istu može potencirati. |
|  | Igra ukazuje na uporabu droga. |
|  | Igrica koja može alarmirati ili prestrašiti djecu. |
|  | Igra koja prikazuje kockanje. |
|  | Igra sadrži scene golotinje ili seksa. |
|  | Igra koja sadrži elemente nasilja. |
|  | Igra koja se može igrati "on line". |

Izvor: PEGI - The Pan European Game Information, 2003. prema Ružić-Baf i Radetić-Paić, 2010.

Nadalje, kako djeca igraju igrice, oni dobivaju dojam da imaju moć nad nečim te kako su uspješni u savladavanju igrice i roditelji bi mogli preusmjeriti djetetovu potrebu za moći i uspjehom na neke druge aktivnosti umjesto da ih puste da igraju igrice (Young, 2009.; Griffiths, 2009.). Umjesto da svoje vrijeme provode igrajući igrice, dijete može iskusiti moć kroz aktivnosti koje su puno više interaktivne za njih te kroz koje mogu nešto novo i naučiti. Tako primjerice, dijete se može

uključiti u neki sport ili može naučiti svirati neki instrument itd. (Young, 2009.; Griffiths, 2009.)

Nažalost, malo je preventivnih programa za ovisnost o online igrama jer je još uvrježeno mišljenje da to nije prava ovisnost, no gore izloženi problemi i poteškoće potvrđuju suprotno. Preventivni programi se najviše razvijaju u azijskim zemljama jer po brojčanosti ovisnika o online igrama azijske zemlje prednjače pred drugima (Chau i sur., 2019.). Primjer preventivnog programa kojeg su razvili Chau i sur. (2019.) naziva se *Wise IT-use* (WIT) program. WIT program je univerzalni program koji se usmjerava na povećanje svijesti adolescenata o problematici ovisnosti o online igrama i ostalih rizičnih ponašanja na internete kao i na pripremanje adolescenata na pravilne načine nošenja sa takvim problemima (Chau, 2019.). Program je baziran na maksimalnoj uključenosti djece u cijeli proces rada jer se smatra da djeca tako brže i više mogu naučiti. Kao metoda rada, korištena je psihoedukacija u kombinaciji sa igrom prilikom čega su djeca bila izložena različitim informacijama o online igrama i ovisnosti (Chau, 2019.). U to su još bili uključeni primjeri kratkih vježbi za tijelo koje djeca mogu raditi kao način relaksacije i opuštanja nakon igranja (Chau, 2019.). Autori programa nastojali su učiniti program jednom vrstom nezaboravnog i zabavnog iskustva za djecu jer se smatra da će djeca tako bolje naučiti zaštitne tehnike, ali se i pritom zabaviti (Chau, 2019.).

Da bi prevencija bila uspješna, potrebno ju je učiniti zanimljivom za djecu i mlade. Smatram da pristup zastrašivanja nikad ne funkcionira, pa tako ni zastrašivanje djece sa mogućim negativnim posljedicama igranja igrica ne bi imalo učinka. Preventivni programi bi trebali biti kombinacija učenja i zabave. Djecu bi se, naravno, trebalo upozoriti na negativne posljedice igranja, ali bi im se isto trebalo omogućiti da uče o igricama i njihovom učinku na njih kroz grupni rad, kroz rad na slučajevima, kroz razgovor sa nekim oporavljenim bivšim ovisnikom itd.

5. TRETMAN OVISNOSTI O ONLINE IGRAMA

O ovisnosti o online igrama se još uvijek ne priča dovoljno, no pomaci su vidljivi, uključivanjem "*Internet Gaming Addiction*" ili "*IGD*" u peto izdanje Dijagnostičkog i statističkog priručnika za mentalne poremećaje (Griffiths i sur., 2016.). No, "*IGD*" nije uključen kao konačna dijagnoza, već je uključen u stanja za koja su potrebna još dodatna istraživanja (Griffiths i sur., 2016.). Dakle, iako "*IGD*" još uvijek nije prepoznat kao službeni poremećaj, o njegovoj problematici se priča unazad već 20 godina (Griffiths i sur., 2016.). Problem tretmana je u tome što se još uvijek ne razlikuje ovisnost o internetu te ovisnost o online igrama pa se za obje dijagnoze koriste jednake metode liječenja koje nemaju jednake kratkoročne i dugoročne učinke na pojedinca (Griffiths i sur., 2016.).

U liječenju ovisnosti o online igrama preporuča se korištenje kombinacije kognitivno-bihevioralne terapije (KBT) i psihofarmakoterapije poput antidepresiva, antipsihotika, psihostimulansa itd. (Przepiórka i sur., 2014.; prema Griffiths i sur., 2016.). Psihofarmaci se koriste za liječenje simptoma komorbiditeta poput depresije, poremećaja raspoloženja itd. (Shapira i sur., 2000.; prema Yellowlees i Marks, 2007.) koji se javljaju uz ovisnost o online igrama te se najčešće koriste antidepresivi za liječenje simptoma promjene raspoloženja (Griffiths i sur., 2016.). Za liječenje psihološke komponente ovisnosti, najčešće se koristi kognitivno-bihevioralna terapija (Griffiths i sur., 2016.). Prva faza liječenja kognitivno-bihevioralnom terapijom fokus stavlja na ponašajne aspekte ovisnosti o online igrama sa ciljem da se u kasnijim fazama liječenja fokus prebaci na razvoj pozitivnih kognitivnih pretpostavka (Griffiths i sur., 2016.). Također, tijekom terapije, ovisnike se uči kako prepoznati njihova lažna uvjerenja, kako ih pretvoriti u prihvatljive te ih se potiče da prate svoje misli i razmišljanja sa ciljem identifikacije emocionalnih i situacijskih okidača za igranje igrica (Griffiths i sur., 2016.).

Kimberly Young (1999.) puno se zalagala za kognitivno-bihevioralnu terapiju te je preporučila strategije za tretman ovisnosti o online igrama. Prvo, potrebno je **raditi suprotno** tj. potrebno je identificirati ovisnički obrazac igranja te pomoći

korisniku da poremeti uobičajenu rutinu igranja te da se navikne na nove vremenske obrasce igranja (Young, 1999.). Drugo, potrebno je koristiti **vanjske blokatore** tj. potrebno je korisnika uputiti na sudjelovanje u nekim događajima ili aktivnostima koje će ga odvojiti od njegovih uobičajenih navika igranja. Treće, potrebno je **postavljati ciljeve** tj. potrebno si je svaki put ograničiti vrijeme igranja (Young, 1999.). Četvrto, potrebno je koristiti **podsjetnike** tj. potrebno si je, na mjesta gdje se igra, ostavljati podsjetnike u obliku papirića na koje su napisane negativne strane igranja igrice, kao i ono što se propušta radi igranja. Peto, potrebno je sastaviti **listu alternativnih aktivnosti** kojima se osoba može baviti kako bi poremetila svoju uobičajenu rutinu igranja ili kada joj se javi žudnja za igranjem (Young, 1999.). Šesto, bilo bi dobro uključivanje u **grupu podrške** kako bi se nadomjestio manjak podrške iz svoje primarne okoline. Konačno, sedmo, također bi bilo dobro uključivanje u **obiteljsku terapiju** kako bi se razriješili mogući relacijski problemi između ovisnika i njegove obitelji (Young, 1999.).

Naravno, potrebno je naglasiti da tretman kombiniranja psihofarmakoterapije i psiholoških tretmana poput KBT neće uvijek biti uspješan za liječenje težih komorbiditeta poput depresivnih simptoma te je stoga potrebno definirati pravi oblik tretmana s obzirom na potrebe korisnika (pacijenta) (Kuss i Lopez-Fernandez, 2016.; prema Griffiths i sur., 2016.). Također, s jedne strane se kognitivno-bihevioralna terapija pokazala obećavajućom u liječenju ovisnosti o online igrama, no s druge strane utvrđeno je da ne postoje značajne razlike između KBT i drugih psiholoških tretmana koji se koriste za liječenje ovisnosti o online igrama (Winkler i sur., 2013.; prema Griffiths i sur., 2016.) poput multi-obiteljske grupne terapije (Liu i sur., 2015.; prema Griffiths i sur., 2016.).

Primjer sveobuhvatnog programa za liječenje ovisnosti o online igrama je PIPATIC program kojem je cilj pružiti specijaliziranu psihoterapiju adolescentima koji imaju simptome ili su razvili ovisnost o online igrama (Torres-Rodríguez i Carbonell, 2017.; prema Torres-Rodríguez i sur., 2018.). Riječ PIPATIC je akronim za "*Programa Individualizado Psicoterapéutico para la Adicción a las Tecnologías de la información y la comunicación*", a prevodi se kao Individualizirani psihoterapijski program za ovisnost o informacijama i

komunikacijskim tehnologijama (Torres-Rodríguez i sur., 2018.). Program se sastoji od 6 terapijskih modula kroz koje se prolazi kroz specifične teme. Cijeli program traje šest mjeseci kroz 22 sesije koje traju po 45 minuta te se sesije izvode jednom tjedno (Lambert i sur. 1994., Seligman, 1995., Kadera i sur., 1996., Hansen i Lambert, 2003.; svi prema Torres-Rodríguez i sur., 2018.). Prvi modul traje tri sesije te se usmjerava na **psihodukaciju i motivaciju** (Torres-Rodríguez i sur., 2018.). Kroz prvi modul radi se na motivacijskim aspektima sudjelovanja, na postavljanju ciljeva sa svrhom utvrđivanja problema te na psihodukaciji adolescenta (ovisnika) i njegove obitelji sa svrhom utvrđivanja prilagođene i neprilagođene uporabe, prednosti i nedostataka igranja, kao i njihovu percepciju realnosti (Torres-Rodríguez i sur., 2018.). Drugi modul traje pet sesija te se usmjerava na **liječenje ovisnosti** u ovom slučaju prilagođeno za ovisnost o online igrama. U drugom modulu se poglavito koristi kognitivno-bihevioralna terapija s fokusom na samokontrolu, mehanizme obrane, kognitivnu restrukturaciju, rješavanje problema vezanih za ovisnost (Torres-Rodríguez i sur., 2018.). Treći modul koji isto traje pet sesija se usmjerava na **intrapersonalna obilježja adolescenta** te se fokus stavlja na identitet adolescenta, njegovo samopouzdanje, emocionalnu inteligenciju, strategije nošenja sa neugodnim emocijama te rješavanje intrapersonalnih problema (Torres-Rodríguez i sur., 2018.). Zatim se četvrti modul, koji traje dvije sesije, fokusira na **interpersonalna obilježja adolescenta** te se fokus stavlja na interpersonalnu komunikaciju, asertivnost te na stilove i obrasce odgovaranja (Torres-Rodríguez i sur., 2018.). Peti modul traje tri sesije te svoj fokus stavlja na **obitelj adolescenta** (Torres-Rodríguez i sur., 2018.). Kroz peti modul prolaze se teme obiteljske komunikacije, postavljanja granica te uspostavljanja i održavanja odnosa sa adolescentom (Torres-Rodríguez i sur., 2018.). Zadnje dvije sesije ostavljene su za šesti modul koji se usmjerava na **stvaranje novog životnog stila** te se u zadnjem modulu fokus stavlja na procjenu napretka adolescenta, utvrđivanje alternativnih aktivnosti umjesto igranja igrice te prevencija relapsa (Torres-Rodríguez i sur., 2018.).

6. SOCIJALNI RAD U KONTEKSTU OVISNOSTI O ONLINE IGRAMA

Socijalni radnici usavršavaju se za rad u raznim područjima što uključuje rad s djecom i njihovim obiteljima, starijim osobama, osobama s invaliditetom, osobama s oštećenjima zdravlja, mladima itd. (Hepworth i sur., 2015.; prema Diraditsile i Mabote, 2019.). Osim toga, jedno od područja rada socijalnih radnika su ovisnosti i problematika vezana uz isto (Diraditsile i Mabote, 2019.).

Socijalni radnici u području ovisnosti imaju važnu ulogu te kao stručnjaci obvezani su za interdisciplinarni rad sa drugim raznim strukama i područjima rada poput zdravstva, pravosudnog sustava, zaštite mentalnog zdravlja, zaštite dobrobiti djeteta itd. (Wells, 2006., Linley i sur., 2014.). Pekić (2022.) navodi neke od uloga socijalnih radnika u području rada s ovisnicima. Za rad s ovisnicima važni su individualni i grupni rad sa korisnicima, no socijalni radnici ne rade samo s korisnicima, već oni održavaju kontakte sa obiteljima ovisnika pogotovo ako se radi o djeci i mladima (Pekić, 2022.). Također, nekada, kada je potrebno, socijalni radnici rade terenske posjete ovisnicima i obiteljima kako bi se ustanovilo trenutno stanje ovisnika (Pekić, 2022.).

U kontekstu ovisnosti o online igrama, socijalni radnici također igraju bitnu ulogu. Kada se govori o problematičnom igranju igrice, stručnjaci i roditelji se uglavnom usmjeravaju na negativne aspekte koje ono ima na život igrača. U tom aspektu socijalni radnici pokušavaju olakšati situaciju obiteljima te im nastoje pomoći da žive sretniji i ispunjeniji život (Prax i Rajkowska, 2018.). Socijalni radnici provode obiteljsku terapiju sa korisnicima i njihovim obiteljima te u takvom slučaju potrebno je ostvariti topao i otvoren odnos sa cijelom obitelji (Zheng i sur., 2015.). Osim toga, socijalni radnici imaju ključnu ulogu u pružanju socijalne podrške ovisnicima (Zheng i sur., 2015.). Socijalni radnici provode i savjetovanje sa svojim korisnicima kako bi im pomogli u strukturiranju svog dana kako bi se smanjila količina igranja (Prax i Rajkowska, 2018.). Potpuna apstinencija kod ovisnosti o internetu i online igrama nikada nije moguća, već je potrebno rasporediti online aktivnosti i igranje igrice tokom dana uz još neke druge aktivnosti i obveze (Vejmelka, 2022.).

U kontekstu ovisnosti o online igrama kod djece i mladih, bitnu ulogu igrali bi školski socijalni radnici. Školski socijalni radnik je osoba koja surađuje s roditeljima učenika, učiteljima, ravnateljem te s cijelom zajednicom s ciljem postizanja poželjnih ponašanja kod djece i mladih (Allen-Meares, 1987.; Allen-Meares i sur. 1996.; svi prema Kanlaya, 2021.). Oni mogu pomoći u identifikaciji problema vezanih uz ovisnosti, posebice za probleme vezane za online ovisnosti jer sa učenicima redovito razgovaraju te s njima vrše individualni rad (Wells, 2006.). Oni su ti koji posjeduju znanja o rizičnim faktorima, negativnim i pozitivnim strana igranja itd. te oni ta znanja prenose na roditelje, nastavnike itd. (Wells, 2006.). Školski socijalni rad može pomoći u rješavanju problema vezanih uz pretjerano igranje igrica te bi školski socijalni radnici imali mogućnost direktnog rada sa učenicima u svrhu njihove socijalizacije i odvajanja od igrica, a još uz to bi mogli pomoći roditeljima pri razumijevanju ponašanja svoje djece, njihovih emocionalnih i psiholoških potreba (Kenlaya, 2021.).

Nažalost, u Hrvatskoj je jako malo zaposlenih socijalnih radnika u školama te njihov broj iznosi tek šest socijalnih radnika. Važno je da se zaposli više školskih socijalnih radnika jer oni najbolje znaju kako direktno raditi sa ovisnicima te oni znaju prepoznati i utvrditi koji su mogući socijalni i individualni problemi u pozadi postojeće ovisnosti (Diraditsile i Mabote, 2019.).

7. ZAKLJUČAK

Istražujući područje online igara, može se zaključiti da samo igranje igrica nije bezazleno. Kao i kod svakog ponašanja, postoji rizik da isto može prijeći u problematičnu upotrebu te na samom kraju i u ovisnost. To isto vrijedi i za igranje online igara. U takvim slučajevima, važno je obratiti pozornost na upozoravajuće znakove te rizične faktore za razvoj ovisnosti kao što su izolacija od prijatelja i obitelji, zanemarivanje obaveza, stalno povećavanje vremena igranja, markiranje škole radi igrica, laganje roditeljima itd. Kako bi se isto izbjeglo, potrebno je usmjeriti se na prevenciju te preventivne programe. Nažalost, preventivni programi se dovoljno ne razvijaju kolikom se brzinom razvija područje online igrica. Prevencija je ključna kako bi se izbjegle negativne posljedice te je potrebno s njom

krenuti što prije, a u slučaju ovisnosti o online igrama, potrebno je krenuti već od prvih razreda osnovne škole. U području prevencije važnu ulogu imaju stručni djelatnici kao što su psiholozi, pedagozi te, naravno, i socijalni radnici. No, nažalost, problem je taj što socijalnih radnika zaposlenih u školama u Hrvatskoj ima jako malo te njihov broj iznosi tek šest socijalnih radnika. Školski socijalni radnik bi mogao sa djecom razgovarati o njihovoj problematičnoj upotrebi, on bi ih savjetovao, on bi pružao informacije roditeljima, nastavnicima itd., on bi pružao djeci podršku u rješavanju poteškoća itd. Prevencija je važna i u nju moraju biti uključeni i roditelji. Roditelji, putem jasnih pravila i organizacije vremena djeteta, mogu pridonijeti preveniranju ovisnosti o online igrama. U slučaju razvoja ovisnosti, važni su sveobuhvatni tretmanski programi koji su u skladu sa potrebama korisnika. Može se reći da je ovisnost o online igrama tek jedan od novih vrsta ovisnosti koju čak još neki niti ne smatraju pravom ovisnošću jer da bi se takvom definirala, potreban je unos psihoaktivne tvari. Iako konzumacija psihoaktivne tvari nije prisutna, može se reći da problematična upotreba online igrice vodi u ovisnost, što potvrđuju brojne negativne strane prekomjernog igranja.

Popis tablica

1. Opis PEGI slika: 17, PEGI - The Pan European Game Information, 2003. prema Ružić-Baf i Radetić- Paić, 2010.

8. LITERATURA

1. Aronson, E., Wilson T. i Akert, R. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: MATE.
2. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
3. Bilić, V., Gjukić, D. i Kirinić, G. (2010). Mogući učinci igranja računalnih igrice i videoigara na djecu i adolescente. *Napredak : Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 151(2), 195-213.
4. Bilić, V. i Ljubin Golub, T. (2011). Patološko igranje videoigara: uloga spola, samopoštovanja i edukacijske sredine. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 47(2), 1-13.

5. Brown, R. I. F. (1997). A theoretical model of the behavioural addictions –applied to offending. U J. E. Hodge, M. McMurrin i C. R. Hollins (ur.), *Addicted to crime* (str. 13-65). Chichester, UK: John Wiley.
6. Chau, C.-I., Tsui, Y. Y.-y. i Cheng, C. (2019). Gamification for Internet Gaming Disorder Prevention: Evaluation of a Wise IT-Use (WIT) Program for Hong Kong Primary Students. *Frontiers in Psychology, 10*(1), 1-13.
7. Černja, I., Vejmelka, L. i Rajter, M. (2019). Internet addiction test: Croatian preliminary study. *BMC Psychiatry, 19*(388), 1-11.
8. Davis, R. A. (2001). Cognitive behavior model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*(2), 187-195.
9. Diraditsile, K. i Mabote, O. (2019). Children, Substance Abuse and the Role of Social Work. *Southern African Journal of Social Work and Social Development, 31*(1), 1-13.
10. Dodig Hundrić, D., Rcijaš, N. i Vlček, M. (2018). Mladi i ovisnost o internetu – pregled suvremenih spoznaja. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 54*(1), 123-137.
11. DZS (2021). *Primjena informacijskih i komunikacijskih tehnologija (IKT) u kućanstvima i kod pojedinaca u 2021*. Posjećeno 13.06.2022. na mrežnoj stranici DZS-a: <https://podaci.dzs.hr/2021/hr/10262>
12. ESPAD Group (2019). *ESPAD Report - Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
13. Festl, R., Scharkow, M. i Quandt, T. (2012). Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction, 108*(3), 592-599.
14. Fisher, S. (1994.). Identifying video game addiction in children and adolescents. *Addictive Behaviors, 19*(5), 533-545.
15. Laniado, N. i Pietra, G. (2005). *Naše dijete, videoigre, Internet i televizija (Što učiniti ako ga hipnotiziraju)*. Rijeka: Studio TiM.
16. Gentile, D. A. (2009.). Pathological Video-Game Use Among Youth Ages 8 to 18. *Psychological Science, 20*(5), 594-602.

17. Goldstein, J. (2001). Does Playing Violent Video Games Cause Aggressive Behaviour?. Utrech: Utrech University.
18. Griffith, M.D. (2009). Online computer gaming: Advice for parents and teachers. *Education and Health*, 27(1), 3-6.
19. Griffiths, M. D. i Meredith, A. (2009). Videogame Addiction and its Treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 247–253.
20. Griffiths, M.D., Kuss, D.J. i Pontes, H.M. (2016). A Brief Overview of Internet Gaming Disorder and its Treatment. *Australian Clinical Psychologist*, 2(1), 1-12.
21. Harmija, P., Njavro, Đ. i Vranešić, P. (2020). Videoigre i njihov utjecaj na uspjeh, sposobnosti i svjetonazor studenata. *Obnovljeni život*, 75(1), 93-108.
22. Jurman, J., Boričević Maršanić, V., Paradžik, Lj., Karapetrić, B. i Javornik, S. (2017). Ovisnost o internetu i video igrama. *Socijalna psihijatrija*, 45(1), 36-42.
23. Karapetsas, A.V., Karapetsas, V.A., Zygouris, N.X. i Fotis, A.I. (2014). Internet gaming addiction. Reasons, diagnosis, prevention and treatment. *Encephalos*, 51(1), 10-14.
24. Keepers, G.A. (1990). Pathological Preoccupation with Video Games. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 29(1), 49-50.
25. Kanlaya, D. (2021). Social Worker in Schools in High School Students. *Open Journal of Social Sciences*, 9(1), 541-554.
26. Khan, A. i Muqtadir, R. (2016). Motives of Problematic and Nonproblematic Online Gaming among Adolescents and Young Adults. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(1), 119-138.
27. King, D.L. i Delfabbro, P.H. (2017). Prevention and Policy Related to Internet Gaming Disorder. *Current Addiction Reports*, 4(1), 284-292.
28. Ko, C.-H. (2014). Internet Gaming Disorder. *Current Addiction Reports*, 1(1), 177-185.

29. Kuss, D.J. i Griffiths, M.D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions, 1*(1), 3–22.
30. Labaš, D., Marinčić, I. i Mujčinović, A. (2019). Percepcija djece o utjecaju videoigara. *Communication Management Review, 4*(1), 8-27.
31. Linley, L.V., Mendoza, N.S. i Resko, S.M. (2014). Working on Treatment Teams: Educating Social Work Students to Function as Addiction Specialists within Interdisciplinary Groups. *Social Work Education, 33*(5), 642-655.
32. Martinčević, M. i Vranić, A. (2019). Videoigre kao kognitivni trening. *Psihologijske teme, 29*(3), 507-528.
33. Mihajlov, M. i Vejmelka, L. (2017). Internet Addiction: A Review Of The First Twenty Years. *Psychiatria Danubina. 29*(3), 260-272.
34. Quwaider, M., Alabed, A. i Duwairi, R. (2019). The Impact of Video Games on the Players Behaviors: A Survey. *Procedia Computer Science, 151*(1), 575-582.
35. Prax, P. i Rajkowska, P. (2018). Problem Gaming from the Perspective of Treatment. U Enevold, J., Thorhauge, A.M. i Gregersen, A. (ur.), *What's the Problem in Problem Gaming?* (str. 91-106). Göteborg, Nordicom: Nordic Research Perspectives.
36. Prot, S., Anderson, C. A., Gentile, D. A., Brown ,S. C. i Swing, E. L. (2014). The Positive and Negative Effects of Video Game Play. U Jordan, A. i Romer, D. (ur.), *Media and the Well-Being of Children and Adolescent* (str. 109-128). England: Oxford Univeersity Press.
37. Rehbein, F., Kleimann, M., Mössle, T. (2010): Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: results of a German nationwide survey. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 13*(3), 269-77.
38. Rebetz, C. i Betrancourt, M. (2007). Video game research in cognitive and educational sciences. *Cognition, Brain, Behaviour, 11*(1), 131-142.
39. Ružić-Baf, M. i Radetić, Paić, M. (2010). Utjecaj računalnih igara na mlade i kretanja uporaba PEGI alata. *Život i škola, 56*(24), 9-18.

40. Ružić, N. (2011). The Internet and Video Games: Causes of Increased Aggressiveness among Young People. *Media Studies*, 2(3-4), 16-28.
41. Sherry, J. L., Lucas, K. (2003). Video Game Uses and Gratifications as Predicators of Use and Game Preference. U Bryant, J., Vorderer, P. (ur.), *Playing video games: Motives, responses, consequences* (str. 213-224) Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
42. Stevens, M.W.R., Delfabbro, P.H. i King, D.L. (2021). Prevention Strategies to Address Problematic Gaming: An Evaluation of Strategy Support Among Habitual and Problem Gamers. *The Journal of Primary Prevention*, 42(2), 183-201.
43. Stupak, N. (2004). *Positive Effects of Video Games on Development*. Posjećeno 30.6.2022. na mrežnoj stranici Blogspot: <http://violentvideogameeffects.blogspot.com/2008/02/positive-effects-of-video-games-on.html>
44. Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M.D. i Carbonell, X. (2018). The Treatment of Internet Gaming Disorder: a Brief Overview of the PIPATIC Program. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 1000-1015.
45. Ured za suzbijanje zlouporabe droga (2022). *Preventivne aktivnosti*. Posjećeno 02.07.2022. na mrežnoj stranici Ureda za suzbijanje zlouporabe droga: <https://drogeiovisnosti.gov.hr/preventivne-intervencije/1366>
46. Valleur, M. i Matysiak, J. C. (2008). *Patologije ekscesa: droga, alkohol, igre, seks – zastranjivanje naših strasti*. Zagreb: Provincija franjevac trećoredaca: biblioteka Oko tri ujutro.
47. Vejmelka, L. (2022). *PROBLEMATIČNA UPOTREBA INTERNETA: Konceptualizacija i operacionalizacija ovisnosti o internetu* (Power Point prezentacija). Posjećeno 29.06.2022. na mrežnoj stranici Pravnog fakulteta u Zagrebu: <https://www.pravo.unizg.hr/scsr/kppsr/predmet/sro>
48. Pekić, S. (2022). *Socijalni rad s osobama ovisnim o psihoaktivnim supstancama* (Power Point prezentacija).
49. Verhovnik, M. (2014). Alles nur ein Spiel? Gewalt in Computer und Videospiele und ihre Wirkung. *Communicatio Socialis*, 47(3), 302-319.

50. WHO (2022). *ICD-11, International Classification of Diseases 11th Revision*. Posjećeno 13.06.2022. na mrežnoj stranici WHO-a: <https://icd.who.int/en>
51. Whitaker, J. L. i Bushman, B. J. (2009). A review of the effects of violent video games on children and adolescents, *Washington and Lee Review*, 66(3), 1033-1051.
52. Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment innovations in clinical practice). U L. VandeCreek i T. L. Jackson (ur.), *Innovations in clinical practice: A source book* (str. 19-31). Sarasota, Florida: Professional Resource Press.
53. Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372.
54. Yee, N. (2006). The demographics, motivations, and derived experiences of users of massively multiuser online graphical environments. *Presence*, 15(3), 309-329.
55. Yellowlees, P. M. i Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447-1453.
56. Zheng, S., Guan, W., Li, B. i Qin, D.-z. (2015). *Social Work in Teen Addiction Correction Services Research Under the New Situation*. Posjećeno 03.07.2022. na mrežnoj stranici Atlantis Press: <https://www.atlantis-press.com/proceedings/nceece-15/25846919>