



Analiza korištenja interneta i videoigara kod mladih

MATIJA VARGA¹, DRAŽEN RUŽIĆ², BERISLAV VARIČAK³

¹ Sveučilište Sjever, Trg dr. Žarka Dolinara 1, Hrvatska,
e-pošta: mvarga@unin.hr;

² Osnovna škola Čakovec, Ul. Ivana pl. Zajca 24, Hrvatska,
e-pošta: druzic6@gmail.com;

³ Veleučilište Baltazar Zaprešić, Vladimira Novaka 23, Hrvatska,
e-pošta: berislav.varicak@bak.hr;

Sažetak – Za obavljanje svakodnevnih obveza neophodna i neizbježna jest prisutnost interneta. Sa sobom donosi pozitivne posljedice kao što su: ušteda vremena, učinkovita komunikacija, dostupnost informacija te razne druge pozitivne, ali i negativne posljedice. Dio ljudske populacije s vremenom razvija probleme povezane s prekomjernom upotrebom interneta (ovisnost, govor mržnje, zlostavljanje, krađa identiteta, prijevare, loša komunikacija itd.). Pristup internetu danas je omogućen s različitim uređaja poput pametnog telefona, računala, digitalnog sata i sl., a sa sobom donosi velike promjene poput dolaska do željenih informacija u nekoliko minuta, mogućnost gledanja videouradaka, slušanja glazbe, igranja online igrica. Međutim, prekomjerna upotreba internetskog sadržaja može izazvati ovisnost o internetu. Cilj rada jest utvrditi obrasce korištenja interneta i videoigara te spremnost sudionika na samoregulaciju online vremena provedenog u svrhu zabave. Prilikom istraživanja provedene su metode: (1) analiza sadržaja i (2) anketiranje. Uz pomoć metoda dobivene su informacije: (1) kako najviše ispitanika provede na internetu od četiri do šest sati dnevno, (2) ispitanici ne igraju igrice ili igraju maksimalno dva sata dnevno, (3) u svrhu zabave ispitanici provode više vremena dnevno na internetu i društvenim mrežama te (4) kada internet koriste u svrhu zabave većina je ispitanika spremna ograničiti svoje vrijeme na internetu. Uzorak su činili ispitanici od 17 do 18 godina muškog i ženskog spola. Istraživanje je provedeno analizom sadržaja primijenjene literature i anketiranjem. Rezultati istraživanja ukazuju na: (1) obrasce potencijalno rizične upotrebe interneta; informacije o tome: (2) većina ispitanika (53,3%) provodi više od četiri sata dnevno na internetu, (3) veći broj ispitanika vrijeme na internetu provodi isključivo radi zabave, a manje vremena provodi radi učenja, (4) većina ispitanika spremna je ograničiti svoje vrijeme na internetu kada koristi internet u svrhu zabave.

Ključne riječi: ovisnost o internetu; prekomjerna upotreba; pristupi internetu; posljedice; videoigre

Uvod

Rad se temelji na pretežito znanstvenoj metodi analize sadržaja (promatrana Literatura) te prema brojnim istraživanjima iste i/ili slične tematike s ciljem suzbijanja ovisnosti mladih o internetu i videoigrama. Internet povezuje na tisuće mreža i možemo ga usporediti s velikom knjižnicom u kojoj je slobodan pristup ljudima svih vjera, rasa i političkih uvjerenja. Definicija interneta jest: „Internet je računalna mreža koja povezuje mnogobrojne računalne sustave i mreže, zasnovana na zajedničkom adresnom sustavu i komunikacijskom protokolu“ (Puharić, Meter, Puharić i Lauš, 2023). Sastavni je dio suvremene komunikacije i sredstvo zadovoljavanja psiholoških potreba. Važno obilježje interneta jest interaktivnost i poseban virtualni svijet čiju je budućnost teško predvidjeti (Jeriček, 2002). U literaturi se ovisnost o internetu često navodi kao ovisnost o pojedinim aktivnostima na internetu (Jurman, Boričević Maršanić, Paradžik, Karapetrić Bolfan i Javornik, 2017), tj. kao nemogućnost vlastite kontrole njegova korištenja. Što osoba više vremena provodi na internetu za zabavu, to je ujedno i veća vjerojatnost da će razviti ovisnost o internetu. Prema našem mišljenju, najčešća dobna skupina koja uslijed pretjeranog korištenja interneta, moderne tehnologije i digitalizacije razvije takvu ovisnost su: (1) adolescenti i (2) mladi odrasli ljudi (koji koriste digitalne tehnologije). Ovakve informacije i ne iznenađuju s obzirom na činjenicu da su od rođenja okruženi internetom i modernom tehnologijom. Razlikuje se generalizirana i specifična ovisnost o internetu. U generalizirane ovisnosti pripada: (1) pretjerana upotrebu interneta unatoč saznanju o postojanju psihosocijalnih problema, (2) laganje o vremenu provedenom na internetu, (3) ugrožavanje ili gubitak važne veze, posla i/ili obrazovne obaveze zbog prekomjernog korištenja interneta te (4) gubitak pojma o vremenu i zanemarivanje osnovnih životnih potreba zbog korištenja interneta (Mandić, Dodig Hundrić i Ricijaš, 2019). Ko, Yen, Yen, Chen, Chen (2010) navode kako bi mlađe dobne skupine mogle biti podložnije razvoju ovisnosti o internetu zbog toga što su odrasle u okruženju gdje je internet dobro razvijen i vrlo raširen. Rod je također važan prediktor. Ustanovljeno je kako se ovisnost o internetu u većem postotku javlja kod muškaraca (Chou, Condrón i Belland, 2005). Specifične ovisnosti su: (1) ovisnost o različitim društvenim mrežama (poput društvenih mreža X, Facebook, Instagram, TikTok itd.), (2) kompul-

zivo korištenje interneta (ovisnost o informacijama), (3) ovisnost o igranju videoigara (online, odnosno mrežne videoigre), (4) ovisnost o online kupovini i klađenju (online kockanje) te (5) ovisnost o pornografskom sadržaju (web kamera, kontakti, informacije, sadržaji).

Dobro planirana i provedena anketa može pridonijeti razumijevanju mnoštva društvenih pitanja, pojava i procesa, a rezultati anketiranja mogu doprinijeti prihvaćanju ili odbacivanju hipoteza. Zahvaljujući tome, ankete imaju vrlo široku pragmatičnu i znanstvenu primjenu. Koriste se u marketinškim i političkim istraživanjima, za ispitivanje različitih aspekata društvenog života i odnosa među ljudima, kao i u znanstvenim istraživanjima koji testiraju društvene teorije i hipoteze (Lamza Posavec, 2011). Cilj rada jest utvrditi obrasce korištenja interneta i videoigara te spremnost sudionika na samoregulaciju online vremena provedenog u svrhu zabave.

Ovisnost o internetu

Internet je dio naše svakodnevice i rado se njime služimo. Na internetu tražimo informacije, pregledavamo društvene mreže, igramo videoigre, gledamo zabavni i edukativni sadržaj i sl. Internet služi kao: izvor znanja, izvor zabave (npr. online videoigre), kao računalna mreža za povezivanje s drugima, lakši i brži način komuniciranja (npr. društvene mreže). Većina osoba koristi internet bez značajnih teškoća za zdravlje. Problem nastaje kad dođe do razvoja disfunkcionalne upotrebe interneta, prekomjernog vremena provedenog za računalom, pametnim telefonom ili tabletom te prekomjernog igranja videoigara. Takvo ponašanje često se manifestira kroz narušavanje obiteljskih i društvenih odnosa. Može doći i do gubitka kontrole, ponašanja, usamljenosti, stresa, zanemarivanje svakodnevnih obveza (Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije, 2025). Nadalje, može se pojaviti i zanemarivanje učenja, neizvršavanje školskih obveza, nedolasci na treninge, slabija angažiranosti u obavljanju zadataka, loša komunikacije i interakcija s okolinom, gubitak pojma o vremenu, socijalna izolacija, ali i zanemarivanje osnovnih bioloških potreba (spavanje, jedenje, itd.). Količina vremena provedena na internetu dovodi i do razvoja same ovisnosti, odnosno gubitka

kontrole nad vremenom u virtualnom svijetu (Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije, 2025). Navedeni simptomi mogu dovesti do određenih neželjenih posljedica poput problema s koncentracijom i zadržavanja pozornosti, povlačenja iz društvenog života, čestih glavobolja, smanjenja tjelesnih aktivnosti. Može se pojaviti i poremećaj sna, anksioznost, frustracija, neispunjavanje školskih obveza, gubitak samopouzdanja i samopoštovanja, stvaranje negativne slike o sebi, ali i samoozljeđivanje. Posljedice se na osnovnoškolce i srednjoškolce odražavaju kroz slab školski uspjeh i gubitak interesa za nastavak školovanja. Kako bi učenike zaštitili i naučili o provođenju vremena na internetu, prvo bismo ih trebali naučiti organizaciji vlastitog dnevnog i tjednog vremena (online igre, vrijeme provedeno s obitelji i prijateljima, kreativne aktivnosti...). Jednom tjedno ili jednom mjesečno trebali bi imati dan bez računala ili mobitela (naš prijedlog).

Ukoliko učitelji ili stručni suradnici primijete neke od simptoma ovisnosti o internetu i/ili YouTubeu, bilo bi dobro razgovarati s učenikom i/ili roditeljem ili ga uputiti na osobu od povjerenja s kojom će učenik moći razgovarati. Uz niz problema koji se odnose na mentalno zdravlje i psihosocijalno funkcioniranje javljaju se i tjelesni problemi kao što su bolovi u leđima te problemi s vidom i sluhom. Djevojke najčešće razvijaju ovisnost o društvenim mrežama, a mladići o mrežnim videoigrama, što je potvrđeno i u članku na portalu Medijska pismenost (2024).

Ovisnost o igranju videoigara

U slobodno vrijeme djeca igraju različite igre. Dječaci su puno aktivniji igrači nasprem djevojčica. Ako se odgovorno i razumno koriste, videoigre imaju brojne prednosti. Neke od prednosti su: zabava, razvoj brojnih socijalnih i kognitivnih vještina (pucačke videoigre) (Kasanović i sur., 2021), upoznavanje novih ljudi i stjecanje novih prijatelja. Igranje videoigara može nas naučiti nečemu novome, pripremiti za budućnost u visokotehnološkom društvu; može biti od pomoći u logici bržeg rješavanja problema (strateške videoigre), apstraktnog razmišljanja te može razviti vještine kritičkog razmišljanja i rješavanja problema. Također, dobivamo nova iskustva društvenog i emoci-

onalnog razvoja te kroz zajednička igranja odabranih videoigara produbljuje se bliskost djece i roditelja, što za obje strane ima pozitivan učinak. Videoigre služe i kao pomoć u procesu odgoja i obrazovanja (Agencija za elektroničke medije i UNICEF, 2017). Osim prednosti, pojavljuju se i nedostaci istih. Najveći nedostatak igranja videoigara jest stvaranje ovisnosti i depresije, što sa sobom donosi zanemarivanje svih aktivnosti koje bi djeci u stvarnom životu trebale biti najvažnije (poput učenja, provođenja slobodnog vremena vani s prijateljima, bavljenja sportom itd.). Neke videoigre stvaraju navike nasilja, zanemaruju se fizičke aktivnosti te se pružaju pogrešna očekivanja o stvarnom životu - virtualni svijet je nestvarna i iskrivljena slika stvarnoga svijeta (Agencija za elektroničke medije i UNICEF, 2018). Roditelji trebaju jasno postaviti i utvrditi pravila o vremenu provedenome igrajući videoigre (potrebno je objasniti djetetu da igranje videoigara ne smije ometati njegove školske obveze, kao i druge izvanškolske, sportske ili umjetničke aktivnosti, druženja s vršnjacima u fizičkoj stvarnosti te obiteljske odlaske na izlete ili razne posjete...). Najbitnija je provjera i usklađenost videoigara i dob djeteta, što se provjerava prilikom kupnje iste (oznaka i preporuka proizvođača).

Na tržištu postoje sustavi koji daju informacije o složenosti igre, eventualnoj eksplicitnosti, neprimjerenosti i štetnosti sadržaja:

1. *PEGI sustav (Pan European Game Information)* dobar je primjer sustava koji sadrži informacije namijenjene roditeljima o primjerenosti sadržaja igre s obzirom na dob djeteta (3, 7, 12, 16 i 18 godina), (Dokler, 2016). Na stražnjoj stranici omota videoigre mogu se pronaći sličice koje objašnjavaju zbog čega je igra dobila određenu dobnu oznaku (PEGI 3, PEGI 7, PEGI 12, PEGI 16, PEGI 18, PEGI OK). Radi se o prikazu nasilja, neprimjerenom rječniku, prikazu droge, kockanja, prisutnosti golotinje, seksa, prikazima diskriminacija te prizorima koji izazivaju strah kod djece, (Dokler, 2016).
2. *ESRB sustav (Entertainment Software Rating Bord)* izvrstan je sustav koji ističe dob korisnika kojemu je namijenjena igra, interaktivne elemente te opisuje sadržaj igre (Agencija za elektroničke medije i UNICEF, 2017). Oznake koje se nalaze i na prednjoj ili na stražnjoj strani kutije povezane su sa sadržajem koji je primjeren određenoj dobi. Kreću se od oznake EC koja znači da je igra namijenjena djeci predškolske dobi, zatim oznake

E koja označava da je igra prikladna za sve uzraste, E10+ čiji je sadržaj prikladan za sve uzraste od 10 godina života. Nadalje, T se odnosi na uzraste od 13 godine naviše, M oznaka odnosi se na one starije od 17 godina, AO na one starije od 18 godina, dok oznaka RP označava da igra još nije dobila svoju ESRB oznaku. Kao i kod PEGI sustava, oznake koje označavaju dob ujedno određuju ima li u igrama eksplicitnih seksualnih tema i/ili sadržaja, golotinja, nasilja, prikaza smrti, kockanja, neprimjerenog jezika i sl.

Roditelji su kupci koji obično kupuju videoigre za svoju djecu i na njima je najveća odgovornost donošenja odluke o prikladnosti igre njihovom djetetu. Međutim, djeca često odlaze kod svojih prijatelja čiji roditelji imaju blaži stav prema određenim videoigramama te tamo mogu igrati igre koje su namijenjene starijima od 18 godina, tj. pristupiti sadržaju koji nije primjeren za njihovu dob. O roditeljima ovisi puno toga, a posebno sigurnost djeteta. Roditelji bi prvi trebali zaštititi dijete od različitih sadržaja videoigara, koji na dijete imaju uznemiravajući utjecaj, a s vremenom može utjecati i na njegov kasniji razvoj (agresivno ponašanje, neosjetljivost na nasilje, sklonost oponašanju nasilnih ponašanja, pojavi određenih strahova i trauma, uznemirenost i slično). Manjak osjećaja socijalne sigurnosti čini osobu ranjivijom za razvoj ovisnosti jer mrežnu komunikaciju percipira sigurnijom (Džinić, 2019).

Roditelji bi svoju djecu trebali usmjeriti na one oblike druženja koji će ih potaknuti na normalnu socijalizaciju, učenje, na stvaranje zdravih navika i stilova života. Vlastitim odgovornim ponašanjem trebali bi biti primjer djece, pratiti njihovo provedeno vrijeme na internetu te uvesti jasna pravila o maksimalno provedenom vremenu na internetu.

Ovisnost o videoigramama 2018. godine (Agencija za elektroničke medije i UNICEF, 2018.) uvrštena je u izdanje Međunarodne klasifikacijske bolesti (MKB-11) kao zasebni dijagnostički entitet. Psihijatrica Ivana Rojnić Palavra i pedagoginja Ana Rakić ističu da se može govoriti o ovisnosti videoigara tek kad se zadovolje sljedeća tri kriterija:

1. gubitak kontrole nad igranjem videoigara,
2. prioritet dan igranju nad ostalim aktivnostima do razine da igranje postaje važnije od dnevnih obveza i
3. pogoršanje takvog ponašanja (Dokler, 2019).

Mavar navodi sljedeće dijagnostičke kriterije potrebne za dijagnozu ovisnosti o internetu (pojedinac je ovisan ako):

1. je zaokupljen internetom,
2. ima potrebu za korištenjem interneta sve dulje u postizanju zadovoljstva,
3. nije u stanju zaustaviti ili smanjiti korištenje interneta,
4. kod pokušaja smanjivanja korištenja interneta postaje depresivan, neraspoložen, nemiran i razdražljiv,
5. je ugrozio ili riskirao gubitak veze, posla, priliku za obrazovanje, karijeru,
6. laže o vremenu provedenom na internetu,
7. na internetu ostaje duže od planiranog.

Međunarodna klasifikacija bolesti i srodnih zdravstvenih problema i patološko igranje videoigara (*gaming disorder*) definira se kao poremećaj (negativan utjecaj na radno, obiteljsko, edukacijsko, osobno i socijalno funkcioniranje) koji se razvija kod malog postotka ljudi koji igraju videoigre. Ukoliko poremećaj traje duže od 12 mjeseci, smatra se da je osoba ovisna o videoigramama te se za takve osobe provode programi liječenja ovisnosti o internetu (Agencija za elektroničke medije i UNICEF, 2017) i videoigramama od strane stručnih osoba koje mogu činiti psihijatri, socijalni pedagozi, radni terapeuti i psiholozi. Kada osoba ne može kontrolirati koliko vremena i kada igra videoigre, može se reći da je takva osoba postala ovisna o igranju videoigara. Psihologinja Hana Hrpka navodi znakove koji upućuju na takvu ovisnost, poput gubitka pojma o vremenu provedenom igrajući videoigre, izoliranja od obitelji i prijatelja, neraspoloženosti, laganja, razdražljivosti, nervoze i slično (Agencija za elektroničke medije i UNICEF, 2016).

Na poticaj roditelja mladi dolaze stručnjaku mentalnog zdravlja za liječenje ovisnosti o internetu ili videoigramama. Roditelji su ti koji primjećuju prve znakove ovisnosti kao što je prekomjerno korištenje interneta i igra-

nje videoigara, neispunjavanje kućnih obveza, nedostatak komunikacije u obitelji i s vršnjacima, povećana socijalna izoliranost, popuštanje u školi i slično. Posljednjih godina razvijaju se različiti terminski pristupi ovisnosti o internetu koji se mogu podijeliti u tri skupine: (1) psihološki (Mandić i sur., 2019), farmakološki (farmakološki pristup temelji se na upotrebi lijekova, antidepresiva i psihostimulansa) i kombinirani pristup. Unatoč tome što nije navedena u medicinskim klasifikacijama bolesti, liječenje se može provoditi i kroz apstinenciju između ostalih metoda od igranja videoigara, korištenja mobitela i interneta. Na početku se potiče smanjivanje upotrebe interneta i računala kroz samokontrolu kao što je gašenje nepotrebnih aplikacija na mobitelu, uklanjanje uređaja i opreme za igranje videoigara, ograničenje vremena pristupa internetu... Terapija se može uvesti tako da se umjesto korištenja interneta odabere neka druga aktivnost poput pridruživanja postojećim grupama podrške te postavljanja jasnih i specifičnih ciljeva.

Metodologija istraživanja

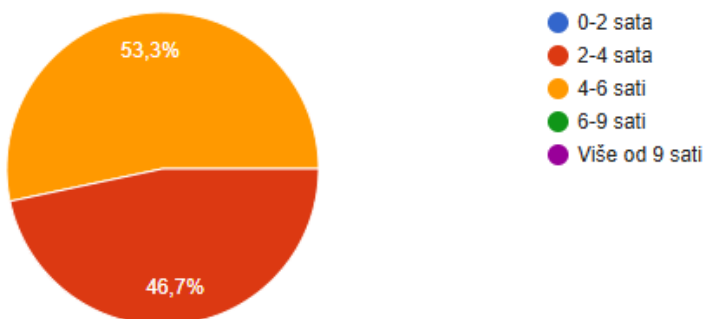
Prilikom istraživanja koje je trajalo od 25.5.2025. godine do 5.6.2025. godine primijenjene su kvantitativne metode istraživanja: (1) anketa koja je bila u potpunosti anonimna i (2) analiza sadržaja. Uzorak istraživanja bio je prigodan i namjeran te je u istraživanju obuhvaćeno 15 ispitanika. Ispunjavanje anketnog upitnika provelo se pomoću online primjenskog alata Google-Forms, dok je anketni upitnik bio anoniman. Statistička analiza provela se u proračunskim tablicama te su temeljem podataka s proračunskih tablica kreirani tortni 2D grafikoni s kojih su učitani i objašnjeni rezultati. Prilagođen dob, prigodan i namjeran uzorak činili su ispitanici od 17 do 18 godina muškog i ženskog spola. Dob i rod važni su prediktori ovisnosti o internetu (Džinić, 2019). Adolescenti i mladi odrasli su najranjivije dobne skupine (Ko i sur., 2011). Anketiranje se provelo putem interneta. Pridržavana su pravila odgovaranja na pitanja prema uputama autora. Na rezultate ankete mogu značajno utjecati čak i male razlike u formulaciji pitanja. Formulacije pitanja prethodno su provjerene te je o svakom pitanju pomno promišljeno. Prilikom istraživanja postavljene su hipoteze:

H_0 glasi: „Većina ispitanika provodi više od četiri sata dnevno na internetu i to više vremena provodi isključivo radi zabave, a manje vremena radi učenja te je većina ispitanika spremna ograničiti svoje vrijeme na internetu kada ga koriste u svrhu zabave“,

H_1 glasi: „Većina ispitanika ne provodi više od četiri sata dnevno na internetu i to više vremena ne provodi isključivo radi zabave nego isključivo radi učenja te nije većina ispitanika spremna ograničiti svoje vrijeme na internetu kada ga koriste u svrhu zabave.“

Rezultati i rasprava

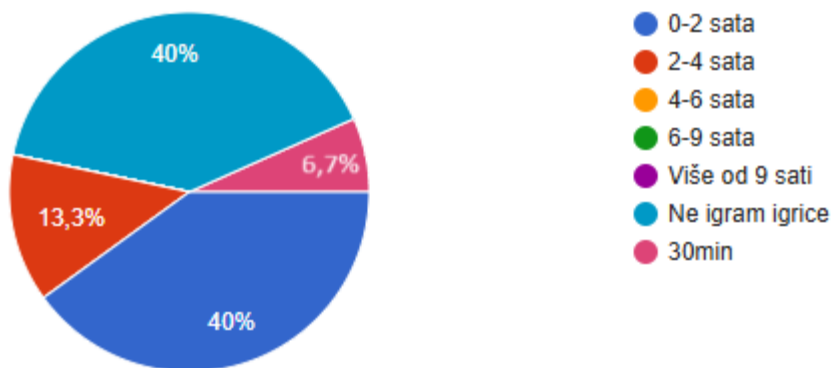
U ovom poglavlju prikazani su rezultati anketiranja o tome koliko ispitanici provedu vremena na internetu te koliko vremena utroše za igranje računalnih igrica dnevno. Uzorak istraživanja je prigodan i namjeran te iznosi $N=75$, dok je anketa u potpunosti anonimna. Također, istražili smo provode li ispitanici više vremena dnevno na internetu i društvenim mrežama u svrhu zabave ili u svrhu učenja. Također, istražili smo jesu li ispitanici spremni ograničiti svoje vrijeme na internetu kada ga koriste u svrhu zabave.



Slika 1. Prikaz provedenog vremena ispitanika na internetu

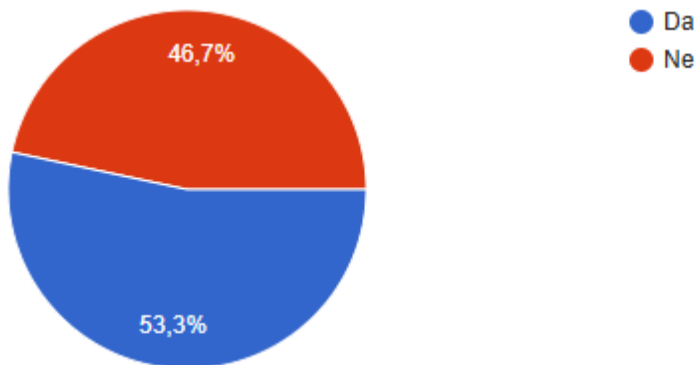
Slika 1 prikazuje rezultat provedenog vremena na internetu. Najviše ispitanika odabralo je opciju od četiri do šest sati dnevno što je jako puno (53,3% ispitanika). Ukoliko toliko vremena provedu na internetu u svrhu zabave

(uistinu) može se detektirati kako rezultati ukazuju na obrasce potencijalno rizične upotrebe interneta. Također, ovisno o sadržaju koji gledaju djeca, ovisnošću se može smatrati i ukoliko djeca provode više od dva sata na internetu. Važno je napomenuti kako je ovisnost o internetskim igricama prepoznata i klasificirana u DSM – V za razliku od ovisnosti o internetu, što upućuje na postojanje razlike između te dvije vrste ovisnosti (Džinić, 2019). Zatim 46,7% ispitanika odabralo je opciju od dva do četiri sata. Ta opcija je optimalna, a pogotovo ukoliko koriste internet u poslovne svrhe. Rezultati sa slike 1 djelomično potvrđuju hipotezu H_0 , a odbacuju hipotezu H_1 .



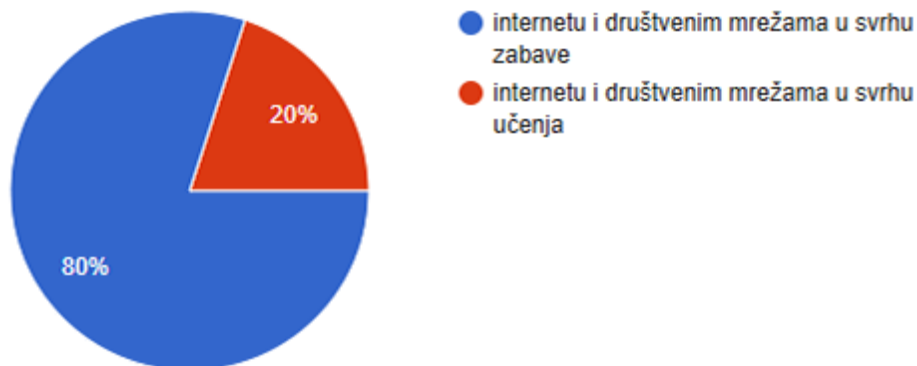
Slika 2. Prikaz provedenog vremena ispitanika za igranje računalnih igrica

Slika 2 prikazuje rezultat o dnevno provedenom vremenu za igranje računalnih igrica. Najviše ispitanika, njih 40%, odabralo je opciju kako ne igra igrice, dok je 40% ispitanika odabralo opciju temeljem koje zaključujemo kako dnevno igraju igrice od nula do dva sata. Zatim, 13,3% ispitanika izjasnilo se kako dnevno igra igrice od dva do četiri sata, što je mnogo te blizu granice ovisnosti. Najmanji broj ispitanika je odabrao opciju „ostalo“ tj. jedan ispitanik naveo je kako igra računalne igrice 30 minuta dnevno.



Slika 3. Prikaz provode li ispitanici više vremena dnevno na internetu i društvenim mrežama u svrhu zabave ili koriste internet više u svrhu učenja

Slika 3 prikazuje rezultat o tome provode li ispitanici više vremena dnevno na internetu i društvenim mrežama u svrhu zabave ili svrhu učenja. Veći broj ispitanika, njih 80%, odabralo je opciju kako provode vrijeme na internetu u svrhu zabave, dok je 20% ispitanika odabralo opciju kako više vremena provode na internetu isključivo radi učenja. Također, rezultati i sa slike 3 djelomično potvrđuju hipotezu H_0 , a odbacuju hipotezu H_1 .



Slika 4. Prikaz jesu li ispitanici spremni ograničiti svoje vrijeme na internetu, kada internet koriste u svrhu zabave

Slika 4 prikazuje rezultat o tome jesu li ispitanici spremni ograničiti svoje vrijeme na internetu kada ga koriste u svrhu zabave. Većina ispitanika (53,3%) odabralo je opciju „Da“, što znači da je spremna ograničiti svoje vrijeme na

internetu kada ga koriste u svrhu zabave, dok je 46,7% ispitanika odabrao opciju „Ne“ (manjina), što je zabrinjavajuće jer ne misle ograničiti svoje vrijeme na internetu kada ga koriste u svrhu zabave. Odgovori su prikupljeni na temelju većeg broja klika na odgovor. U slučaju prikazanom na slici 4 većina ispitanika je odabrala opciju „Da“. U ovom slučaju, više ispitanika odgovorilo je potvrdno. Zabrinjavajuće je što neograničeno korištenje interneta u svrhu zabave može dovesti do ovisnosti kod pojedinih osoba. Također, rezultati sa slike 4 djelomično potvrđuju hipotezu H0, a odbacuju hipotezu H1. Dakle, temeljem rezultata istraživanja sa slike 1, slike 3 i slike 4 zaključujemo kako se prihvaća nul hipoteza, dok se odbacuje hipoteza jedan, tj. alternativna hipoteza. Iako uzorak nije reprezentativan, odabrane skupine ispitanika bile su relevantne za svrhu istraživanja jer se radi o mladima koji redovito koriste internet i videoigre. Istraživači imaju suglasnost o provođenju anketiranja.

Zaključak

Za društvo u cjelini postalo je uobičajeno svakodnevno korištenje interneta. Sasvim je sigurno da će upotreba interneta s godinama rasti u svim sferama života. Takav rast ujedno će povećati i mogućnost porasta ovisnosti o internetu, videoigrama i društvenim mrežama.

Evidentne su mnoge potencijalne koristi od interneta, kao što su primjerice: (1) veća dostupnost informacija, (2) umrežavanje i (3) razvoj kreativnosti. No, važno je naglasiti i potencijalne opasnosti koje internet donosi sa sobom, a koje se manifestiraju kroz razvoj disfunkcionalnih socijalnih ponašanja. Dolazi do smanjenog otkrivanja sebe drugima i socijalne izolacije što može ozbiljno narušiti kvalitetu života svakog pojedinca koji postupno zamjenjuje stvarni život virtualnim. Zbog takve opasnosti, trebalo bi svakodnevno raditi na podizanju svijesti o opasnostima prekomjerne upotrebe interneta i igranja videoigara, posebice kod djece i adolescenata. Usljed prekomjernog i nefunkcionalnog korištenja interneta, nužno je razvijati tretmanske pristupe ovisnosti o internetu i uspostavljati nove terapijske temelje u shvaćanju ovisnosti o internetu.

Roditelji i učitelji trebali bi raditi na stvaranju određenog nadzora, odnosno pokušati ih zaštititi od određenih sadržaja te ograničiti pristup određenim web stranicama.

Temeljem analize rezultata ankete prihvaćena je hipoteza H_0 koja glasi: „Većina ispitanika provodi više od četiri sata dnevno na internetu i to više vremena provodi isključivo radi zabave, a manje vremena radi učenja te je većina ispitanika spremna ograničiti svoje vrijeme na internetu kada ga koriste u svrhu zabave.“ Odbačena hipoteza H_1 glasi: „Većina ispitanika ne provodi više od četiri sata dnevno na internetu i to više vremena ne provodi isključivo radi zabave nego isključivo radi učenja te većina ispitanika nije spremna ograničiti svoje vrijeme na internetu kada ga koriste u svrhu zabave.“

Ovaj članak i istraživanje provedeno analizom sadržaja primijenjene literature od iznimne je važnosti za djecu i roditelje te odrasle osobe, ali i javnost u cilju suzbijanja ovisnosti. Trebalo bi utjecati na osobe koje slobodno vrijeme provedu na internetu, ostalim društvenim mrežama i videoarhivama te na osobe koje zbog pretjeranog gledanja agresivnih sadržaja imaju određene posljedice.

Literatura

- Chou, C., Condrón, L. i Belland, J.C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17 (4), 363 – 388.
- Dokler, A. (2019). Ovisnost o videoigrama samo je vrh sante leđa; ispod je puno drugih problema. *Medijska pismenost*. Preuzeto s <https://www.medijskapismenost.hr/ovisnost-o-videoigrama-samo-je-vrh-sante-leđa-ispod-toga-je-puno-drugih-problema/> (23.8.2019.)
- Dokler, A. (2016). Dobrobiti videoigara: kreativnost, suradljivost i bolje pamćenje. *Medijska pismenost*. Preuzeto s <https://www.medijskapismenost.hr/dobrobiti-videoigara-kreativnost-suradljivost-i-bolje-pamcenje/> (29.8.2016.)
- Dokler, A. (2016). Oznake koje trebate znati ako je vaše dijete ljubitelj videoigara. *Medijska pismenost*. Preuzeto s <https://www.medijskapismenost.hr/oznake-koje-trebate-znati-ako-je-vase-dijete-ljubitelj-videoigara/> (1.7.2016.)
- Džinić, M. (2019). Ovisnost o internetu. *Psyche*, Vol. 2(1), 61-68.
- Jeriček, H. (2002). Internet i ovisnost o internetu u Sloveniji. *Medijska istraživanja*, 8(2), 85-101.
- Jurman, J., Boričević Maršanić, V., Paradžik, J., Karapetrić Bolfan, Lj. i Javornik, S. (2017). Ovisnost o internetu i videoigrama. *Socijalna psihijatrija*, Vol. 45(1), 36-42.
- Lamza Posavec, V. (2011). *Kvantitativne metode istraživanja: anketa i analiza sadržaja*. Zagreb: Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., i Chen, C. C. (2011). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1 – 8.
- Kosanović, D., Mandić, S., Mihić, J., Novak, M. i Radić Bursać, S. (2021). *Digitalni mediji i mentalno zdravlje*. Zagreb: Agencija za elektroničke medije i UNICEF.
- Mandić, S., Dodig Hundrić, D. i Ricijaš, N. (2019). Tretmanski pristupi ovisnosti o internetu. *Kriminologija i socijalna integracija*, 27(2), 235-255.
- Mavar, M. (2022). Ovisnost o internetu kod adolescenata. *Acta Iadertina*, 19(1), 107-127.
- Medijska pismenost (2025). Simptomi i posljedice ovisnosti o internetu. *Obrazovni materijali za razvoj medijske pismenosti*. Preuzeto s <https://www.medijskapismenost.hr/simptomi-i-posljedice-ovisnosti-o-internetu/> (2.9.2024.)
- Medijska pismenost (2025). Dnevna bolnica za liječenje ovisnosti o internetu i videoigrama. *Obrazovni materijali za razvoj medijske pismenosti*. Preuzeto s <https://www.medijskapismenost.hr/dnevna-bolnica-lijecenje-ovisnosti-internetu-videoigrama/> (30.5.2017.)
- Medijska pismenost (2025). Je li moje dijete ovisno o videoigrama? *Obrazovni materijali za razvoj medijske pismenosti*. Preuzeto s <https://www.medijskapismenost.hr/ovisnost-o-videoigrama/> (2.10.2016.)
- Medijska pismenost (2025). Dvije važne stvari o kojima treba voditi računa kad je riječ o videoigrama. *Obrazovni materijali za razvoj medijske pismenosti*. Preuzeto s <https://www.medijskapismenost.hr/dvije-vazne-stvari-kojima-trebate-voditi-racuna-kad-rijec-videoigrama/> (7.4.2017.)
- Medijska pismenost (2025). Sedam prednosti igranja videoigara i četiri nedostatka. *Obrazovni materijali za razvoj medijske pismenosti*. Preuzeto s <https://www.medijskapismenost.hr/7-prednosti-igranja-videoigara-i-4-nedostatka/> (30.1.2018.)
- Puharić, Z., Meter, I., Puharić, F. i Lauš, D. (2023). Ovisnost o internetu – jesmo li u opasnosti? *Policija i sigurnost*, 32(1), 50-62.
- Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije. (2025). *Ovisnost o internetu – ovisnost o novom dobu*. Preuzeto s <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/mentalno-zdravlje/1131> (25.5.2025.)