

**УНИВЕРЗИТЕТ „СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЈ“ ВО СКОПЈЕ**

**ИНСТИТУТ ЗА СОЦИОЛОШКИ  
И ПОЛИТИЧКО-ПРАВНИ ИСТРАЖУВАЊА – СКОПЈЕ**

**ПРОБЛЕМАТИЧНА УПОТРЕБА НА ИНТЕРНЕТ  
КАЈ МЛАДИТЕ ВО МАКЕДОНИЈА  
(истражувачка студија)**

**Раководител на проектот:  
Проф. д-р Маријана Марковиќ**

**Скопје, 2025 година**

**Уредник:**

Проф. д-р Бојана Наумовска

**Автори:**

Проф. д-р Маријана Марковиќ

Проф. д-р Елеонора Серафимовска

Вонр. проф. д-р Иван Блажевски

Ас. м-р Теа Конеска-Василевска

**Рецензенти:**

Проф. д-р Петар Атанасов

Проф. д-р Иван Трајков

**Јазична редакција:**

Теа Конеска-Василевска

**Издавач:**

Универзитет „Св.Кирил и Методиј“ во Скопје

Институт за социолошки и политичко-правни истражувања,

**Дизајн и печат:** З.Д. ДООЕЛ Графо Пром – Битола

**Тираж:**50

**За цитирање:**

Марковиќ, М., Серафимовска, Е., Блажевски, И., и Конеска-Василевска, Т. (2025).

*Проблематична употреба на интернет кај младите во Македонија – истражувачка студија.* Скопје: Институт за социолошки и политичко-правни истражувања.

Преземено од:

<https://isppi.ukim.edu.mk/izdavastvo/istrazuvacki-studii/problematicna-upotreba-na-interne-t-kaj-mladite-vo-makedonija-2025>

## СОДРЖИНА

---

|                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ЛИСТА НА ТАБЕЛИ.....                                                                        | 4   |
| ЛИСТА НА СЛИКИ.....                                                                         | 6   |
| ПОИМНИК.....                                                                                | 7   |
| РЕЗИМЕ.....                                                                                 | 8   |
| ВОВЕД.....                                                                                  | 11  |
| 1. ПРЕДМЕТ, ПРОБЛЕМ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО.....                                    | 13  |
| 2. КОНТЕКСТУАЛИЗАЦИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО.....                                                 | 15  |
| 2.1. Глобално мрежно општество.....                                                         | 15  |
| 2.2. Навики и ставови на граѓаните за употреба на интернет.....                             | 17  |
| 2.3. Позитивни и негативни аспекти на присуството во интернет-просторот.....                | 22  |
| 3. ПРОБЛЕМАТИЧНА УПОТРЕБА НА ИНТЕРНЕТ (ПУИ).....                                            | 32  |
| 3.1. Форми на проблематична употреба на интернет.....                                       | 38  |
| 3.2. Дијагноза и процена.....                                                               | 40  |
| 3.3. Фактори на ризик што влијаат врз употребата на интернет кај адолесцентите .....        | 42  |
| 4. ДИГИТАЛНИ (ОНЛАЈН) ИГРИ.....                                                             | 46  |
| 4.1. Социолошки импликации од играњето на дигитални (онлајн) игри кај адолесцентите.....    | 46  |
| 4.2. Комуникациски импликации од играњето на дигитални (онлајн) игри кај адолесцентите..... | 56  |
| 4.3. Психолошки импликации од играњето на дигитални (онлајн) игри кај адолесцентите.....    | 62  |
| 5. ТЕОРЕТСКИ КОНЦЕПТИ ЗА ОНЛАЈН-ОДНЕСУВАЊЕ И ОНЛАЈН-КОМУНИКАЦИЈА.....                       | 67  |
| 6. МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО.....                                                       | 72  |
| 6.1. Етичност на истражувањето.....                                                         | 72  |
| 6.2. Време и начин на реализација на истражувањето.....                                     | 72  |
| 6.3. Примерок.....                                                                          | 73  |
| 6.4. Опис на инструментите.....                                                             | 74  |
| 7. РЕЗУЛТАТИ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО.....                                                          | 89  |
| 8. ЗАКЛУЧОЦИ.....                                                                           | 101 |
| 9. ПРЕПОРАКИ.....                                                                           | 105 |
| РЕФЕРЕНЦИИ.....                                                                             | 114 |
| РЕЦЕНЗИИ.....                                                                               | 138 |

## ЛИСТА НА ТАБЕЛИ

---

**Табела 1.** Ставови на граѓаните по однос на тврдењето „Он-лајн/мобилната комуникација ги прави луѓето да се чувствуваат поблиски еден до друг“ изразени во проценти..... 19

**Табела 2.** Ставови на граѓаните по однос на тврдењето „Он-лајн/мобилната комуникација го олеснува координирањето и управувањето со активностите“ изразени во проценти..... 19

**Табела 3.** Приказ на одговорите на родителите изразени во проценти, дадени на прашањето „Колку често комуницирате со дете на возраст од 12 години или повеќе преку текстуални пораки, е-пошта или апликации за пораки?“ ..... 20

**Табела 4.** Приказ на варијаблите/променливите што се предмет на проучување, инструментите употребени за нивно мерење и нивните автори..... 75

**Табела 5.** Приказ на поврзаноста на ЗИ (мерена со двете скали) и релацијата со мајката изразена преку Пирсоновиот коефициент на корелација..... 92

**Табела 6.** Приказ на поврзаноста на ЗИ (мерена со двете скали) и социјалната поддршка од соучениците изразена преку Пирсоновиот коефициент на корелација..... 93

**Табела 7.** Приказ на поврзаноста на ЗИ (мерена со двете скали) и личната отпорност и отпорноста на родителот мерена со Скалата (мерката) за отпорност на деца и младинци изразена преку Пирсоновиот коефициент на корелација..... 96

**Табела 8.** Приказ на одговори изразени во проценти дадени на прашањето: „Дали некогаш намерно физички си се повредил/а во текот на минатата година/последните 12 месеци (на пример: сечење, гребење, удирање на себеси и другите?“ ..... 97

**Табела 9.** Приказ на поврзаноста на ЗИ (мерена со двете скали) и себеповредувањето изразена преку Пирсоновиот коефициент на корелација..... 97

**Табела 10.** Приказ на поврзаноста на ЗИ (мерена со двете

скали) и девијантното однесување изразена преку Пирсоновиот коефициент на корелација..... 98

**Табела 11.** Приказ на одговори изразени во проценти дадени на прашањето: „Дали за време на изминатите 12 месеци си имал/а проблем со спиењето?“ ..... 98

**Табела 12.** Приказ на поврзаноста на ЗИ (мерена со двете скали) и квалитетот на спиење изразена преку Пирсоновиот коефициент на корелација..... 99

**Табела 13.** Приказ на поврзаноста на ЗИ (мерена со двете скали) и зависноста од храна изразена преку Пирсоновиот коефициент на корелација..... 99

**Табела 14.** Фактори на ризик и протективни фактори.....100

## ЛИСТА НА СЛИКИ

---

|                                                                                                                                                                                                                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Слика 1.</b> Просечно време на интернет (во минути) секој ден, по земја.....                                                                                                                                                                                | 18  |
| <b>Слика 2.</b> Приказ на бројот на објавени студии за ПУИ на „Пабмед“.....                                                                                                                                                                                    | 35  |
| <b>Слика 3.</b> Дневни онлајн-активности, по земја.....                                                                                                                                                                                                        | 46  |
| <b>Слика 4.</b> Најзначајни социјални аспекти од интеракциите во онлајн-игрите според играчите (гејмерите) во 2021 година.....                                                                                                                                 | 53  |
| <b>Слика 5.</b> Возраст на испитаниците.....                                                                                                                                                                                                                   | 73  |
| <b>Слика 6.</b> Дистрибуција на одговори (во %) на испитаниците на скалите за поддршка и за мониторинг.....                                                                                                                                                    | 90  |
| <b>Слика 7.</b> Приказ на резултатите (изразени во проценти) на Скалата за психолошка контрола во рамките на Инвентарот за перцепција на детето за однесувањето на родителите (CRPBI).....                                                                     | 91  |
| <b>Слика 8.</b> Приказ на перцепцијата за тоа колку често се добива опишаната поддршка и колку таа е важна за адолесцентите (даден е приказ на аритметичките средини на обете потскали од инструментот Скала за социјална поддршка на деца и адолесценти)..... | 94  |
| <b>Слика 9.</b> Социоеколошки модел.....                                                                                                                                                                                                                       | 103 |
| <b>Слика 10.</b> Социоеколошки модел на факторите на ризик и на протективните фактори што влијаат врз појавата на ЗИ.....                                                                                                                                      | 103 |
| <b>Слика 11.</b> Индикатори на однесување што упатуваат на ПУИ.....                                                                                                                                                                                            | 105 |
| <b>Слика 12.</b> Фактори што влијаат врз појавата на зависност од интернет.....                                                                                                                                                                                | 106 |
| <b>Слика 13.</b> Последици од прекумерна употреба на интернет.....                                                                                                                                                                                             | 107 |

## ПОИМНИК

---

### **Растројства/зависности**

*Problematic Internet Use (PIU)* – Проблематична употреба на интернет (ПУИ)

*Internet Addiction* – Зависност од интернет

*Internet Addiction Disorder (IAD)* – Растројство поврзано со зависноста од интернет

*Internet Social-Media/Forum Addiction* – Зависност од социјални медиуми и интернет-форуми

*Behavioral Addiction* – Зависност поврзана со однесувањето

*Gaming Disorder (GD)* – Гејминг-растројство (ГР) или Зависност од играње (ЗИ)

*Internet Gaming Disorder (IGD)* – Растројство поврзано со интернет-гејминг (РИГ)

*Internet-Related Gambling Disorder* – Растројство поврзано со интернет-коцкање

*Internet-Related Buying-Shopping Disorder* – Растројство поврзано со интернет-шопинг

*Cyberpornography Addiction* – Зависност од киберпорнографија

## РЕЗИМЕ

Адолесцентите се изложени на особено висок ризик од прекумерна употреба на дигитална технологија, што може да има штетно влијание врз нивното ментално и физичко здравје, динамиката и квалитетот на нивната интеракција во семејството, врсничките групи, училиштето и пошироката средина. Оттука, проблематичната употреба на интернет (ПУИ) и влијанието што го имаат новите технологии врз менталното и физичкото здравје и врз благосостојбата на адолесцентите е особен истражувачки предизвик во новото дигитално време. Се смета дека ПУИ претставува фактор на ризик за нарушена саморегулација: регулирање на сон и спиење, исхрана, физичка активност, што може да има сериозни последици по благосостојбата.

Проблематичната употреба на интернет во литературата е дефинирана како неспособност на поединецот да ја контролира употребата на интернет, што доведува до негативни последици во секојдневниот живот и ги опфаќа состојбите за коишто се смета дека претставуваат зависност од однесувањето во онлајн-доменот, како што се специфичните растројства поврзани со употребата на интернет [зависност од играње на дигитални (онлајн) игри, онлајн-коцкање, зависност од т.н. интернет-секс или киберсекс, компулсивно зборување – растројство поврзано со зависност од онлајн-комуникација и др.] или генерализираните растројства. Генерализирана употреба значи широка употреба на многу различни алатки што ги нуди интернетот, понекогаш не нужно поврзано со одредена активност, туку само со поминување време на интернет. Тоа е прекумерна употреба на интернет што често е придружена со губење време и ненасочена употреба на различни интернет-апликации, како што се „Јутјуб“, музички интернет-страници, интернет-страници за социјално вмрежување, интернет-страници за пребарување информации и слично.

Во насока да се проучат протективните фактори и факторите на ризик, но и да се утврди дали постојат културолошки разлики што се поврзани со прекумерното играње на дигитални (онлајн) игри, беше спроведено меѓународно истражување во коешто, покрај Македонија, беа вклучени: Чешка, Србија, Финска, Косово, САД, Чиле и Словачка. Проектот беше координиран од Универзитетот „Палацки“ во Оломоуц, Република Чешка. Истражувањето во рамките на посочената меѓународ-

на соработка беше финансиски овозможено од страна на УКИМ, преку средствата од интегративните функции.

Главната цел на ова меѓународно истражување беше да се постигне разбирање на причините зошто адолесцентите се впуштаат во т.н. нарушено играње на дигитални (онлајн) игри, кое е нивното ниво на психолошка зависност и до кој степен оваа конкретна зависност ги попречува менталното здравје и нивната адаптација во средината во којашто живеат. Спроведувањето на ова истражување се осврнува на тоа како отпорноста, факторите на семејството и врсниците ја намалуваат или ја зголемуваат веројатноста за вклучување на адолесцентите во проблематично играње на дигитални (онлајн) игри, но и на каков начин проблематичното играње е поврзано со други аспекти, како што се самоповредување, социјална девијација, нарушен режим на спиење и симптоми на зависност од храна.

Главното истражувачко прашање на студијата гласи: Кои фактори на ризик, а кои протективни фактори влијаат врз гејминг-растројството (ГР) или зависноста од играње (ЗИ) на дигитални (онлајн) игри кај адолесцентите? Согласно поставеното истражувачко прашање, произлегуваат и главните цели на истражувачката студија:

- Да се проучи и да се разбере степенот до којшто психолошката контрола, поддршката и мониторингот од страна на мајката ја спречува или ја поттикнува ЗИ;
- Да се проучи и да се разбере степенот до којшто отпорноста (резилиентноста) што ја манифестираат адолесцентите влијае врз ЗИ;
- Да се проучи улогата што ја има поддршката од страна на врсниците;
- Да се проучи и да се разбере дали ЗИ е поврзана со интернализација (самоповредување) и екстернализација (социјално девијантно однесување);
- Да се проучи и да се разбере степенот до којшто ЗИ го попречува квалитетот на спиењето и количеството сон;
- Подобро да се разбере поврзаноста помеѓу ЗИ и зависноста од храна;
- Да се направи споредба на двата дијагностички инструмента за мерење на ЗИ.

Истражувањето беше реализирано во периодот од октомври до јануари 2022 година, во целост спроведено онлајн, во просториите на училиштата, во присуство на училишниот

психолог, а учениците ги користеа своите мобилни телефони за да пристапат до истражувачките инструменти. Вообичаеното време за одговарање се движеше од 20 до 40 минути.

Примерокот на испитаници беше пригоден, селекцијата на учениците беше спроведена согласно условите и можностите во училиштето, како и согласно подготвеноста на родители-те/старателите/негувателите и на учениците да ја потпишат изјавата за согласност за учество во истражувањето. Примерокот го сочинуваа адолесценти на возраст од 15 до 19 години, ученици во следните средни училишта во Македонија, вкупно 414 испитаници со речиси еднаков број машки и женски (50% машки и 50% женски).

Добиените податоци од истражувањето во Република Македонија ги потврдуваат наодите добиени од другите истражувања. При објаснувањето на влијанието, факторите се определени како фактори на ризик (тоа се фактори што го зголемуваат ризикот од развивање на нарушување на менталното здравје) и протективни фактори (фактори што го редуцираат ризикот и дејствуваат позитивно на благосостојбата и на заштитата на менталното здравје). И факторите на ризик и протективните фактори можат да се анализираат од аспект на тоа дали се на индивидуално ниво (интраперсонално) на поединецот (адолесцентот) или, пак, на интерперсонално ниво. Протективните фактори за ЗИ се: **мониторингот и поддршката од мајката** (кога мајката знае каде и со кого оди детето, го поддржува во разни аспекти), **отпорноста (резилиентноста) на родителите/старателите**, како и **поддршката од врсниците** на интерперсонално ниво, додека на индивидуално ниво тоа е **личната отпорност (резилиентност)** на адолесцентот. Факторите на ризик за ЗИ се **психолошката контрола од мајката и отсуството на поддршка од врсниците** на интерперсонално ниво, додека на индивидуално ниво тоа се **девијантното однесување, себеповредувањето, нарушеното спиење и зависноста од храна**.

## ВОВЕД

Адолесцентите се изложени на особено висок ризик од прекумерна употреба на дигитална технологија, што може да има штетно влијание врз нивното ментално и физичко здравје, динамиката и квалитетот на нивната интеракција во семејството, врсничките групи, училиштето и пошироката средина. Оттука, проблематичната употреба на интернет (ПУИ) и влијанието што го имаат новите технологии врз менталното и физичкото здравје и врз благосостојбата на адолесцентите е особен истражувачки предизвик во новото дигитално време. Се смета дека ПУИ претставува фактор на ризик за нарушена саморегулација: регулирање на сон и спиење, исхрана, физичка активност, што може да има сериозни последици по благосостојбата (Beard & Wolf, 2001). Некои автори (Demetrovics, Szeredi, & Rózsa, 2008; Koronczai et al., 2011) нудат трифакторски модел на ПУИ. Овој модел го сочинуваат следните три фактори: опсесивност (опсесивни мисли за проверка на социјалните медиуми), занемарување (не се завршуваат домашните задачи поради употреба на интернет) и недостиг на контрола (неможност за прекинување на онлајн-активноста).

Проблематичната употреба на интернет во литературата е дефинирана како неспособност на поединецот да ја контролира употребата на интернет, што доведува до негативни последици во секојдневниот живот (Spada, 2014).

Истражувањата покажуваат дека застапеноста на ПУИ се зголемува, а најчесто како ранливи групи се јавуваат децата и адолесцентите (Fineberg et al., 2022).

Проблематичната употреба на интернет ги опфаќа состојбите за коишто се смета дека претставуваат зависност од однесувањето во онлајн-доменот, како што се специфичните растројства поврзани со употребата на интернет [зависност од играње на дигитални (онлајн) игри, онлајн-коцкање, зависност од т.н. интернет-секс или киберсекс, компулсивно зборување – растројство поврзано со зависност од онлајн-комуникација и др.] или генерализираните растројства (Rumpf, Effertz, & Montag, 2022). Генерализирана употреба значи широка употреба на многу различни алатки што ги нуди интернетот, понекогаш не нужно поврзано со одредена активност, туку само со поминување време на интернет (Davis, 2001). Тоа е прекумерна употреба на интернет што често е придружена со губење време и ненасочена употреба на различни интернет-апликации,

како што се „Јутјуб“, музички интернет-страници, интернет-страници за социјално вмрежување, интернет-страници за пребарување информации и слично (Brand, Young, & Laier, 2014).

Глобалните, светски трендови се пресликуваат и во македонското општество. Децата и адолесцентите дејствуваат, комуницираат меѓусебно во онлајн-просторот и често играат онлајн-игри, односно дигитални игри. Во насока да се проучат протективните фактори и факторите на ризик, но и да се утврди дали постојат културолошки разлики што се поврзани со прекумерното играње на дигитални (онлајн) игри, беше спроведено меѓународно истражување во коешто, покрај Македонија, беа вклучени: Чешка, Србија, Финска, Косово, САД, Чиле и Словачка. Проектот беше координиран од Универзитетот „Палацки“ во Оломоуц, Република Чешка. Истражувањето во рамките на посочената меѓународна соработка беше финансирано од страна на УКИМ, преку средствата од интегративните функции.

Главната цел на ова меѓународно истражување беше да се постигне разбирање на причините зошто адолесцентите се впуштаат во т.н. нарушено играње на дигитални (онлајн) игри, кое е нивното ниво на психолошка зависност и до кој степен оваа конкретна зависност ги попречува менталното здравје и нивната адаптација во средината во којашто живеат. Спроведувањето на ова истражување се осврнува на тоа како отпорноста, факторите на семејството и врсниците ја намалуваат или ја зголемуваат веројатноста за вклучување на адолесцентите во проблематично играње на дигитални (онлајн) игри, но и на каков начин проблематичното играње е поврзано со други аспекти, како што се самоповредување, социјалната девијација, нарушен режим на спиење и симптоми на зависност од храна.

Подетална анализа на податоците добиени од истражувањето спроведено во Македонија ќе биде предмет на оваа монографија, а добиените сознанија ќе послужат за подетално разбирање на различните видови на ПУИ, со цел изготвување стратегии за превенција и третман.

## 1

**ПРЕДМЕТ, ПРОБЛЕМ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО**

Главното истражувачко прашање на студијата гласи:

*Кои фактори на ризик, а кои протективни фактори влијаат врз гејминг-растројството (ГР) или зависноста од играње (ЗИ) на дигитални (онлајн) игри кај адолесцентите?*

Согласно поставеното истражувачко прашање, произлегуваат и главните цели на истражувачката студија:

1. Да се проучи и да се разбере степенот до којшто контролата, поддршката и мониторингот од страна на мајката ја спречува или ја поттикнува ЗИ;

2. Да се проучи и да се разбере степенот до којшто отпорноста (резилиентноста) што ја манифестираат адолесцентите влијае врз ЗИ;

3. Да се проучи улогата што ја има поддршката од страна на врсниците;

4. Да се проучи и да се разбере дали ЗИ е поврзана со интернализација (самоповредување) и екстернализација (социјално девијантно однесување);

5. Да се проучи и да се разбере степенот до којшто ЗИ го попречува квалитетот на спиењето и количеството сон;

6. Подобро да се разбере поврзаноста помеѓу ЗИ и зависноста од храна;

7. Да се направи споредба на двата дијагностички инструмента за мерење на ЗИ (споредба на психометриските карактеристики на инструментот Скала за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма или IGDS9-SF, конструиран според класификацијата на болести во петтото издание на Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства, и инструментот Тест за гејминг-растројство или GDT, конструиран според МКБ-11).

За да се постигнат поставените цели, основна задача е да се спроведе културолошка адаптација на релевантните мерни инструменти. Психолозите во Македонија се соочуваат со недостиг на психолошки мерни инструменти што се стандардизирани и културолошки адаптирани на македонската популација. Ова истражување ќе овозможи адаптација и стандардизација на инструменти што мерат ЗИ.

Покрај овие наведени инструменти, предмет на адаптација се и следните скали:

- Скала (мерка) за семеен процес кај адолесценти – кратка форма (Adolescent Family Process Measure – Short Form – AFP-SF) (ADOLESCENT FAMILY PROCESS);
- Скала за социјална поддршка на деца и адолесценти (CASS) (CLASSMATES SUPPORT);
- Скала (мерка) за отпорност на деца и младици (CYRM-R) (RESILIENCE);
- Себеповредување (SELF-HARM);
- Нормативна скала на девијантност (NDS) (DEVIANT BEHAVIOURS);
- Квалитет на спиење (SLEEP) според Втората швајцарска мултицентрична анкета за здравјето на адолесцентите (The second Swiss Multicenter Adolescent Survey on Health – SMASH02);
- Скала за зависност од храна од „Јејл“ (YFAS) (EATING BEHAVIOURS).

## 2

## КОНТЕКСТУАЛИЗАЦИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

## 2.1. Глобално мрежно општество

Дигиталната технологија предизвика промени во сите сегменти од животот на човекот. Новите технологии се инфилтрираа и предизвикаа драстични трансформации на начинот на функционирање на сите општествени сфери, што резултираше со промени во начинот на којшто луѓето работат, учат и комуницираат. Следствено, во повеќето земји во светот, дигиталните технологии се составен дел од секојдневниот живот. Овие промени и состојби резултираа со изложеност на децата на дигитални технологии уште од најрана возраст.

Појаснувајќи го современиот општествен контекст, Кастелс (Castells, 2013) посочува дека современото општество е мрежно, односно дека е конструирано околу лични и организациски мрежи што се напојуваат од дигитални мрежи и комуницираат преку интернет. Оваа историски специфична општествена структура според Кастелс (2013) произлезе од интеракцијата помеѓу новата технолошка парадигма заснована на дигиталната револуција и крупните социокултурни промени. Во врска со тековните процеси на општествената конструкција, Колдри и Хеп (Couldry & Hepp, 2022) истакнуваат дека современите општествени односи во голема мера се воспоставени и одржувани од дигиталните медиуми и нивните инфраструктури. Оттука, според нив, современите општествени односи се поседувани од нив (или од дигиталните медиуми), па таква е и самата конструкција на реалноста. Во врска со ваквите промени и нивната рефлексивност врз истражувањето на односот на децата и интернетот, Ливингстон, Машерони и Стаксруд (Livingstone, Mascheroni, & Staksrud, 2018) укажуваат дека со сè поголемата застапеност на интернетот во животот на децата, покрај истражувањето на односот на децата со интернетот како медиум, фокусот на истражувачката агенда би требало да се насочи и кон односот на децата со опкружувањето, посредуван од интернетот. Притоа, најзначајно е утврдувањето на промените во односот кон суштинските елементи на општеството, односно дали тие и понатаму ги имаат истото значење и истата функција или се реконфигурирале во дигиталната ера. Но, и покрај настанатите промени на општествените односи, според повеќето автори, тие и понатаму се дел од одредени општестве-

ни контексти, како што се семејството, заедницата и културите во коишто живеат поединците, при што сите овие контексти се меѓусебно зависни (Finkenauer et al., 2019). Во социолошка смисла, примарната димензија на овие промени е процесот на индивидуализација, што често се претставува, односно перципира како погубен за заедницата. Но, процесот на индивидуализација не е последица само на дигитализацијата и на интернетот туку тој е поттикнат и од новите форми на организирање на економските активности, како и од новите форми на општествениот и политичкиот живот.

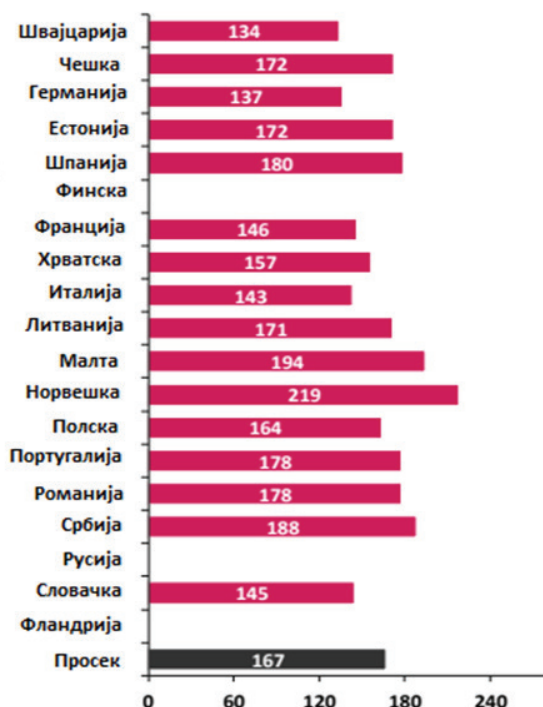
Според Кастелс (2013), крупните промени на општествените односи, со коишто се реконструираат културолошките и личните врски врз основа на индивидуални интереси, вредности и проекти, нема да доведат до изолација, до крај на заедницата, ниту до конечна промена на просторната одреденост на интеракцијата. Притоа, тој посочува дека голем број истражувања (Castells, 2001; Rainie & Wellman, 2012; Cardoso, 2010; Center for the Digital Future, 2012, во Castells, 2013) утврдиле дека интернетот не ги изолира луѓето, ниту, пак, ја намалува нивната дружељубивост, туку, напротив, ја зголемува дружељубивоста. Сепак, посочува дека и дружељубивоста е под влијание на дигиталните технологии и на интернетот, при што наведува дека таа е олеснета и динамизирана преку трајно поврзување и социјално вмрежување на интернет. Конечно, истакнува дека дружељубивоста се трансформира во мрежен индивидуализам и во заедница на истомисленици, кои се во процес што комбинира онлајн-интеракција со офлајн-интеракција, киберпростор и локален простор. Ваквото гледиште кореспондира со ставот на Густаво Меш (Mesch, 2019), кој посочува дека, најчесто, споредбата на релациите означени како онлајн или офлајн имплицира дека тие меѓусебно се исклучуваат или се спротивни една на друга. Но, според него, со текот на времето, се согледало дека меѓучовечките односи се создаваат, се развиваат и се одржуваат преку интегрирана онлајн- и офлајн-интеракција. Притоа, особено за време на пандемијата со КОВИД-19 и во периодот по неа, стана очигледно дека целиот опсег на офлајн-врски (семејство, училиште, работа, односи со пошироката средина) може да се реализира и на интернет на начин што малку се разликува од оној во офлајн-средината. Дополнително, некои релации што настанале на интернет, на крајот се пренесуваат и во офлајн-контекстот (лице-в-лице).

## 2.2. Навики и ставови на граѓаните за употреба на интернет

### *Време поминато онлајн*

Интернетот претставува глобален систем на заемно поврзани компјутерски мрежи што употребуваат ист комуникациски протокол за заемно поврзување. Тој ги револуционизираше масовната комуникација, масовните медиуми и трговијата, дозволувајќи им на различни компјутерски мрежи ширум светот меѓусебно поврзување (Wallace, 2016). Интернетот првпат се појави во Соединетите Американски Држави во седумдесеттите години, но не стана видлив за пошироката јавност до раните деведесетти. До 2020 година, се проценува дека приближно 4,5 милијарди луѓе, или повеќе од половина од светското население, имаат пристап до интернет. Овој број расте, најмногу поради распространетоста на т.н. паметна технологија, каде што уредите слични на компјутер се поврзуваат со интернет или комуницираат преку безжични мрежи (Dennis & Khan, 2024).

Во повеќето земји во светот, дигиталните технологии се составен дел од секојдневниот живот. Овие промени и состојби резултираа со изложеност на децата на дигитални технологии уште од најрана возраст. Според последните истражувања, децата своите први искуства со дигиталните технологии ги имаат уште пред да наполнат две години, односно честопати пред да можат да одат или да зборуваат (Chaudron, Di Gioia, & Gemo, 2018). Притоа, стапките на пристап до интернет во домовете, квалитетот на интернет-пристапот и услугите за мобилен интернет се во постојан пораст. Со ваквиот тренд на пораст на конекциите, децата сè повеќе време поминуваат во дигиталната средина. Според едно истражување (Smahel et al., 2020) во коешто се опфатени 19 европски земји, кај повеќето земји, времето што децата го поминуваат онлајн било речиси удвоено во споредба со наодите од истото истражување од 2010 година (Smahel et al., 2020). Па, така, средната вредност од проценетото време на децата поминато на интернет изнесувала 167 минути дневно, почнувајќи од 134 минути дневно во Швајцарија до 219 минути дневно во Норвешка, со мала разлика помеѓу момчињата и девојчињата (види Слика 1).



Слика 1. Просечно време на интернет (во минути) секој ден, по земја  
(извор: Smahel et al., 2020)

Времето поминато на интернет се одвива во различни контексти: покрај употребата на интернет во домашна средина, децата употребуваат интернет и на мобилните телефони, како и за мноштво активности во училиштето или надвор од него. Адолесцентите ги користат дигиталните уреди, односно интернетот, за многу цели, од гледање телевизија, играње игри и разговор до истражување за училишни проекти. Дополнително, адолесцентите се и најзастапени помеѓу корисниците на сите нови онлајн и дигитални услуги (ОЕСД, 2016). Широката употреба на интернетот и на дигиталните уреди создаде можности за проширување на општествените кругови на адолесцентите. Притоа, се појавија нови можности и форми за интеракција, особено за интеракција на далечина, како и нови начини за реализирање на секојдневните активности.

Според податоците на Државниот завод за статистика (2024), во првото тримесечие од 2024 година во Македонија 90,8% од домаќинствата имале пристап до интернет. Во првото тримесечие од 2024 година, од вкупното население на возраст

од 15 до 74 години, интернет употребувале 91,2%, а 76,4% го употребувале неколку пати во текот на денот. Во однос на зачестеноста на употребата на интернет: „неколку пати во денот“ интернет употребиле 97,1% од граѓаните на возраст од 15 до 24 години.

Истражувањето спроведено од страна на Меѓународната федерација за изборни системи (ИФЕС) – „Младите и дигиталната приватност во Северна Македонија“, финансирано од Швајцарската агенција за развој и соработка (Swiss Agency for Development and Cooperation, 2023), покажа дека адолесцентите на возраст од 14 до 16 години во најголем процент (41%) се вклучени на интернет од три до четири часа, додека 27% од нив се вклучени до шест часа. Адолесцентите на возраст од 17 до 18 години во најголем процент (38%) се вклучени на интернет од три до четири часа, а 34% се вклучени од пет до шест часа секој ден. За пристап на интернет најчесто употребуваат паметни телефони (96,1%), па лаптоп (54,3%). Најчесто, интернетот го употребуваат за: социјални медиуми (92,3%), комуникација (89,2%) и слушање музика (74,2%). Од социјалните медиуми, најчесто користат „Инстаграм“ (85,6%), „Фејсбук“ (76,1%), „Јутјуб“ (50,9%) и „Тикток“ (45,3%).

Според податоците од Европското општествено истражување (ЕОИ) 10-ти бран (ESS Round 10 Data, 2020), секој ден интернет употребуваат 66,1% од испитаниците, а од нив 86,1% имаат пристап од дома, а 30% од работа.

### ***Ставови за онлајн/мобилна комуникација***

Според погоре споменатото истражување, ставовите на граѓаните покажуваат дека речиси 30% (29,7%) од испитаниците во целост (ја одбираат алтернативата 10 на скала од 0 до 10) се согласуваат со тврдењето дека: „Онлајн/мобилната комуникација ги прави луѓето да се чувствуваат поблиски еден до друг“. Спротивно мислење, односно дека во целост не се согласуваат со ова тврдење, имаат само 3,0% од испитаниците (види Табела 1).

**Табела 1.** Ставови на граѓаните по однос на тврдењето „Онлајн/мобилната комуникација ги прави луѓето да се чувствуваат поблиски еден до друг“ изразени во проценти

| Целосно не се согласувам | %   |     |     |     |      |     |      |      |     |      | Целосно се согласувам |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|------|-----|------|-----------------------|
| 0                        | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   | 7    | 8    | 9   | 10   |                       |
| 3,0                      | 1,5 | 1,7 | 4,3 | 2,8 | 14,4 | 6,5 | 13,2 | 15,0 | 7,8 | 29,8 |                       |

Извор: ESS Round 10 Data, 2020.

Граѓаните во голем степен се согласуваат и со тврдењето дека „Онлајн/мобилната комуникација го олеснува координирањето и управувањето со активностите“. Речиси третина (31%) одговориле дека се согласуваат во целост (види Табела 2).

**Табела 2.** Ставови на граѓаните по однос на тврдењето „Онлајн/мобилната комуникација го олеснува координирањето и управувањето со активности“ изразени во проценти

| Целосно не се согласувам | %   |     |     |     |      |     |      |      |      |      | Целосно се согласувам |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|------|------|------|-----------------------|
| 0                        | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   | 7    | 8    | 9    | 10   |                       |
| 0,3                      | 0,0 | 0,4 | 1,4 | 4,8 | 10,7 | 9,4 | 14,2 | 17,2 | 10,3 | 31,3 |                       |

Извор: ESS Round 10 Data, 2020.

Но, покрај релативно повисоките проценти на согласување со тврдењата дека онлајн-комуникацијата прави луѓето да се чувствуваат поблиски и дека овој вид комуникација олеснува координирање на разни активности, сепак кај граѓаните постои свесност дека овој вид комуникација ја нарушува личната приватност. Имено, речиси 20% од испитаниците во целост се согласуваат со тврдењето, а само околу 3% не се согласуваат во целост. Оптимистички изгледа податокот дека родителите/старателите/негувателите преферираат офлајн-комуникација со своите деца на 12-годишна возраст и повозрасни. Никогаш со своите деца онлајн не комуницираат речиси 40% од испитаниците (види Табела 3).

**Табела 3.** Приказ на одговорите на родителите изразени во проценти, дадени на прашањето „Колку често комуницирате со дете на возраст од 12 години или повеќе преку текстуални пораки, е-пошта или апликации за пораки?“

| Неколку пати на ден | Еднаш дневно | Неколку пати неделно | Неколку пати месечно | Еднаш месечно | Поретко | Никогаш |
|---------------------|--------------|----------------------|----------------------|---------------|---------|---------|
| 7,9%                | 6,0%         | 9,8%                 | 5,0%                 | 1,4%          | 29,1%   | 40,7%   |

Извор: ESS Round 10 Data, 2020.

Податоците покажуваат дека македонските граѓани ги следат глобалните трендови на зголемено присуство во онлајн-/интернет-просторот. Ваквото присуство ги зголемува и ризиците од појава на различни видови на ПУИ.

Со оглед на тоа дека децата и адолесцентите се ранливи на изложеност на интернет, од особена важност е да се утврди колку тие се присутни во онлајн-просторот. Децата и адолесцентите во Македонија најголем дел од времето што го поминуваат на интернет го трошат во играње игри и во забава, а многу помалку за да аплицираат за работа или како можност за заработувачка. Ова се заклучоците од истражување (Србиновски, 2021) посветено на користењето на информатичко-комуникациски технологии во домаќинствата и кај поединците во нашата земја. Според истражувањето, дури 91,1% од младите од Македонија во 2021 година го употребувале интернетот за телефонирање и видеоповици со употреба на апликации како „Скајп“ и „Фејстајм“, а 88,3% од нив на возраст меѓу 15 и 24 години биле заинтересирани за учество на социјалните медиуми „Фејсбук“ и „Твитер“. Анализата на ДЗС покажува дека многу мал процент од младите, или 9,2%, го поминале своето време на интернет за да бараат работа и да аплицираат за работни позиции онлајн. Дополнително, во документот се наведува и дека е низок процентот на младите, односно помал од 10%, кои го употребувале интернетот за да продаваат производи или услуги онлајн или да учествуваат во онлајн-консултации и образовни семинари (Србиновски, 2021).

Ваквиот начин на вклученост во интернет-просторот свој одраз има и врз развојот на употребата на мајчиниот (македонскиот) јазик и писменоста. Студиите покажуваат деградација во употребата на јазикот кај младите како резултат на интензивното присуство на социјалните медиуми. Се забележува загуба на придобивките од вербалниот говор и пишувањето за сметка на невербалниот и граматички неправилен говор (Поп Зариева и Илиев, 2015).

## **2.3. Позитивни и негативни аспекти на присуството во интернет-просторот**

Експлозијата на ширењето на интернетот се случи нагло и продолжува со поголем интензитет, менувајќи ја онлајн-средината и предизвикувајќи промени и во онлајн- и во офлајн-живеењето. Ширењето на интернетот предизвика неповратни промени во секојдневниот животот, ги смени начинот на учење, говорење, речникот, начинот на информирање, меморирање, расудување, донесување одлуки, како и проширувањето на аспектите на идентитетот (онлајн-идентитет, аватар). Истражувачите на човековото однесување утврдиле дека дури и минорни промени во средината предизвикуваат промени во однесувањето. Ваквите наоди ги објаснуваат разликите и промените во однесувањето на луѓето во онлајн- и офлајн-просторот. Имено, човек кој е љубезен во офлајн-просторот може да манифестира агресија во начинот на којшто комуницира во онлајн-просторот. Како модератори на однесување во онлајн-средината се јавуваат: степенот на анонимност (име, лице, повторни средби); нивото на самосвест (свесност за себе во процесот на интеракција со другите во тој простор); перцепцијата на обемот и големината на публиката; присуството на авторитет (на пример, групен модератор кој упатува на правилата и којшто може да ги исклучи учесниците) (Wallace, 2016). Кога станува збор за разлики во возрастните групи, односно кога се говори за генерациски разлики, особено е важно да се напомене дека адолесцентите се разликуваат од претходните генерации по масовната употреба на интернет и на разни уреди, како мобилни телефони и други т.н. паметни уреди. Тие ја конструираат својата реалност токму преку поврзување и комбинирање на онлајн- и офлајн-светот, а притоа онлајн-светот често преовладува (Machimbarrena et al., 2018).

### ***Јазично однесување во онлајн-просторот***

Присуството во онлајн-просторот со себе донесе и создавање на нови зборови и нови јазични структури што најчесто произлегуваат од англискиот јазик. Често, во англискиот јазик се употребуваат различни зборови за именување на концептот онлајн-средина (online environment). Утврдени се речиси 137 синоними (Synonyms for Online Environment, 2024), а некои од нив се: вештачка средина (Artificial Environment), виртуелна средина (Virtual Environment), виртуелен свет (Virtual World),

онлајн-свет (Online World), киберпросторност (Cyberspatiality), киберпростор (Cyberspace), проширена реалност (Augmented Reality). Онлајн-средината може да биде именувана и како мрежа (Web), а таа може да биде длабока (Deer) и темна (Dark). Во овој простор се комуницира асинхроно или разговорот може да биде синхронизиран. Се комуницира преку е-пошта, форуми, инстантни пораки, блогови, социјални медиуми, интерактивни видеа, мобилни апликации...

Зборот „онлајн“ во македонскиот јазик се употребува во неговата кирилична форма, а според Големиот лексикон на странски зборови и изрази (Ширилова, 2001) значи „вклучен во мрежа“. Најчесто отсуствува превод на англиските термини на македонски јазик, па се употребуваат изведени термини од оригиналните (на пример, виртуелна реалност).

Покрај терминологијата поврзана со употребата на интернет и присуството во онлајн-просторот, она што е особено значајно во поглед на јазикот што се користи, а поврзано со истражуваната тема овде, е јазичното однесување на адолесцентите. Во интеракцијата со другите, најважниот аспект е токму јазикот, така што е особено важно да се зборува и за ефектите на интернетот и на онлајн-игрите врз јазичното однесување на децата и на адолесцентите. Децата и адолесцентите развиваат когнитивни структури како одговор на употребата на одредени културолошки алатки, особено на јазикот. Употребата на јазикот како културолошка алатка создава начини на размислување (Johanson, 2006; Wertsch, 1991).

Јазичното однесување претставува ментален став на една личност при изборот и употребата на јазикот, односно нечија акција во изборот на јазикот што се користи за интеракција, а т.н. девијантно јазично однесување претставува одредена абнормалност на јазикот што може да биде предизвикана од психолошки и од физиолошки фактори (Ihsan, 2011; Kusmana, 2012, во Munawir, 2019). Како што истакнува Мунавир (Munawir, 2019), јазичното однесување на адолесцентите во рамките на нивниот секојдневен живот зависи од нивната околина. Денес, таа околина не се однесува само на т.н. офлајн-заедница, односно сето она што физички го опкружува адолесцентот (на пример, средината во којашто се наоѓа неговиот дом, населбата во којашто живее), туку и на онлајн-заедницата. Денес, адолесцентите значително време поминуваат во интеракција со онлајн-заедницата, така што нивното јазично однесување може да биде под големо влијание од различни девијантни употреби на јазикот, што е особено присутно во

некои онлајн-игри. За жал, анонимноста што е карактеристична за онлајн-просторот и различните онлајн-платформи доведува до зголемена употреба на навредлив или девијантен јазик. Така, разни вулгарни зборови и изрази, навредливи коментари и говор на омраза се многу често во употреба во културата на онлајн-игрите (при разговорите во текот на играта, во гласовната комуникација, меѓу ликовите во самата игра), што може да има негативно влијание, особено врз децата и врз адолесцентите. Нивната изложеност на оваа т.н. вербална злоупотреба може да доведе до зголемено ниво на стрес, анксиозност, па дури и депресија, како и агресивно однесување и употреба на несоодветен и агресивен јазик во комуникацијата, односно последиците по менталното здравје и социјалните релации би можеле да бидат долгорочни.

Исван и Кусмавати (Iswan & Kusmawati, 2015, во Munawir, 2019) наведуваат дека кога се играат онлајн-игри се употребува многу „лош“ јазик, односно се употребуваат зборови што не се соодветни и го попречуваат јазичниот развој на децата и на адолесцентите. Децата и адолесцентите се под влијание на јазикот што го користат нивните врсници и другари при играњето онлајн-игри. Ова понатаму се рефлектира и во т.н. офлајн-заедница, каде што тие ги имитираат активностите, а со тоа и јазикот, што се дел од онлајн-играњето (Syahrani, 2015, во Munawir, 2019), а со употребата на таков јазик надвор од онлајн-заедницата, тие би можеле да бидат етикетираны како непослушни и невоспитани од другите во рамките на офлајн-заедницата.

Уште еден значаен аспект кога станува збор за употребата на јазикот поврзана со новите технологии, интернетот и разните онлајн-искуства е и доминацијата на англискиот јазик во комуникацијата, а ова особено се однесува на децата и на адолесцентите. Во таа смисла, големо влијание имаат и социјалните медиуми. Тие негативно влијаат врз способноста за комуникација на децата и на адолесцентите со оглед на тоа дека таму комуникацијата е пасивна, а влијаат и врз нивниот когнитивен развој, што, пак, доведува до намалени општи знаења и помала употреба на интернетот за читање, истражување и усовршување, со што се осиромашуваат речникот и говорот на децата и на адолесцентите, како и нивните вештини за пишување и изразување (Поп Зариева и Илиев, 2015). Според овие автори, користењето на англискиот јазик и разните неологизми и комбинации што произлегуваат од тоа користење истовремено значат и збогатување на речникот на јазикот.

кот, но и негово осиромашување, односно економичност во говорот. Денес, децата и адолесцентите користат многу англизми и комуницираат со кратенки, а тоа има големо влијание врз правилната употреба на македонскиот јазик: правописни грешки; граматички неправилности; несоодветен стил; непочитување на правилото за голема почетна буква; некористење на соодветна интерпункција или отсуство на интерпункција; користење само на бројки или симболи и емотикони. Оттаму, се деградира нивната писменост.

Она што е мошне значајно, а коешто го истакнуваат Поп Зариева и Илиев (2015) е и влијанието врз комуникацијата меѓу децата, односно адолесцентите и родителите. Имено, денес, децата и родителите зборуваат на различен јазик. Јазикот на интернет изобилува со сленг, со кратенки и акроними, со различни знаци што се разбирливи само за децата и за адолесцентите, а на родителите им е многу тешко да го препознаат нивното значење. Ова ја нарушува комуникацијата меѓу децата и родителите и им оневозможува на родителите да бидат целосно запознаени со онлајн-комуникацијата (а исто така и со офлајн-комуникацијата) на своите деца и со тоа што тие го планираат, а може да биде потенцијално штетно. Со оглед на тоа дека комуникацијата помеѓу децата и родителите е клучна за сите процеси на емоционален, когнитивен и општествено-културен развој на децата, многу е важно тие да се разбираат меѓусебно, што може да биде нарушено од преголемото присуство на децата на интернет и во онлајн-просторот, особено на социјалните медиуми и играјќи онлајн-игри. Тоа сериозно може да влијае врз комуникацијата родител-дете и да има контраефекти, односно т.н. „маѓепсан круг“, каде што децата и адолесцентите повторно ќе наоѓаат еден вид бегство во онлајн-просторот, каде што е „безбедно“ и „сè е дозволено“, што може да биде многу опасно по нивното психофизичко и емоционално здравје и да доведе до нарушена комуникација со околината на долг рок.

### *Офлајн-онлајн интеракции*

Интернетот и мобилниот пристап кон комуникацијата предизвикаа голем број промени и во обрасците на општествената комуникација. При анализата на влијанието на интернетот врз општествената интеракција и односите помеѓу поединците, „онлајн“ и „офлајн“ беа најкарактеристичните термини што се појавија при истакнувањето на разликите во простор-

ната лоцираност на интеракцијата. Овие термини најчесто се користат кога се има цел да се направи разлика помеѓу видовите активности што користат различни технологии со различни општествени импликации и значења. Притоа, за онлајн-врски, односно релации преку интернет се сметаат оние што се формирани на интернет-страниците за социјално вмрежување („Фејсбук“, Х – поранешен „Твитер“, „Инстаграм“), вклучувајќи и форуми, виртуелни простории за разговор, простори за игри и платформи за директни пораки. За офлајн-релации, пак, се сметаат оние релации што се иницирани во соседството, во училиштето или во кој било друг простор во којшто се остварува непосредна (лице-в-лице) општествена интеракција (Mesh, 2019).

Технологијата е многу важен елемент за луѓето денес, бидејќи им нуди многу можности. Ова е особено значајно во поглед на адолесцентите, бидејќи дополнително им обезбедува алтернативен простор каде што можат да се развиваат и да се справуваат со различни животни предизвици (Bittó-Urbánová, 2023). Кога станува збор за адолесцентите, технолошкиот и дигитален свет многу често се перципира како нивна природна средина, затоа што тие уште од најрана возраст се дел од тој свет, функционираат во него и ги користат неговите можности и алатки за различни цели, односно се навикнати на него (Mascheroni & Ólafsson, 2014, во Bittó-Urbánová, 2023), и тие, всушност, ја претставуваат дигитално „најповрзаната“ и „највмрежената“ возрасна група во светот (UNICEF, 2018). Технолошкиот и дигитален свет на адолесцентите им нуди многу можности за личен развој, комуникација, едукација и забава, но постојат и многу негативни фактори, разни закани и ризици и несоодветни содржини, што придонесуваат кон негативни искуства и предизвици со коишто треба да се справуваат адолесцентите (Subrahmanyam & Smahel, 2010; Kalmus et al., 2014; Smahel et al., 2020, во Bittó-Urbánová, 2023).

Веќе генерации адолесценти растат во дигитален, односно прогресивно дигитален свет. Технологијата, дигиталните алатки, компјутерите и разните уреди се нераскинлив дел од личниот живот на адолесцентите. За разлика од претходните генерации, адолесцентите со дигитален пристап живеат истовремено и онлајн и офлајн, што само по себе претставува одреден предизвик. Така, тие интернетот не го употребуваат само за да го истражуваат светот околу себе туку и за да го најдат своето место во тој свет. Разните алатки во рамките на социјалните медиуми не само што им нудат разни содржини и

информации на адолесцентите и ги поврзуваат со пријатели туку им обезбедуваат и можности за добивање поддршка од нивните пријатели и од пошироките социјални мрежи, особено додека се соочуваат со предизвици. Пристапот на адолесцентите до дигиталниот свет и нивната ангажираност во поглед на него се разновидни, но разновидните искуства на адолесцентите, како директни, така и индиректни, во рамките на дигиталната средина, вклучувајќи ги и технологиите што се користат при посредувањето во овие интеракции, стануваат сè поважни одредници на благосостојбата на адолесцентите (Holly et al., 2021).

Уредите што ги користат адолесцентите за да им обезбедат пристап до одредени платформи, содржини и услуги се главните порти преку коишто тие влегуваат во дигиталната средина. Разните технологии за виртуелна реалност им нудат можности за уште подлабоко „потопување“ во виртуелните светови. Дигиталните платформи и алатки на адолесцентите им обезбедуваат канали преку коишто тие можат да ја реализираат потребата за социјално поврзување и ангажирање со поширокото општество (Holly et al., 2021). Оттаму, за сè поголем број адолесценти денес, благосостојбата е тесно поврзана со директни и индиректни искуства во рамките на дигиталната средина. Како што беше напоменато, дигиталните искуства и навики што почнуваат во детството и во адолесценцијата можат да имаат и позитивно и негативно влијание на патот до созревањето.

Кога се онлајн, адолесцентите користат низа алатки и платформи, како што се социјални медиуми, разни софтвери за дигитални игри, платформи за разни содржини и услуги, а со цел да останат во комуникација со семејството и со пријателите. Овие алатки и платформи станаа поддоминантни по пандемијата со КОВИД-19, затоа што беа средство за комуникација во специфичните услови на живеење и дејствување што ги наметна пандемијата, кога и адолесцентите беа ограничени во поглед на движењето во време на физичко дистанцирање. Дополнително, во услови на ваква глобална здравствена и општествена криза, онлајн-заедниците претставуваа важни извори на социјална поддршка и на адолесцентите можат да им овозможат афирмација и чувство на припадност (Holly et al., 2021).

## ***Влијанието на дигиталните (онлајн) игри и онлајн-алатки***

Со технолошкиот развој и дигиталните можности, како и со можностите што ги нудат интернетот и разните паметни уреди, дигиталните (онлајн) игри станаа вообичаена активност за исполнување на слободното време на адолесцентите. Според Ким и соработниците (Kim, Nam, & Keum, 2022), соодветното играње онлајн-игри може да има позитивно влијание врз благосостојбата на адолесцентите, да им го исполни слободното време на соодветен начин, да им помогне во односите со пријателите, да им развие вештини за решавање на одредени проблеми, да им ја подобри меморијата итн., но прекумерното играње, при што би можело да дојде и до губење на самоконтролата, може да им попречи во развојот, да им ги зголеми импулсивноста и агесијата и да предизвика отуѓување во рамките на социјалните односи во реалниот живот на адолесцентите.

Адолесцентите кои на каков било начин комуницираат онлајн, дали преку онлајн-игри или преку разни апликации и социјални медиуми, стануваат дел од виртуелната заедница во чијшто рамки можат да ги прошират можностите за информирање, комуникација, учење, забава и пријателство. На пример, играњето онлајн-игри може да им помогне на поповлечените и срамежливите адолесценти да комуницираат полесно и да ги прошират своите извори на поддршка; да ги следат и „да бидат во чекор“ со постојните пријателства; да стекнат нови пријателства и да остварат нови врски (Domahidi et al., 2014; Valkenburg & Peter, 2007; Kuss & Griffiths, 2011, во Colder Carras et al., 2017). Многу дигитални (онлајн) игри нудат можност за интеракција преку текстуален или гласовен разговор како начин за координирање на стратегиите и на разните активности во рамките на играта. Исто така, тие ги поттикнуваат социјалните односи во рамките на играта, каде што тимовите се здружени за да постигнат одредена заедничка цел и да напредуваат (Williams, 2006, во Colder Carras et al., 2017). Честопати, комуникацијата заснована на онлајн-игри се проширува и надвор од играта, така што играчите (т.н. гејмери) можат да доживеат уште поголема социјална поддршка (Trepte, Reinecke, & Juechems, 2012).

Разни апликации, дигитални (онлајн) игри и други онлајн-алатки можат да ги стимулираат функциите на мозокот. Анализите покажале дека постарите возрасни лица кои

учат да пребаруваат онлајн, манифестираат значително зголемување на мозочната нервна активност за време на симулирани интернет-пребарувања. Одредени компјутерски програми и дигитални (онлајн) игри можат да ги подобрат меморијата, вештините за повеќе задачи, флуидната интелигенција и други когнитивни способности. Некои апликации и дигитални алатки нудат интервенции за самоуправување, следење, обука за вештини кои можат да го унапредат менталното здравје. Потребни се дополнителни истражувања за позитивните и негативните ефекти на технологијата врз функционирањето на мозокот за да се разјаснат механизмите и основните причинско-последични врски.

### ***Негативни аспекти на онлајн-живеењето***

Новите технологии можат брзо и лесно да ги задоволат потребите на корисниците како што се: стимулација, одвлекување на вниманието, промена во околината и социјална интеракција. Зависноста од технологија има многу слични карактеристики со злоупотребата на супстанции, бидејќи го предизвикува чувството на задоволство преку ослободување на допамин. Интернетот има тенденција да „впива“, што може да предизвика корисникот да заборави на своите проблеми или да „избега“ од негативните емоции додека е онлајн (ескапизам). Поради тоа што предизвикува чувство на задоволство и чувство на растоварување од грижите и негативните емоции, ги навлекува корисниците сè поголем дел од своето време да поминуваат онлајн. Социјалните медиуми обезбедуваат бескрајно количество на непосредни награди во форма на внимание од другите за релативно минимален напор. Мозокот се стимулира преку позитивно поткрепување, кое најчесто доаѓа во форма на: лајкови, ретвитови и емотикони. Социјалните медиуми можат да создаваат голема зависност, особено кај адолесцентите. Начинот на којшто се дизајнирани интернет-страниците и апликациите на социјалните медиуми дејствува на одредени аспекти на системот за наградување во мозокот. Кога некое лице користи социјални медиуми, доживува задоволство; кога, пак, објавата или фотографијата е лајкувана или коментирана на позитивен начин, задоволството се зголемува поради социјалното одобрување и вниманието од другите. Социјалните медиуми се дизајнирани да обезбедуваат постојан прилив на нови објави и видеа и сето ова може да води до зависност.

Покрај многубројните придобивки од интернетот, пред сè поради големата брзина на протокот на информации, во коишто спаѓаат и олеснетата комуникација и неговата потенцијална образовна вредност (Shek, Sun, & Yu, 2022), особено за децата и адолесцентите, постојат неколку аспекти на интернетот што можат да поттикнат зависно однесување. Оттаму, се поставува прашањето што е она во врска со интернетот што предизвикува негова проблематична употреба, но и какви промени настануваат во физиологијата и во личноста на неговите корисници. Но, доколку се земе предвид социјалната компензација (за којашто подетално ќе стане збор понатаму во текстот, во делот Теоретска рамка на истражувањето), адолесцентите со социјална анксиозност, депресија или ниски училишни достигнувања исто така можат дигиталните (онлајн) игри да ги користат како начин за компензација, што, пак, доведува до опсесивно-компулсивна или проблематична употреба на игрите и на интернетот со текот на времето (Brunborg et al., 2014; Lemmens et al., 2011, во Colder Carras et al., 2017). Припадниците на раната адолесценција поминуваат повеќе време во играње на дигитални (онлајн) игри и на интернет отколку припадниците на која било друга возрасна група. Ова се поврзува со врската помеѓу употребата на новите медиуми и негативните последици, како нарушување на ментално здравје и проблеми во однесувањето на адолесцентите, што е особено загрижувачки (Boniel-Nissim & Sasson, 2018).

Според Ливингстон и соработниците (Livingstone et al., 2017), изложеноста на ризични содржини е една од најистражуваните и најдебатирани области кога станува збор за онлајн-искуството на децата и на адолесцентите. Адолесцентите се соочуваат со различни видови искуства, проблеми и предизвици. Примерите вклучуваат: изложеност на несоодветни содржини (сексуални или агресивни содржини); несоодветно однесување (онлајн-вознемирување, кибермалтретирање, хакирање или споделување на лични информации) (Best et al., 2014; Machimbarrena et al., 2018; Smahel et al., 2020, во Bittó-Urbanová, 2023).

Технолошките и дигиталните можности и интернетот имаат потенцијал да ги комбинираат онлајн- и офлајн-ризиките и да предизвикаат нарушување на физичкото (главоболки, болки во вратот и во грбот, проблеми со видот) и менталното здравје на децата и адолесцентите (стрес, анксиозност, социјална изолација, депресија) (Morrison & Gore, 2010; Koc, 2011; Best et al., 2014; Zheng et al., 2016; Guzel et al., 2018, во Bittó-Urbanová,

2023).

Како што нагласуваат Холи и соработниците (2021), разните дигитални платформи и социјалните медиуми се намерно дизајнирани да поттикнуваат продолжена и повторена употреба, а со тоа го засилуваат чувството кај корисниците дека тие секогаш мораат да бидат врмежени и поврзани и да добијат некаков вид одобрување од другите корисници на интернет. Ова е особено значајно во поглед на адолесцентите, затоа што тие се во животна фаза кога потешко можат да се справат со притисокот да бидат достапни нонстоп и постојано да споделуваат ажурирани информации за себеси. Колку повеќе е зголемено онлајн-присуството на адолесцентите преку искажување на нивните ставови во јавниот домен, толку поизложени би можеле да бидат на отфрлање и негативни реакции, што секако на некој начин би ѝ наштетило на нивната благосостојба.

Намерно дизајнираниот привлечен и убедлив дизајн на онлајн-игрите и социјалните медиуми ги охрабрува адолесцентите да поминуваат колку што е можно подолго време пред екраните на разните достапни уреди. Прекумерната употреба на разните платформи за дигитални (онлајн) игри и на социјалните медиуми (особено ноќе) се поврзува со лош квалитет на сон, зголемена инцидентација на сомневање во себеси, анксиозност, ниска самоверба и агресивно однесување кај адолесцентите.

На тоа дека во рамките на интернетот постои простор што е конструиран да предизвикува штета по физичкото и по менталното здравје на корисниците, со цел профит на сопствениците на платформите, упатуваат податоците што се однесуваат на начинот на којшто дејствуваат социјалните медиуми. Имено, во 2021 година, се случи јавно објавување на документи од тогаш позната компанија „Фејсбук“ (сега „Мета платформс“ или „Мета“). Овие документи беа доказ дека компанијата е свесна за штетните ефекти што ги предизвикуваат нејзините платформи, а сепак дава приоритет на профитот. Протекувањето, објавено од поранешна вработена, Френсис Хаген, резултираше со објавување на „Волстрит журнал“ на серијалот „Дато-теки на 'Фејсбук'“, како и „Документите на 'Фејсбук'“ (“The Facebook Files...”, n.d.). Интерно нарачаните извештаи упатуваат на негативните влијанија што „Инстаграм“ и „Фејсбук“ ги имаат врз децата и адолесцентите и особено е важно да се истакне дека овие документи недвосмислено упатуваат на свесно и упорно флагрантно непочитување на нивното здравје и на нивната благосостојба (Rebolledo-Palazuelos et al., 2023).

Управата на „Фејсбук“ била целосно свесна дека се споделуваат штетни содржини преку алгоритмите што допираат до младите корисници. Видовите содржини вклучуваат објави што промовираат анорексија и самоповредување.

Студиите нарачани од „Фејсбук“ покажаа дека „Инстаграм“ може да има штетни влијанија врз менталното здравје на корисниците:

- 13,5% од тинејџерките на „Инстаграм“ велат дека платформата интензивира појава на мисли за самоубиство и самоповредување;

- 17% од тинејџерките велат дека платформата ги влошува навиките за исхрана, предизвикувајќи булимија или анорексија;

- Кај една од три тинејџерки е нарушена сликата за сопственото тело (“The Facebook Files...”, n.d.).

Во истиот документ се вели дека платформата на „Фејсбук“ ги овозможува сите три фази од циклусот на човечка експлоатација (регрутирање, наведување, експлоатација) преку сложени реални мрежи. Трговците со луѓе од овие „агении“ користеле профили на „Фејсбук“, „Инстаграм“, разни интернет-страници, „Месинџер“ и „Ватсап“ (“The Facebook Files...”, n.d.).

Марк Цукерберг, Линда Јакарино, Еван Шпигел и други водечки директори на социјалните медиуми беа соочени со сериозни обвинувања од американското законодавство дека работеле во прилог на сопствен профит, а на штета на благосостојбата и експлоатацијата на деца. Американскиот сенатор Џош Хејли, на сослушувањето ги соочи погореименуваните со родителите чии деца биле жртви како резултат на користењето на посочените социјални медиуми и побара да се извинат за нанесените загуби и трауми (C-SPAN, n.d.).

Изнесените податоци одат во прилог на тезата дека различните платформи и социјални медиуми се конструирани со примарна цел да доведат до профит, а на штета на благосостојбата на корисниците (The Economic Times, 2024). Кога го продаваат својот производ, создавачите на различните платформи во упатството „случајно“ ги испуштаат штетните ефекти по здравјето на корисниците. Сенаторката од Тенеси Марша Блекбурн го обвини „Фејсбук“ дека намерно ги таргетира децата помлади од 13 години со производ што предизвикува зависност – и покрај тоа што апликацијата од корисниците бара да бидат на 13-годишна возраст или постари (Forbes Breaking News, 2024).

## 3 ПРОБЛЕМАТИЧНА УПОТРЕБА НА ИНТЕРНЕТ (ПУИ)

Новите медиуми нудат огромно количество на корисни производи и огромен број на разни едукативни и забавни содржини, вклучувајќи интернет-страници, апликации и игри приспособени на потребите на адолесцентите. Истовремено, тие се преполни и со застрашувачка содржина, вклучувајќи интернет-страници со несоодветен аудиовизуелен материјал за возраста на децата и на адолесцентите, несоодветни апликации, насилни дигитални (онлајн) игри и недоволно заштитени виртуелни простори за комуникација и споделување. Оттаму, врската помеѓу употребата на новите медиуми и нормалниот наспроти проблематичниот развој на адолесцентите е загрижувачка, особено што денес масовните медиуми, односно новите медиуми играат сè поважна улога во формирањето на идентитетот на адолесцентите, што носи и нови можности, но и нови ризици и предизвици (Donnerstein, 2009; Funk, 2009; Arnett, 2002; Jensen, 2003, во Holtz & Appel, 2011).

Неопходно е да се истакне дека во поглед на навиките за следење медиуми, како и појавата на зависност од интернет (Internet Addiction), улогата на родителите/старателите/негувателите и нивната комуникација со адолесцентите е особено значајна. Имено, се претпоставува дека контекстните фактори се од критична важност во однос на врската помеѓу употребата на новите медиуми и проблематичното однесување на адолесцентите, односно се претпоставува дека комуникацијата помеѓу родителите/старателите/негувателите и адолесцентите е клучен контекстен фактор за употребата на новите медиуми кај адолесцентите (Lee & Chae, 2007).

Зависноста од интернет првпат е препознаена како нов вид зависност во деведесеттите години од минатиот век. На почетокот, кога се говори за зависност, потребно е да се направи разграничување на навиката од зависноста:

- Под „навика“ се подразбира активност што се прави редовно, обично затоа што е вклучена во секојдневната рутина. Постојат добри навики (миење раце), но постојат и штетни навики (гризење нокти кога сте под стрес).

- „Зависност“ подразбира повторување на определен облик на однесување или континуирано консумирање супстанции само затоа што следува чувство на задоволство што се доживува како награда. Кога постои зависност, може да постои свесност дека однесувањето или супстанцијата се штетни, но

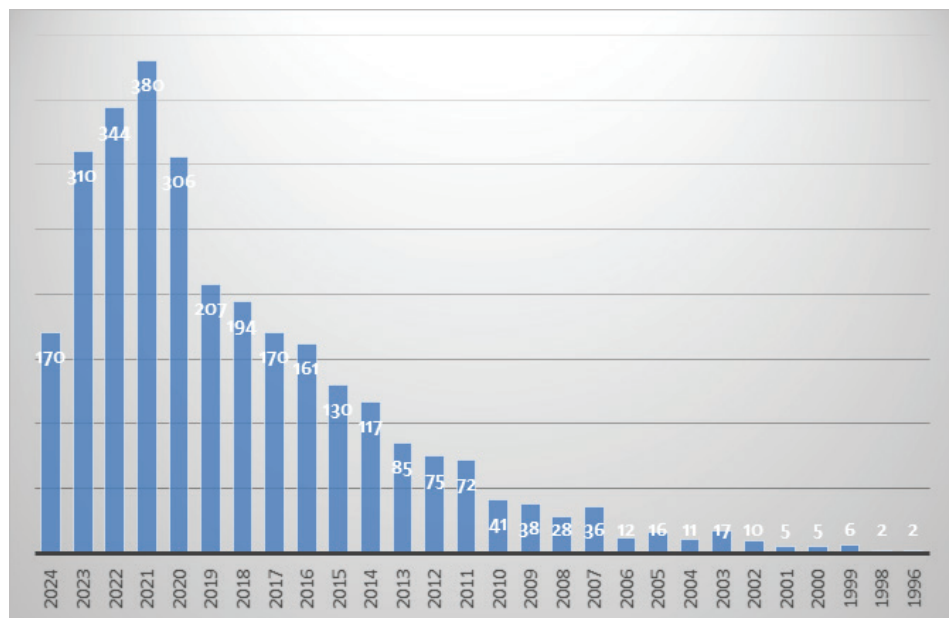
не може да се прекине.

Јанг (Young, 1998) беше меѓу првите истражувачи во оваа област и според неа (2004) неколку фактори влијаат врз појава на ПУИ кај адолесцентите: бесплатен и неограничен пристап до интернет; неструктурирано време; ослободеност од родителска контрола; отсуство на мониторинг или цензурирање на онлајн-однесување итн. Иако Јанг (2004) тврди дека овие фактори се релевантни кај студенти, тие можат еднакво да важат и за помладите возрасти, како што се учениците од основните и од средните училишта. Зависноста од интернет е објаснета како неспособност да се прекине употребата на интернет, перцепција на офлајн-искуството како бесмислено и појава на прекумерна иритација и агесија за време на лишувањето од употребата на интернет.

Според Шек, Сун и Ју (Shek, Sun, & Yu, 2022), аспектите на интернетот што предизвикуваат зависно однесување се: лесен и флексибилен пристап 24 часа на ден; анонимност; обезбедување на бесплатни, разновидни и неограничен број на социјални медиуми без географски граници; поголема контрола врз сопственото претставување; и обезбедување на многубројни можности за исполнување на потребата за припадност, како и за бегство од емоционални тешкотии, проблематични ситуации и лични тешкотии. Овие истражувачи истакнуваат дека зависноста од интернет најчесто се однесува на неспособноста на поединецот да ја контролира својата употреба на интернет (вклучувајќи и какво било компулсивно однесување поврзано со интернет), што на крајот предизвикува нечија изразена вознемиреност и нарушување на однесувањето во секојдневниот живот. Наодите од нивното истражување покажуваат дека прекумерната употреба на интернет или зависноста од интернет негативно влијае врз целокупното физичко и ментално здравје. Со намалување на времето потребно за спиење и сон доаѓа до нарушување на имунолошки систем и се зголемува подложноста за разни болести. Намалената физичка активност доведува до физички нарушувања и болки. Настапува нарушување на психичкото здравје, при што се појавуваат симптоми на депресија, анксиозност, страв дека животот без интернет би бил здодевен и „празен“, чувство на осаменост и социјална изолација. Прекумерната употреба на интернет се одразува и врз семејниот живот, се намалува времето помина-то со семејството, се намалува подготвеноста да се извршуваат семејните обврски, како што се домашните работи, и доаѓа до зголемување на конфликтите со семејството. Кај учениците и

студентите се забележува пад на академските перформанси, пад на навиките за учење, значителен пад на оценките, пропуштање часови и слаба интеграција во воннаставните активности.

Кај истражувачите постои голем интерес за проучување на ефектите од интензивната употреба на интернет врз менталното здравје. Бројот на студии се зголемува со текот на годините по првиот труд објавен од Јанг (1998), како што може да се види од приложениот графикон подолу.



Слика 2. Приказ на бројот на објавени студии за ПУИ на „Пабмед“ (извор: Problematic Internet Use – Search Results – PubMed, n.d.)

Но, и покрај обемниот истражувачки интерес, сè уште се водат дебати за терминологијата, дијагнозата и мерењето на ПУИ (Demetrovics, Szeredi, & Rózsa, 2008). Во однос на терминологијата, можат да се идентификуваат неколку концепти: „зависност од интернет“ (Young, 1998), „проблематична употреба на интернет“ (Caplan, 2002), „патолошка употреба на интернет“ (Davis, 2001), како и многу други. Дебатите меѓу истражувачите најмногу се однесуваат на соодветноста од два концепта: „зависност од интернет“ и „проблематична употреба на интернет“ (Fernandes, Rodrigues Maia, & Pontes, 2019).

Концептот „зависност од интернет“, со цел да биде прифатен од научната јавност, треба да даде одговор на две прашања: дали навистина постои зависност од интернет и дали

интернетот е медиум од којшто се очекува да создава зависност? Според Старчевиќ (Starcevic, 2013), нема докази дека ова е навистина вид растројство што е типично за зависност од супстанции. Второ, тешко е да се тврди дека интернетот како медиум сам по себе може да предизвика зависност. Ваквото тврдење на Старчевиќ е подложно на критика поради утврдените начини на коишто некои онлајн-платформи се конструирани да предизвикуваат зависност. Концептот на зависност доби многубројни критики од истражувачите. Критичарите го наведуваат недостигот на теоретски концепт, меѓународен консензус во врска со дијагнозата и релевантни емпириски наоди (Fernandes, Rodrigues Maia, & Pontes, 2019). Некои истражувачи сметаат дека прекумерната употреба на интернет предизвикува посебно ментално растројство, додека за други тоа е само симптом на други проблеми поврзани со менталното здравје (Shaffer, Hall, & Vander Bilt, 2000). Може да се заклучи дека терминот „зависност од интернет“ треба да се користи само во случај на екстензивна употреба на интернет. Научниците сметаат дека поимот „проблематична употреба на интернет“ (ПУИ) е посоодветен (Fernandes, Rodrigues Maia, & Pontes, 2019) бидејќи пошироко го опишува однесувањето на интернет, вклучувајќи различни типови однесување, со различен степен на нивно нарушување.

Според некои автори, ПУИ не е болест, патологија или клиничко растројство, но може да има ментални и физички последици по здравјето (Fineberg et al., 2018). На него повеќе се гледа како на однесување што има негативно влијание врз секојдневниот живот, како намалување на продуктивноста, училишните постигнувања и социјалните односи (Carlan, 2002). Специфичната патолошка употреба на интернет се однесува на специфични типови на употреба на интернет (на пример: онлајн-игри, онлајн-коцкање и онлајн-шопинг). Податоците од досегашните истражувања укажуваат на влијание на определени фактори: личностите карактеристики (Markovikj & Serafimovska, 2020), семејството, релациите со врсниците, како и степенот до којшто врсниците ги потенцираат навиките за употреба на интернет.

Терминот „растројство поврзано со зависноста од интернет“ (Internet Addiction Disorder – IAD) првпат беше воведен во 1995 година од Голдберг (Goldberg). Овој термин останува широкоупотребуван дури и во денешно време, за да означат поврзаност со интернет-психопатологијата. Друг важен придонес за разбирање на прекумерната употреба на интернет е кон-

цептуалната дистинкција, дадена од Марк Грифитс (Griffiths, 1998) и колегите од средината на деведесеттите години на 20 век, односно истакнувањето на разликата помеѓу зависности **на** интернет (каде што интернетот се употребува како медиум за вклучување во специфични однесувања што создаваат зависност и што би можеле да се спроведат офлајн), наспроти зависности **од** интернет (каде што поединците се првенствено зависни **од** содржина што се генерира во рамките на мрежата).

Некои клинички манифестации на ПУИ покажуваат сличности со веќе воспоставени зависности во однесувањето (на пример: растројство поврзано со коцкањето), растројства на контролата на импулсите (на пример: растројство поврзано со компулсивно сексуално однесување) или опсесивно-компулсивни и сродни растројства (на пример: опсесивно-компулсивно растројство). Определени видови на ПУИ што споделуваат карактеристики со воспоставените форми на зависност од однесувањето се карактеризираат со нарушена контрола (на пример: неуспешни обиди да се намали или да се запре повторувачкото однесување), преокупација и желба за присуство на интернет, функционално оштетување (на пример: запоставување во други области од животот) и упорност во ПУИ и покрај штетните ефекти. Различните форми на ПУИ можат да манифестираат симптоми слични на оние на физичката зависност. Други форми на ПУИ, како дигитално пребарување на медицински информации (киберхондрија) или дигитално складирање, имаат сличности со опсесивно-компулсивното растројство и со други опсесивно-компулсивно поврзани растројства. Овие можат да се карактеризираат со тенденција за прекумерно собирање, складирање или собирање на дигитални материјали, вклучувајќи фотографии, музички видеа и/или видеа на „Јутјуб“. Други форми на ПУИ, како што е употребата на социјални медиуми/форуми, се појавуваат повеќе поврзани со социјалната анксиозност и го демонстрираат феноменот на т.н. страв од пропуштање нешта/активности/настани што другите (врсниците) ги објавуваат на интернет (fear of missing out – FOMO).

Конечно, некои форми на онлајн-шопинг, кибермалтретирање и киберпорнографија можат да покажат клинички карактеристики што се типични за растројства на контролата на импулсите и/или сексуални растројства.

Заеднички елемент кај сите облици и форми на ПУИ е прекумерното време поминато на интернет, што придонесува за значајно функционално оштетување со негативни последи-

ци по секојдневниот живот на вклучените субјекти и нивните семејства.

### **3.1. Форми на проблематична употреба на интернет**

#### ***Растројство поврзано со интернет-гејминг (Internet Gaming Disorder)<sup>1</sup>***

Растројството поврзано со интернет-гејминг или зависноста од играње означува прекумерна употреба на интернет за играње онлајн-игри, што е поврзано со губење контрола на однесувањето, приоритизирање на играњето пред другите важни секојдневни активности (на пример: дружење, работа, учење, јадење, грижа за себе), што резултира со значително и суштинско оштетување во повеќе области на психосоцијално или физичко функционирање. Овој вид зависност е поврзана со леснотијата на пристапот до игри, што е овозможено од употребата на преносни или рачни уреди, можноста за вклучување во игри со други играчи, вклучително и можноста за финансиски награди или постигнување на победнички статус. Светската здравствена организација – СЗО (WHO, 2019) неодамна го препозна РИГ како ментално растројство што може да се дијагностицира и го класифицира како зависност во однесувањето и го вклучи во најновата ревизија на Меѓународната класификација на болести, 11-та ревизија – МКБ-11 (International Classification of Diseases, 11th Revision – ICD-11). Американската психијатриска асоцијација (APA, 2013) ова растројство го вклучи како зависност во Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства, петто издание (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition – DSM-5).

#### ***Растројство поврзано со интернет-коцкање (Internet-Related Gambling Disorder)***

Растројството поврзано со интернет-коцкање е уште едно ментално растројство што е признаено од СЗО и класифицирано како растројство поврзано со однесувањето на зависност во МКБ-11 (WHO, 2019). Ова растројство се карактеризира со шема на постојано или повторливо коцкање, кое може да биде онлајн или офлајн и коешто резултира со нарушена контрола. Во споредба со традиционалното коцкање, употребата на интернет дозволи нови видови коцкање да бидат достапни

<sup>1</sup> Оваа форма на ПУИ подетално ќе биде објаснета во понатамошниот текст.

онлајн (покрај традиционалните игри, како покер и спортско обложување). Онлајн-коцкањето претставува фундаментална промена во начинот на којшто потрошувачите се вклучуваат во коцкањето. Високата достапност на онлајн-коцкањето, на пример преку паметни телефони, веројатно го зголемува ризикот за растројство поврзано со интернет-коцкање, особено меѓу адолесцентите и жените, кај коишто постои помала веројатност да посетат казино или обложувалница (Dell’Osso et al., 2021).

### ***Растројство поврзано со интернет-шопинг (Internet-Related Buying-Shopping Disorder)***

Ова растројство може да се конципира како специфично растројство поврзано со употребата на интернет во контекст на ПУИ. Со ширењето на е-трговијата, многу потрошувачи направија промена во навиките за купување, па наместо во продавница, купуваат онлајн, а некои се изложени на ризик да развијат компулсивно растројство поврзано со онлајн-шопинг (Müller, Joshi, & Thomas, 2022).

### ***Киберхондрија (Cyberchondria)***

Моментално, киберхондријата се дефинира како прекумерно или повторувачко пребарување на медицински информации на интернет, а коешто е водено од потребата за ублажување на вознемиреноста или анксиозноста поврзана со сопственото здравје или она на блиските, а резултира со прекумерно пребарување на интернет, што доведува до појава на симптоми што упатуваат на ПУИ (White & Horvitz, 2009).

### ***Зависност од киберпорнографија (Cyberpornography Addiction)***

Овој вид растројство вклучува неконтролирано гледање порнографија на интернет. Ваквото однесување е проблематично за поединецот поради лични или социјални причини. Времето поминато во гледање порнографија влијае врз намалување на времето наменето за интеракција со други луѓе. Поединците можат да манифестираат депресија, социјално да се изолираат, да ја загубат работата, да им се намали продуктивноста, што би можело да има финансиски последици (Taylor & Gavey, 2020).

## ***Зависност од социјални медиуми и интернет-форуми (Internet Social-Media/Forum Addiction)***

Оваа зависност претставува зависност поврзана со однесувањето што се карактеризира со претерано присуство на социјалните медиуми и на разните интернет-форуми, а е поттикната од неконтролиран нагон за користење на социјалните медиуми и посветување време и напор да се следат содржините на социјалните медиуми. Ваквото однесување ги нарушува активностите од секојдневниот живот. Проверувањето и т.н. скролање низ социјалните медиуми стана сè попопуларна активност во последната деценија. Иако поголемиот дел од луѓето ги користат социјалните медиуми не манифестирајќи симптоми на растројство, мал процент корисници стануваат зависни од социјално вмрежување и се впуштаат во прекумерна или компулсивна употреба (Hilliard, 2024). Досега, при дефинирањето на зависноста од социјални медиуми и интернет-форуми, овој термин не е единствениот термин што се користи за опишување на овој поттип на ПУИ. Постојат неколку синоними што се употребуваат за да се именува прекумерната употреба на социјални медиуми: зависност од „Фејсбук“, зависност од социјални медиуми, зависност од „Твитер“.

### **3.2. Дијагноза и процена**

На темата „зависност од интернет“ или „проблематична употреба на интернет“ во период од повеќе од 20 години се приложени различни теоретски пристапи и дефиниции согласно добиените емпириски истражувања. Развиени се многубројни теории, а сепак дебатата за дефинирање на концептот продолжува. Зависноста од интернет првично беше конципирана со четири основни дијагностички елементи: 1. зголемено ниво на инвестирање ресурси во онлајн-активности; 2. негативна промена во емоционалните состојби кога сте офлајн; 3. толеранција кон позитивните ефекти на употребата на интернет; и 4. негирање дека употребата на интернет станува проблем (Kandell, 1998).

Разгледувајќи ја повеќе како проблематично однесување отколку како зависност/болест, Дејвис (Davis, 2001) прекумерната употреба на интернет ја објаснува преку Когнитивно-бихевиоралниот модел. Според него, постојните психосоцијални растројства ги предиспонираат луѓето да развиваат

неприспособливи начини на однесувања што доведуваат до прекумерна употреба на интернет (Tunney & Rooney, 2022). Друга главна теорија го вклучува Моделот на интеракција на личност-афект-сознание-извршување (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution – I-PACE) (Brand et al., 2016). Овој модел има основа во Когнитивната бихевиорална теорија (Cognitive Behavioural Theory), но вклучува и невропсихолошки фактори и процеси поврзани со зависности од употреба на супстанции. Други автори предложуваат теории што се фокусираат на задоволување на основните потреби, општа склоност кон проблематични однесувања и емоционална дисрегулација (Casale, Caplan, & Fioravanti, 2016; Kim & Davis, 2009; Ko et al., 2008; Wong, Yuen, & Li, 2014).

Проблематичната употреба на интернет е определена како зависност поврзана со однесувањето (Behavioral Addiction). Ваквите зависности се определуваат како повторливи облици на однесувања што доведуваат до значителен стрес со последователно функционални оштетувања. Тие се карактеризираат со прогресивно губење на контролата над одредено однесување и покрај појавата на негативни последици, неможност за одложување на задоволството и постојан порив да се доживее почетна состојба на еуфорија почувствувана кога однесувањето било спроведено по првпат. Однесувањето опстојува во значителен временски период и не може да биде контролирано од лицето. Главни аспекти во основата на ПУИ се: опсесија – да се биде опседнат со активности на интернет; занемарување – занемарување активности што не се на интернет; нарушување на контрола – не може да се престане со употреба на интернет.

Првиот прашалник конструиран со цел да ја измери ПУИ како општа појава бил развиен на крајот на деведесеттите години на 20 век. Во овој инструмент не се специфицирани разликите помеѓу различните типови на ПУИ. Тој е развиен од Јанг (1998) и именуван како Тест за зависност од интернет (Internet Addiction Test). По објавувањето на првиот инструмент, развиени се многу скали за мерење на ПУИ, особено во Азија, Европа и САД. Тука ќе бидат наведени само некои од нив: Прашалник за проблематична употреба на интернет (Problematic Internet Use Questionnaire) (Demetrovics, Szeredi, & Rózsa, 2008); Скала за скрининг на проблематична и ризична употреба на интернет за адолесценти и млади возрасни (Problematic and Risky Internet Use Screening Scale – PRIUSS – for Adolescents and Young Adults) (Jelenchick et al., 2014); Скала за

проблематична употреба на интернет кај адолесцентите (Problematic Internet Use Scale in Adolescents – PIUS) (Rial Boubeta et al., 2015); Употреба, злоупотреба и зависност од инвентарот на интернет (Use, Abuse and Dependence on the Internet Inventory) (Gnisci et al., 2011); Каплан (2002) ја конструира Генерализираната скала за проблематична употреба на интернет (Generalised Problematic Internet Usage Scale – GPIUS).

### **3.3. Фактори на ризик што влијаат врз употребата на интернет кај адолесцентите**

Истражувањата постојано покажуваат силна врска помеѓу зависноста од интернет и различни облици на нарушено ментално здравје, а тоа се забележува и од наодите во трудот на Фрелих, Лемкул и Дефнер (Frölich, Lehmkuhl, & Döpfner, 2009), кој воспоставува двонасочна врска помеѓу зависноста од интернет и нарушувањето на менталното здравје со состојби како што се анксиозноста, депресијата и хиперактивноста со дефицит на нарушување на внимание.

Оваа интеракција сугерира дека не само што проблемите со менталното здравје можат да ги поттикнат поединците кон прекумерна употреба на интернет туку и дека зависноста од интернет исто така може да ги влоши овие состојби.

Исто така, зависноста од интернет има длабоки ефекти врз когнитивната функција и врз структурата на мозокот. Стаијата на Диотаиути и соработниците (Diotaiuti et al., 2022) ги разгледува студиите за невровизуализација што откриваат значајни промени во мозокот на оние со зависност од интернет. Тие вклучуваат намален волумен на сивата материја и изменета поврзаност во мозочните региони одговорни за контрола на импулсите и за донесување одлуки. Ваквите промени укажуваат на тоа дека зависноста од интернет може да доведе до долготрајни и можеби неповратни промени во структурата на мозокот.

Когнитивните функции, особено извршните функции како вниманието, работната меморија и одлучувањето, исто така се нарушени кај лицата со зависност од интернет. Кај овие лица може да се појави дефицит во когнитивните функции, што влијае врз нивното секојдневно функционирање и врз квалитетот на животот. Овие когнитивни оштетувања дополнително ја комплицираат способноста на поединците да ја регулираат нивната употреба на интернет, создавајќи маѓепсан круг на зависност и когнитивно опаѓање (Ioannidis et

al., 2019).

Луѓето кои страдаат од ПУИ се изложени на поголем ризик од развој на анксиозност или депресија. Имајќи ги предвид овие наоди, ПУИ може да се смета како потенцијален фактор на ризик за појава и развој на нарушувања како анксиозност или депресија. Покрај интернализирачки нарушувања, како што се анксиозноста и депресијата, ПУИ се поврзува и со екстернализирачки нарушувања, како што е зголемената агресивност (Aghbaria, 2020).

Проблематичната употреба на интернет често се појавува со други ментални нарушувања, како хиперактивност со дефицит на нарушување на внимание, анксиозност и нарушувања на расположението, нарушување на аутистичниот спектар, опсесивно-компулсивни и сродни нарушувања, нарушувања поврзани со будењето и со спиењето, нарушувања поврзани со зависноста од супстанции, вклучително и нарушувања во исхраната, нарушена контрола на однесување и нарушувања на личноста. Едно истражување на адолесценти без симптоми на хиперактивност со дефицит на нарушување на внимание на почетокот на студијата покажува значајна поврзаност помеѓу почестата употреба на дигитални медиуми и симптомите на хиперактивноста со дефицит на нарушување на внимание по 24-месечно следење (Ra et al., 2018). Ваквите состојби се објаснуваат со повторливите промени на вниманието и „мултитаскингот“, што може да го наруши егzekутивното функционирање (Nikkelen et al., 2014). Покрај тоа, кога луѓето постојано ја користат технологијата, тие имаат помалку можности за интеракција офлајн и помалку дозволуваат нивниот мозок да се одмори во неговиот стандарден режим (Greicius et al., 2003).

Слично како зависноста од супстанции, така и зависноста од определен облик на однесување се поврзува со „бегство од себе“, од реалните социјални интеракции и од социјалната реалност. Тим од Универзитетот во Калифорнија, Лос Анџелес (Uhls et al., 2014) утврдил дека децата кои имаат ограничен пристап до интернет имаат повеќе можности за интеракции лице-в-лице, што влијае врз подобрување на нивната способност за интеракција, препознавање на невербални знаци и емоционални состојби кај себе и кај другите. Парадоксално, употребата на социјалните медиуми е поврзана со социјална изолација (т.е. недостиг на социјални врски и квалитетни односи со другите) (Nicholson, 2012).

Потребата за изложеност на нови содржини и импулсив-

носта се исто така фактори на ризик за ПУИ. Иако ПУИ на почетокот изгледа како еден начин на бегство од справувањето со стресни состојби, надминување на негативни чувства, како што се несреќа, лутина, досада или одложување, поради неможноста од контрола на поведението подоцна добива карактер на зависност. Понатаму, познато е дека ПУИ е поврзана со здравствени проблеми: суви очи, оштетен вид, болки во грбот и во вратот, неправилности во исхраната, лоша лична хигиена, синдром на карпален тунел и проблеми со мускулно-скелетниот систем, вклучувајќи намалена густина на коските. Добро е познато и дека зголемената употреба на технологијата е поврзана со дебелеење поради намалена физичка активност, седентарен начин на живот и нарушени навики во исхраната, вклучително и јадење на нездравни ужинки и нередовни оброци. Самата дебелина негативно влијае врз самодовербата и врз задоволството од сликата за сопственото телото и дополнително придонесува за нарушувања во исхраната, анксиозни и депресивни симптоми. Ова може да биде циклус во којшто се влегува и којшто повторно доведува до повлекување и „потопување“ во интернет-просторот (Dell’Osso et al., 2021).

Можните штетни ефекти од екстензивното време поминато на разни екрани и употребата на технологијата досегаат и до интензивизирана појава на симптоми на дефицит на внимание, нарушена емоционална и социјална интелигенција, нарушен развој на мозокот и нарушен сон. Зголеменото време поминато на разни екрани има негативно влијание врз когнитивниот развој и врз развојот на мозокот, што се поврзува со послаб јазичен развој и егзекутивно функционирање, што е забележано кај многу мали деца. Поврзувањето на синапсите во големиот мозок се зголемува со времето што се поминува читајќи книги и се намалува со должината на изложеноста на медиумите базирани на екран (Horowitz-Kraus & Hutton, 2018). Забележан е послаб развој на говорот кај деца од малцинските групи (Duch et al., 2013). Кај доенчињата, зголеменото време поминато на разни екрани е еден од неколкуте фактори што предвидуваат проблеми во однесувањето (McDonald, Kehler, & Tough, 2018). Кај доенчиња од 6 до 12 месеци, зголеменото време поминато на разни екрани е поврзано со нарушување на раниот развој на говорот (Tomoroulos et al., 2010). Сепак, други истражувања покажале дека кај деца од предучилишна возраст и постари, дигиталните медиуми насочени кон активно учење можат да бидат едукативни, но само кога се придру-

жени со родителска интеракција (Radesky & Christakis, 2016).

Се покажува дека секојдневната употреба на екран на допир кај доенчиња и мали деца негативно влијае врз почетокот на спиењето, времетраењето на спиењето и ноќните будења (Cheung et al., 2017). Кај адолесцентите, зголеменото време на користење на паметни телефони и екрани на допир е поврзано со поголеми нарушувања на спиењето, а времето на користење таблет е поврзано со слаб квалитет на спиење и со подолготрајно будење по спиење (Cabré-Riera et al., 2019).

## 4 ДИГИТАЛНИ (ОНЛАЈН) ИГРИ

### 4.1. Социолошки импликации од играњето на дигитални (онлајн) игри кај адолесцентите

Имајќи го предвид широкиот спектар на активности што се реализираат преку интернет, а земајќи ја предвид возрасната категорија што е предмет на интерес на ова истражување, при анализата на социолошките аспекти на ПУИ кај адолесцентите беше издвоено играњето онлајн-игри. Онлајн-игрите веќе подолго време се составен дел од секојдневието на многу деца и адолесценти. Во едно истражување (Smahel et al., 2020), во врска со опсегот на онлајн-активности на децата, се наведува дека децата најмногу се вклучуваат во активности за комуникација и забава, како и во активности поврзани со училишни задачи, додека само мал дел од нив се заинтересирани за креирање содржини и барање вести. Притоа, гледањето видеа, слушањето музика, комуникацијата со пријателите и со семејството, посетата на страниците за социјално вмрежување и играњето онлајн-игри се на врвот на листата на активности во коишто се вклучуваат на дневна основа (види Слика 3).

|             | Гледаат видеоклипови | Слушаат музика | Комуницираат со семејство или пријатели | Посетуваат страници на социјални мрежи | Играат онлајн-игри | Користат интернет за училишни задачи | Пребаруваат работи за купување или проверуваат цени на производи | Пребаруваат онлајн-вести |
|-------------|----------------------|----------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Швајцарија  | 58                   | 63             | 47                                      | 54                                     | 36                 | 21                                   | 17                                                               | 20                       |
| Чешка       | 73                   | 68             | 70                                      | 66                                     | 44                 | 20                                   | 27                                                               | 19                       |
| Германија   | 49                   | 45             | 14                                      | 42                                     | 34                 | 20                                   | 8                                                                | 9                        |
| Естонија    | 79                   | 66             | 71                                      | 56                                     | 43                 | 28                                   | 13                                                               | 22                       |
| Шпанија     | 58                   | 64             | 70                                      | 38                                     | 48                 | 44                                   | 23                                                               | 19                       |
| Финска      | –                    | –              | –                                       | –                                      | –                  | –                                    | –                                                                | –                        |
| Франција    | 46                   | 57             | 48                                      | 41                                     | 42                 | 29                                   | 13                                                               | 18                       |
| Хрватска    | 52                   | 64             | 60                                      | 58                                     | 40                 | 34                                   | 20                                                               | 18                       |
| Италија     | 55                   | 47             | 74                                      | 54                                     | 28                 | 35                                   | 16                                                               | 14                       |
| Литванија   | 82                   | 72             | 63                                      | 61                                     | 71                 | 46                                   | 16                                                               | 39                       |
| Малта       | 79                   | 72             | 68                                      | 46                                     | 54                 | 35                                   | 31                                                               | 17                       |
| Норвешка    | 71                   | 68             | 65                                      | 56                                     | 43                 | 41                                   | 15                                                               | 19                       |
| Полска      | 70                   | 65             | 63                                      | 48                                     | 36                 | 16                                   | 24                                                               | 15                       |
| Португалија | 75                   | 76             | 72                                      | 67                                     | 47                 | 25                                   | 18                                                               | 25                       |
| Романија    | 77                   | 76             | 77                                      | 49                                     | 60                 | 37                                   | 41                                                               | 21                       |
| Србија      | 80                   | 81             | 68                                      | 73                                     | 55                 | 18                                   | 23                                                               | 12                       |
| Русија      | –                    | –              | –                                       | –                                      | –                  | –                                    | –                                                                | –                        |
| Словачка    | 43                   | 55             | 46                                      | 62                                     | 27                 | 42                                   | 17                                                               | 19                       |
| Фландрија   | –                    | –              | –                                       | –                                      | –                  | –                                    | –                                                                | –                        |
| Просек      | 65                   | 65             | 61                                      | 54                                     | 44                 | 31                                   | 20                                                               | 19                       |

Слика 3. Дневни онлајн-активности, по земја (извор: Smahel et al., 2020)

Онлајн-игрите („видеоигри“ што се играат преку интернет-конекција), за релативно краток период станаа значаен културен феномен. Најраспространет и најчесто дискутиран пример за ова е големиот број онлајн-игри за играње улоги со масовен број играчи (Massively multiplayer online role-playing game – MMORPG), кои на играчите им овозможуваат да комуницираат едни со други, со што привлекуваат заедници играчи на онлајн-игри, кои по бројност се поголеми од населението на многу мали и средни земји (Singh, 2024; ActivePlayer, 2024). Во врска со релевантноста на онлајн-игрите како еден од најзначајните сегменти при употребата на интернетот, може да се наведе ставот на Тејлор (Taylor, 2023), која истакнува дека за корисниците, интернетот е најзначајниот простор каде што тие се вклучуваат како поединци, бараат групи со коишто имаат заеднички интереси и директно се вклучуваат во дебати за различни прашања. Притоа, укажува на тоа дека во истражувањата поврзани со употребата на интернет, онлајн-игрите би требало да имаат значајно место не само поради историската димензија туку и поради нивната централна позиционираност во тековните дискусии околу иднината на интернетот.

Според истражувањата, играњето игри на интернет е активност со најизразена родова поларизираност, односно момчињата во повеќето земји играат онлајн-игри двојно повеќе од девојчињата (Smahel, 2020). Но, во врска со ваквите состојби, авторите укажуваат дека, сепак, овие разлики би требало да се означат како „родови преференции“ наместо како „родови нееднаквости“. Дополнително, со наодите на некои од последните истражувања, се побива широкораспространетиот стереотип за значително поголемата застапеност на момчињата помеѓу играчите. Притоа, според истражувањето на Британското регулаторно тело за комуникации Офком, популарноста на онлајн-игрите кај девојчињата сè повеќе расте, па така процентот на девојчиња на возраст помеѓу 5 и 15 години кои играат онлајн-игри се зголемил од 39% во 2018 година на 48% во 2019 година (Ofcom, 2020). Исто така, според истражувањето на „Аксенчр“ во 120 земји каде што оваа компанија има свои претставништва, бројот на играчи од женски пол е речиси ист со бројот на играчи од машки пол, односно 46% од играчите биле од женски пол, а 52% од играчите биле од машки пол, додека 2% се идентификувале како небинарни или не одговориле на тоа прашање (Accenture, 2024).

Онлајн-игрите претставуваат нов свет на игри и, како такви, се предмет на интерес за проучување на општестве-

но-културните промени, но истовремено се и една од најуспешните индустрии на нашето време. Ова последното е особено важно, затоа што не смее да се занемари комерцијалниот интерес, а оттука и маркетинг-кампањите што ги промовираат онлајн-игрите. Притоа, голем број автори интернетот и онлајн-игрите сè уште ги перципираат како место издвоено од секојдневниот живот, односно како простор што човекот го употребува за своевидно патување и истражување. Ваквите гледишта биле особено застапени во раната литература за интернетот и за киберпросторот, при што авторите ја изолираа употребата на интернетот од секојдневниот живот, анализирајќи го интернетот како посебен простор или свет. Со ваквиот пристап, тие не успеаја да ја лоцираат употребата на интернетот во поширокиот општествен контекст. Според Крофорд, Гослинг и Лајт (Crawford, Gosling, & Light, 2011), размислувањата за одвоеноста на интернетот од секојдневниот живот најмногу се манифестираат во дебатата околу идејата за „магичниот круг“ на игрите. Терминот (концептот) „магичен круг“ е претставен од страна на холандскиот историчар Јохан Хојзинга (Huizinga, 1955), според кого „магичниот круг“ е простор што е дефиниран од играта и во којшто се применуваат привремени правила и норми што не мора да важат надвор од тој простор. Некои автори, како Кејти Сален и Ерик Цимерман (Salen & Zimmerman, 2004), го применуваат концептот на „магичен круг“ при истражувањето и претставувањето на моделите на игри и интеракцијата помеѓу играчите. Притоа, игрите ги претставуваат како микрокосмос, во чии граници важат посебни правила и норми што создаваат посебна реалност за играчите. Но, Крофорд, Гослинг и Лајт (2011) укажуваат дека со примената на концептот на „магичен круг“ се прави раздвојување на играта од секојдневниот живот. Според нив, со користењето на дигиталните (онлајн) игри не се претставуваат посебни светови, туку еден мал дел од секојдневниот живот и интеракциите на луѓето.

Значајно е да се наспомене дека досегашните искуства со онлајн-игрите покажале дека играњето онлајн-игри може да предизвика и низа на негативни последици. Притоа, во изминатите години беше утврдено дека играњето онлајн-игри, особено кај помладите корисници, го зголемува ризикот од изолација, односно создава ерозија на офлајн-пријателствата (Trepte, Rinecke, & Juechems, 2012). Дополнително, играчите на онлајн-игри се изложени на ризикот од онлајн-насилство, односно т.н. кибернасилство. Исто така, играњето онлајн-игри

може да резултира со прекумерно играње и развивање зависности од игри. Ваквото растројство од социолошка перспектива би можело да се претстави како девијантно однесување, а со тоа и како однесување што е спротивно на нормите, правилата и очекувањата на однесувањето на општествените групи. Поаѓајќи од оваа перспектива, Јукшат (Jukschat, 2021) посочува дека играчите кои не успеваат да остварат препознавање, припадност и автономија во „реалниот живот“ развиваат практики на игри што одговараат/соодветствуваат на овие потреби и/или ги компензираат. Игрите на ваквите поединци им овозможуваат да добијат препознавање, припадност или автономија барем во „виртуелниот свет“. Всушност, преку играњето на онлајн-игри, овие поединци се обидуваат да се усогласат со општествените очекувања, како самоопределувањето, социјалната интеграција и успехот. Но, ова доведува до своевиден парадокс, односно обидувајќи се да се усогласат со одредени општествени очекувања, овие поединци, во исто време, се исклучуваат себеси од општествениот контекст, од страна на општеството се етикетираат како „зависни“, а нивните практики за играње се перципираат како девијантни. Во врска со ова, Јукшат (2021) истакнува дека играњето онлајн-игри само по себе не е девијантна појава и дека тоа е секојдневна активност, со којашто повеќето млади луѓе, до одреден степен на ангажираност, се занимаваат во слободното време. Според неа, само во случаите кога поради степенот на ангажираност во онлајн-игрите поединецот почнува да ги занемарува другите животни сфери, како што се семејството, работата, хобијата и сл., односно кога ваквото однесување ќе резултира со конфликт со општествените норми, вредности и очекувања, тогаш играњето онлајн-игри станува општествен проблем, кој се означува како зависност од игри. Оттука, од социолошка гледна точка, особено важен аспект на истражување е „социјалната“ природа на играњето онлајн-игри. Притоа, социолошките истражувања на онлајн-игрите се фокусираат кон анализа на општественото и културолошкото значење на онлајн-игрите, а често претставуваат комплементарен сегмент на истражувањата на онлајн-игрите во рамките на други научни области.

Една од најзначајните карактеристики на дигиталните игри е можноста поединците да реализираат заедничка активност во рамките на еден споделен дигитален простор, во чии рамки остваруваат комуникација и се дружат. Голем број истражувања го прикажуваат играњето онлајн-игри како начин за иницирање, одржување и зајакнување на односите,

при што ова не се однесува само на помладите генерации, кои имале искуства со онлајн-игрите уште од детството, туку и на постарите генерации (Gonçalves et al., 2023). Во периодот на забраните за движење и физички контакт за време на пандемијата со КОВИД-19, играњето на онлајн-игри доби уште поголема популарност. Притоа, иницијативата #PlayApartTogether, која го истакнуваше потенцијалот на игрите со повеќе играчи во обезбедувањето на можноста за социјални интеракции, а истовремено го промовираше и го поддржуваше придржувањето кон мерките за заштита од КОВИД-19, беше промовирана и од страна на СЗО (Burns & Gottschalk, 2020). При анализата на досегашните истражувања на дигиталните игри во коишто се вклучени повеќе лица, чиј предмет на истражување е социјалниот елемент помеѓу играчите, односно социјалните интеракции и исходи, Гончалвеш и соработниците (Gonçalves et al., 2023) истакнуваат дека во најголемиот број од овие истражувања било утврдено дека дигиталните игри можат да бидат важно средство за задоволување на потребата за интеракција. Притоа, посочуваат дека задоволувањето на потребата за интеракција во голем број истражувања било утврдено како главен мотив за играње онлајн-игри. Дополнително, тие наведуваат дека во овие истражувања било утврдено дека играњето онлајн-игри во коишто се вклучени повеќе играчи промовира конкуренција и/или соработка помеѓу играчите. Притоа, според дизајнот, овие игри на играчите им нудат различни начини за интеракција, како преку дејствата на играта (на пример: борба), така и преку вградени функции што им овозможуваат комуникација (на пример: разговор во текот на играта).

Исто така, слично како и кај другите видови медиуми, игрите можат да поттикнат интеракции и во реалниот свет, кои произлегуваат од заедничкиот интерес. Па, така, за да го постигнат посакуваниот успех кај голем број од овие игри, играчите е потребно да остварат интеракција и надвор од рамките на играта, поради што тие се вклучуваат во активна соработка и комуникација. Поаѓајќи од интеракцијата и заедничките интереси, одредени автори го применуваат концептот на „трети места“ на Олденбург (Oldenburg, 1999), прикажувајќи ги онлајн-игрите како места за дружење, размена на идеи и градење односи. И овој автор наведува дека интеракциите помеѓу играчите, како и оние што биле гледачи, често продолжуваат и надвор од рамките на онлајн-игрите, при што комуникацијата се однесува на пренесување на искуствата од

играњето или на дискутирање за настани од игрите (Gonçalves et al., 2023).

### *Играњето онлајн-игри во контекст на социјализацијата*

Поаѓајќи од возрасната категорија што е во фокусот на ова истражување, оваа функција на онлајн-игрите може да се разгледува во контекст на социјализацијата. Притоа, важно е гледиштето на Спанос (Spanos, 2021) кој, имајќи ги предвид двата суштински процеса во рамките на социјализацијата – поединецот да научи како треба да се однесува за да биде прифатен од општеството во коешто припаѓа и општествена интеракција со другите припадници на конкретното општество – посочува дека, историски гледано, игрите, директно и индиректно, ги помагаат и двата процеса. Според него, ова се однесува и на индивидуалните игри, затоа што при играњето на овие игри, поединецот следи правила и ставови што се составени од припадниците на некоја група или има претстава дека играта се одвива во рамките на помала или поголема општествена група. Исто така, тој укажува дека во рамките на игрите, некогаш и несвесно, играчите практикуваат конкретни општествени улоги, при што реализираат одредени општествени активности, притоа изразувајќи општествени вредности и принципи. Дополнително, како што посочува Спанос (2021), во некои од игрите од играчот се бара да открие одредени елементи од сопствениот општествен идентитет. Оттука, тој заклучува дека повеќето игри, на директен или индиректен начин, го воведуваат играчот во светот на општествените правила и норми.

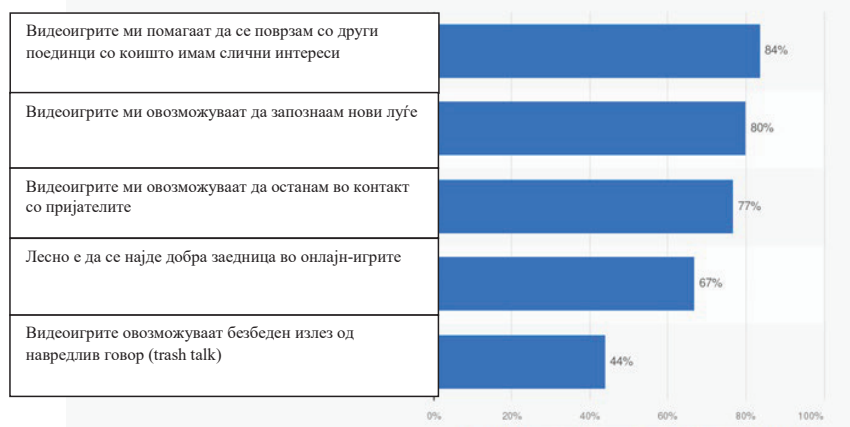
Во врска со ова, Сален и Цимерман (Salen & Zimmerman, 2004) наведуваат дека во многу случаи играњето игра упатува на еден вид на општествен договор што содржи правила што одредуваат на кој начин играчите треба да остварат интеракција помеѓу себе, како и значења и вредности на коишто играчите им даваат смисла (контекст) во текот на играта. Според нив, почитувањето на правилата од овој „договор“ за децата претставува вовед во важноста на правилата при нивното вклучување (пристапување) во која било општествена интеракција. Кон ваквите согледувања се надоврзуваат и Вилијамс и соработниците (Williams et al., 2018), кои истакнуваат дека играњето онлајн-игри е организирано преку норми, правила и реквизити, со цел да се зајакнат и да се фокусираат заедничкото внимание и вклученоста на учесниците во играта. Ваквата

организација им овозможува на играчите да се вклучат во однесувања што инаку би биле квалификувани како девијантни. Тие даваат еден сликовит приказ на социјализацијата што се случува во рамките на онлајн-игрите, при што наведуваат дека играчите мораат да развијат заедничко разбирање за тоа што се случува (ситуацијата), кои се тие и кои се другите играчи (идентитети) и какво однесување се очекува од нив (улога), а сето ова е водено од знаење и норми за различни типови ситуации (рамки), вклучувајќи слоеви на значење, како што е говорот на играчот во рамките на одреден лик од играта наспроти говорот на играчот надвор од рамките на одреден лик (Williams et al., 2018).

Имајќи ги предвид согледувањата на наведените автори, може да се заклучи дека општествената интеракција е значаен дел од онлајн-игрите, при што овој сегмент е особено изразен кај онлајн-игрите за играње улоги со масовен број играчи. За разлика од игрите со еден играч, во коишто противниците се водени и се контролирани од програмата, овие игри им овозможуваат на играчите да остваруваат интеракции со други играчи, односно човечки суштества. Притоа, овие игри налагаат групен напор за да се постигнат целите на играта, што подразбира играчите да соработуваат, да ги надгледуваат активностите на други играчи, да се натпреваруваат и да комуницираат едни со други. Исто така, играчите не само што играат игри преку интернет туку и бараат информации за играта и се поврзуваат со други играчи. Дополнително, за да управуваат со играта, односно за да ги остварат посакуваните резултати, тие создаваат и одржуваат врски со други играчи, при што развиваат норми и правила и се придржуваат до нив, а тоа помага да се формира и да се одржува просторот за интеракција. Всушност, во овие игри интеракцијата, односно дружељубивоста, е позиционирана како исклучително важен елемент (Eklund, 2015).

Во врска со овие констатации се и сознанијата на Гончалвеш и соработниците (2023), кои произлегуваат од нивната систематска анализа на 263 научни труда, објавени во периодот од 1995 до 2020 година, во коишто се проучуваат искуствата со дигитални игри што вклучуваат повеќе од еден играч, со фокус на општествениот елемент (интеракциите и исходите од нив) што се појавува меѓу учесниците (играчи и/или гледачи). Заклучоците од оваа анализа укажуваат на тоа дека дигиталните игри имаат нагласена општествена димензија што се манифестира на различни начини: поминување и исполну-

вање на слободното време; создавање на нови врски; поттикнување на интеракциите во врска со искуствата од игрите, што често резултира со формирање на цели заедници околу овој заеднички интерес; ефект на поддршка помеѓу членовите на групите. Ова е особено значајно во контекст на општествената интеракција, за којашто Фелд (Feld, 1981) укажува дека вообичаено е фокусирана, односно ориентирана кон одредена тема или заедничка активност, при што оваа активност најчесто е неопходна за одржување на општествената интеракција. Токму играњето онлајн-игри со повеќе учесници нуди фокус и чувство на заедништво за општествената интеракција, при што покрај заедничкиот интерес, таа се формира и околу споделените искуства. Всушност, оваа општествена димензија на онлајн-игрите, според голем број истражувања (Gonçalves et al., 2023; Trepte, Reinecke, & Juechems, 2012), има голема важност за играчите, односно е еден од главните мотиви за играњето онлајн-игри. Ова согледување се потврдува и во истражувањето на „Аксенчр“ од 2021 година, според коешто 84% од испитаниците навеле дека онлајн-игрите им помогнале да се поврзат со други поединци со коишто споделуваат заеднички интереси (Accenture, 2024). Дополнително, 80% од испитаниците посочиле дека преку онлајн-игри запознале нови луѓе, додека, пак, 77% од испитаниците навеле дека онлајн-игрите им овозможиле да останат во контакт со нивните пријатели (види Слика 4).



Испитаници кои „се согласуваат“ или „целосно се согласуваат“

**Слика 4.** Најзначајни социјални аспекти од интеракциите во онлајн-игрите според играчите (гејмерите) во 2021 година (извор: Clement, 2021)

Овие наоди само ги потврдуваат и наодите од претходни истражувања, според коишто онлајн-игрите сè повеќе се користат за комуникација помеѓу играчите. Притоа, се посочува дека покрај можноста за продолжување на дружењето со офлајн-пријателите, значајна улога во привлечноста на онлајн-игрите како медиум за комуникација имаат и можноста за избор на пријатели според споделените интереси, како и можноста за надминување на просторната дистанца и водењето на комуникацијата според личните преференции (de Almeida et al., 2015).

### ***Актуализирање на поимот виртуелна заедница***

Потребата за интеракција помеѓу играчите на онлајн-игри со повеќе учесници, доведе до сосема нова форма на заедница, која претставува општествен феномен чиј опфат станува сè поголем. Хенд и Мур (Hand & Moore, 2006) посочуваат дека до појавата на дигиталната технологија, дефинициите за заедница подразбирале тесно поврзани групи на одредена, најчесто локална, географска локација. Но, Венгер (Wenger, 2008) нуди поинаков пристап, во којшто дава приказ на заедницата од една поинаква перспектива, при што го надминува поимањето на заедницата како фиксен географски конструкт. Според него, заедницата претставува збир на општествени односи, односно збир на односи меѓу личности, активности и светот (Wenger, 1991). Во врска, пак, со онлајн-заедниците, истакнува дека новите технологии, како што е интернетот, го проширија досегот на нашите интеракции надвор од географските ограничувања на традиционалните заедници, но зголемувањето на протокот на информации не ја елиминира потребата за заедница; всушност, ги проширува можностите за заедница и повикува на нови видови заедници засновани на заедничка практика (Wenger, 2008). Притоа, трансферот на традиционалниот поим за заедница во онлајн-просторот во фокусот на научниот интерес ги доведе заедниците од виртуелниот свет, особено нивно то влијание во онлајн- и во офлајн-сферите.

Виртуелната заедница е концепт што е прифатен во голем број студии поврзани со дигиталните технологии, интернетот и онлајн-игрите. Таа е препознаена по важната улога што ја игра како заеднички форум каде што се одвиваат голем дел од тековните општествени интеракции и човечката поврзаност. Исто така, се доведува во корелација со концептуализацијата на „третото место“ на Олденбург (1999). Во врска со овие

заедници, Еклунд (2014) укажува на тоа дека играчите креираат и се придружуваат кон групи/еснафи во коишто членовите имаат слични карактеристики и во офлајн-просторот, на пример се на иста или блиска возраст, се наоѓаат во иста животна фаза или зборуваат ист јазик и слично. Според неа, постојат две причини за ова. Прво, во контекст на потребата за дружење, секогаш е полесно да се разговара со луѓе со коишто имате повеќе заеднички работи. Второ, и соработката со поединци со слични сфаќања е полесна (Eklund, 2015). Ваквата ориентираност е присутна и кај младите играчи, имајќи предвид дека последните истражувања укажуваат на тоа дека тие повеќе се дружат преку дигиталните (онлајн) игри отколку во физичкиот свет. Притоа, младите играчи преку игрите создаваат и искрени и трајни пријателства. Според Бојд (Boyd, 2014), потребата за ваквите заедници и нивното опстојување произлегуваат од копнежот на адолесцентите за пронаоѓањето на нивното место во општеството. Разликата е во тоа што, со појавата на интернетот, стремежот на адолесцентите за поврзување и автономија е изразен во рамките на „мрежната јавност“. Според Бојд (2014), мрежната јавност претставува јавност која е структурирана преку мрежните технологии. Притоа, таа укажува дека мрежната јавност претставува јавност како од просторен аспект, така и од аспект на замислена заедница. Исто така, посочува дека „мрежната јавност“, која е формирана со посредство на технологијата, за новите генерации адолесценти ги има речиси истите функции што ги имале трговскиот центар или паркот за претходните генерации адолесценти, и покрај разликите во начинот на којшто секој од овие простори им овозможува да се поврзат помеѓу себе.

Потребата за поврзување (интеракција) помеѓу адолесцентите беше препознаена и од страна на создавачите на игри и на платформи за игри. Притоа, од нивна страна беа овозможени и дополнителни содржини и форми на онлајн-забава. Корпорацијата „Роблокс“, една од најголемите компании за видеоигри во светот, на нивната платформа за онлајн-игри овозможи виртуелни простори во коишто корисниците можат да одржуваат состаноци, собири, па дури и роденденски забави (Perez, 2020). Исто така, од страна на „Роблокс“ беше овозможено одржување на виртуелни настани и одржување на виртуелни концерти, како и виртуелни простори за средби на музичарите со нивните обожаватели (Millman, 2021).

## **4.2. Комуникациски импликации од играњето на дигитални (онлајн) игри кај адолесцентите**

Претходниците на дигиталните (онлајн) игри се видеоигрите. Видеоигрите се продаваа во специјализирани продавници, а притоа се обезбедуваше еднократен приход на продавачот на видеоигрите. Така, продавачот ја заработуваше истата сума пари без оглед на тоа колку пати и колку време би играл играчот. Во тој период, беа ограничени и интернет-можностите и дигиталните можности, како и уредите, така што видеоигрите, а подоцна и дигиталните (онлајн) игри, не беа достапни.

Дигиталната ера го трансформираше начинот на којшто се дизајнираат дигиталните игри и како се заработува од нив, а исто така и начинот на којшто корисниците купуваат дигитални игри и начинот на којшто ги играат. Денес, играчите можат да купуваат разни компоненти во рамките на одредена игра или, пак, да преземаат дополнителни содржини преку т.н. дигитален пазар, без притоа да го напуштат својот дом или да ја прекинат играта што ја играат во дадено време.

Има многу придобивки од можностите што ги нудат технолошкиот напредок и дигиталните достигнувања како во разни области на општественото живеење и комуникацијата, така и кога станува збор за дигиталните игри: едукација, интеракција, развивање на одредени комуникациски и когнитивни вештини, хоби што поттикнува страст, креативност и посветеност и сл. Меѓутоа, кога се зборува за зависност од интернет, односно проблематична употреба на интернет, а со тоа и зависност од дигитални игри, односно проблематична употреба на овие игри, мораат да се нагласат и негативните аспекти, на коишто укажуваат и многу истражувања во оваа област, особено во комуникацијата и интеракцијата и во самото дизајнирање на дигиталните игри за да создаваат зависност, што е особено значајно за дискусија и истражување.

### ***Комуникациските вештини и дигиталните (онлајн) игри***

Комуникациските вештини се од витално значење за севкупното здравје, за градењето на социјалните релации и за сите активности во коишто сме вклучени како функционални човечки суштества (Hannawa & Spitzberg, 2015; Hargie, 2017, во Erdogan, 2023). Според Стјуарт и соработниците (Stewart et al.,

2005, во Erdogan, 2023), постои директна врска помеѓу комуникациските вештини на поединецот и квалитетот на живот. Зголемувањето на времето што се поминува во играње на дигитални игри може да претставува бегство од разните анксиозни состојби што се појавуваат кај поединците со ниски комуникациски вештини при интерперсоналната интеракција и комуникација (Weinstein & Lejoyeux, 2010, во Erdogan, 2023). Прекумерното играње дополнително ја нарушува социјализацијата, што може да доведе до попречување на развојот на комуникациските вештини, а со тоа да ја интензивира социјалната изолација. Така, оние со ниски комуникациски вештини можеби претпочитаат да играат дигитални (онлајн) игри и повеќе време да бидат сами наместо да создаваат вистински пријателства (Young, 2009; Yücel & Gürsoy, 2013, во Erdogan, 2023). Ли и соработниците (Lee, Kim, & Lee, 2019) сакале да утврдат на кој начин комуникациските вештини дејствуваат врз прекумерното играње на дигитални игри. Тие утврдиле дека постои поврзаност помеѓу зависноста од дигитални игри и комуникациските вештини. Имено, утврдиле дека задоволувањето на одредени социјални потреби што се постигнува преку играње на дигитални (онлајн) игри ја зајакнува мотивација за зголемување на времето поминато во играње на овие игри, намалувајќи ја потребата за активно вклучување во реалниот свет.

Оттаму, луѓето со недостиг од комуникациски вештини „засолниште“ бараат во дигиталните игри. Повеќе студии за онлајн-игри укажуваат на тоа дека оние со недостиг од комуникациски и социјални вештини би можеле да ја заменат вистинската социјална интеракција со онаа во рамките на онлајн-игрите поради специфичноста на овој вид интеракција, како и анонимноста и отсуството на физичко присуство, што им овозможува еден вид контрола на социјалната интеракција и комуникација (Bhagat et al., 2020; Griffiths, 2010; Griffiths, Davies, & Chappell, 2004; Hussain & Griffiths, 2009; Yee, 2006, во Erdogan, 2023). Затоа, ова може да биде извор на развој на зависност од дигитални игри кај една личност по извесно време, што значително ги нарушува комуникациските процеси и влијае врз претходно научените комуникациски вештини затоа што се намалуваат комуникацијата и интеракцијата со другите. Како што истакнува Ердоган (Erdogan, 2023), зависноста од дигитални игри би можела да придонесе за негативни состојби и ситуации како осаменост, депресија и агресија, како и намалување на комуникациските вештини поради зголемената социјална

изолација. Накратко, зголемената зависност од дигитални игри може да послужи за намалување на комуникациските вештини и за зголемување на негативните емоции со зголемување на социјалната изолација како резултат на тоа, па така лицата со зависност од дигитални игри се изложени на ризик од осаменост, ниско задоволство од животот, висока социјална анксиозност, ниска самоверба, висока анксиозност и депресија и покажуваат агресивно однесување.

### *Улогата на дизајнот на игрите*

Во поглед на дизајнот на дигиталните игри, пак, напредокот на технологијата им овозможи на моќните микропроцесори да прикажуваат висококвалитетна графика за овие игри. Денес, дигиталните игри, особено онлајн-игрите со повеќе играчи, се многу пографички и поинтерактивни од претходните игри. Поради дигиталните достигнувања, онлајн-игрите избобилуваат со неверојатни и илузорни дизајнерски ефекти. Многу истражувања укажуваат на тоа дека дизајнот на дигиталните игри има многу големо влијание врз психологијата на играчите, особено врз перцепцијата и создавањето на нештата (Hult et al., 2006; Thompson et al., 2007; Tam & Ho, 2006; Rizzo & Kim, 2005; Richards & David, 2005, во Chang & Chen, 2008). Прекумерното играње на вакви и слични игри има различни негативни влијанија, особено врз децата и адолесцентите.

Чанг и Чен (Chang & Chen, 2008) велат дека создавачите, развивачите и дизајнерите на онлајн-игри вложуваат големи напори за да ги задржат ангажманот и лојалноста на играчите и користат различни стратегии за дизајн во зависност од жанрот на дигиталната игра, земајќи ги предвид петте дизајнерски фактори: наратив, естетика, карактер, интерфејс и интеракција (според Dickey, 2005). Така, нивната студија ја истражува наклонетоста на играчите кон ЗИ на овие дигитални игри според дизајнерските карактеристики на игрите, а не според животните околности или мотивацијата на играчите.

Дигиталните игри опфаќаат широк спектар жанрови и многу од овие игри секако овозможуваат и соодветно и „здро“ поминување време во играње, но токму жанрот и дизајнот на одредени проблематични дигитални игри можат да се разликуваат во оваа смисла во однос на нивниот потенцијал за предизвикување на одредена штета кај играчите. Според Вуд и соработниците (Wood et al., 2004), одредени структурни карактеристики на дигиталната игра поттикнуваат или

промовираат континуирано играње, а ова вклучува реалистични сцени и карактеристики на повеќе играчи. Кинг и соработниците (King et al., 2010, во Saini & Hodgins, 2023), пак, имаат понудено таксономија на пет категории на структурни карактеристики на дигитални игри што можат да придонесат за прекумерно играње и проблематично однесување кај поединци, а коишто според нив би можеле да бидат патолошки и затоа се значајни за понатамошно проучување. Категориите се: 1. социјални карактеристики; 2. манипулација со контролни карактеристики; 3. карактеристики на наративи и идентитети; 4. карактеристики на награда и казнување; и 5. карактеристики на презентација.

Според претходното, најшироко пријавените структурни карактеристики на дигиталните игри што се поврзуваат со зависност се: присуството и создавањето на аватари (капацитет за репродукција и приспособување на аватарот на играчот да изгледа како него во поглед на физичкиот изглед и карактеристиките на личноста или како аватар што претставува идеализирана верзија на чувството за себе на играчот); специфичните жанрови; поголемиот број играчи; различните карактеристики на награди; како и графиката и звукот. Кога овие структурни карактеристики се застапени во голем степен, тие можат да бидат потенцијално проблематични затоа што го подобруваат чувството на реализам на играчот во рамките на играта и користат карактеристики за наградување како оние во коцкањето.

Кога се говори дека проблематичното играње има карактеристики слични на оние на коцкањето, се мисли на концептот на награда и казна, што во дигиталните игри се појавуваат како општи награди, казни и т.н. случајни награди. Според истражувањето и анализата на Алмодовар Алегрија (Almodovar Alegria, 2022), играчите претпочитаат случајни награди, бидејќи тие се најприсутни во дигиталните игри. Случајните награди се сите награди што не влијаат врз главниот напредок на играта, додека, пак, наградите за напредок се неопходни награди за да се стигне до следното ниво на играта и, конечно, до целта. Она што е клучно кај случајните награди е токму случајноста и тоа е она на коешто „се фаќаат“ играчите, а во добродизајнираните дигитални игри овие награди се така конструирани и вметнати за да биде гарантирана зависноста кај играчите. Она што како решение го нуди Алмодовар Алегрија (2022) во поглед на механизмот на награда е да се постават ограничувања на времето кога играчот може да игра или

да ги добие наградите. Таа истакнува дека е особено важно да се согледа намерата на создавачите, развивачите и дизајнерите на дигитални игри и многу повеќе да се истражува во таа насока.

Инаку, на ова ниво се случува и промена кон монетизација, односно развивачите на дигитални игри намерно ги дизајнираат овие игри за да ги држат играчите ангажирани и посветени на играта на подолг рок. Моделите и механизмите слични на коцкање ги поттикнуваат играчите постојано да трошат пари (Brock & Johnson, 2021; Petrovskaya & Zendle, 2022; Whitson & French, 2021, според Saini & Hodgins).

Како што истакнува Кафароне (Caffarone, 2023), индустријата за дигитални игри има претрпено револуционерна трансформација во режимот на монетизација во последната деценија. Дигиталните игри стануваат пософистицирани во анализирањето на однесувањето на играчите за да се приспособат сите елементи во рамките на финалниот продукт и со тоа да се максимира приходот (King et al., 2019). Ова претставува дополнителен проблем во поглед на зависноста и нешто што мора да се има предвид кога се зборува за дигиталните игри и негативните последици и ризици.

Кафароне (2023) смета дека создавачите, развивачите и дизајнерите на дигитални игри создаваат игри со намера да поттикнат зависност кај играчите и дека ваквиот чин, без соодветно информирање на луѓето кои играат за можните последици и ризици, треба да биде препознаен како законски прекршок и за него да се одговара пред суд, односно пред соодветни институции. Она што го истакнува оваа авторка е дека играчите, иако се согласиле на тоа да ја играат дигиталната игра и да ги гледаат сите елементи и слики што ги содржи таа, сепак тие свесно не се согласиле да се манипулира со нивниот мозок со цел да станат зависни. Едноставно, нема предупредувања за игрите што ги информираат корисниците за нивната природа на зависност. Ова е исклучително важно кога станува збор за деца и адолесценти.

Кафароне (2023) го наведува примерот кога во декември 2022 година судот во Квебек, Канада, одобрил тужба против „Епик гејмс“, создавачот на популарната дигитална игра „Фортнајт бетл ројал“, а основа за тужбата се наводите дека „Епик гејмс“ намерно ја дизајнирале оваа игра за да предизвикува зависност кај играчите, без притоа да ги информира за можните последици и ризици. Тужителите тврделе дека дизајнерите ја користеле истата тактика како и создавачите на автоматите

за коцкање, имено програмите за променливи награди, за да ја осигурат зависноста кај корисниците и да манипулираат со мозокот секогаш да посакува повеќе. Според тврдењата, доктор по психологија водел осумчлен тим за развој на дигитални игри кој работел речиси четири години следејќи го и најмалиот пад на вниманието од страна на играчите за да ги оптимизира карактеристиките и елементите на играта што предизвикуваат зависност. Големите корпорации за игри како „Епик“, „Мајкрософт“, „Сони“, „Близард“ итн. ангажираат и вработуваат психолози и невролози за да создадат игри способни да го обликуваат човековото однесување (според Kaffarone, 2023).<sup>2</sup>

Според она што го наведува авторката, во индустријата за дигитални игри е „јавна тајна“ дека создавачите, развивачите и дизајнерите на дигитални игри ангажираат научници и психолози да им помогнат да создадат игри што предизвикуваат физиолошки промени во мозокот (концепт познат како невропластичност) со цел да предизвикаат зависност кај играчите. Техниките што се користат се базираат на механизмите на наградување, кои во голем степен го стимулираат производството на одредени невротрансмитери во мозокот, особено допаминот – што овозможува чувство на задоволство и мотивација. Секако, здравите нивоа на допамин се корисни за човекот затоа што се зголемуваат задоволството, мотивацијата и продуктивноста, но нездравите нивоа поттикнати од одредени специјално дизајнирани дигитални игри за таа намена, негативно влијаат врз психофизичкото здравје и врз општествениот живот на играчите затоа што доведуваат до состојби на прекумерност, вклучувајќи прекумерно јадење, хиперактивност, зависност, а со тоа и нарушување на вниманието и концентрацијата (Comings et al., 1997, во Caffarone, 2023).

Она што произлегува и е најзначајно да се наспомене е дека наместо создавачите, развивачите и дизајнерите на игри, психолозите, комуниколозите и разните научници и експерти да се вклучуваат во дизајнирањето на дигитални игри што ќе создаваат зависност, тие би требало активно да се вклучат во промислувањето и креирањето механизми што ќе ја намалат оваа зависност и би требало да повлечат јасна граница помеѓу она што е етично и морално прифатливо во дизајнот на одредена дигитална игра и она што претставува потенцијална штета и потенцијален ризик, особено кога станува збор за деца и адолесценти како корисници. Ова е еден од можните начини за поефикасно спречување на негативните форми на користење на дигитални игри и на зависноста од нив.

<sup>2</sup> Повеќе за судскиот процес, види на: <https://www.calexboutique.com/class-action-slides/f-n-et-j-z-v-epic-games-inc-et-al>.

### 4.3. Психолошки импликации од играњето на дигитални (онлајн) игри кај адолесцентите

Со подемот на онлајн-игрите, индустријата за игри се шири постојано. Игрите стануваат разновидни и имаат различни жанрови: од стратешки симулациски игри во коишто е потребна соработка за развивање стратегии, до аркадни игри во коишто се извршуваат поедноставни задачи на индивидуално ниво. Одредени истражувања се обидуваат да одговорат како карактеристиките на одредена игра влијаат врз психолошките фактори на оној што игра. Наодите од истражувањата покажале дека психолошките ефекти кај играчите се разликуваат според природата на играта што ја играат (Kim, Nam, & Keum, 2022). Како што беше споменато претходно, Кинг и соработниците (King et al., 2010a, во Kim, Nam, & Keum, 2022) ги класифицираат карактеристики на структурата на игрите како: социјални карактеристики; карактеристики на манипулација и контрола; наративни и идентитетски карактеристики; и карактеристики на награда и презентација. Грифитс (Griffiths, 2010, во Kim, Nam, & Keum, 2022) тврди дека зависноста од игри не е предизвикана од природата на новите медиуми и разните паметни уреди, туку од карактеристиките на секоја игра.

Епидемиолошките истражување што ги проучуваат здравствените проблеми што се предизвикани од проблематичното играње низ голем број земји откриваат релативно ниска стапка на преваленција на ЗИ. Врз основа на наодите пријавени од обемни студии со големи и репрезентативни примероци, се проценува дека РИГ е забележано кај околу 5,7% од германските адолесценти и млади возрасни лица на возраст меѓу 12 и 25 години (Wartberg, Kriston, & Thomasius, 2017). Во Кореја, откриено е дека РИГ е забележано кај околу 4,0% од возрасните на возраст од 18 до 39 години (Park et al., 2017) и кај 5,9% од адолесцентите на возраст меѓу 13 и 15 години (Yu & Cho, 2016). Друга неодамнешна студија објави стапка на преваленција на РИГ од околу 2,1% кај словенечките адолесценти на 13 години (Pontes, Macur, & Griffiths, 2016). Иако РИГ се чини дека зафаќа мал процент од младото население, неговото научно истражување сепак е оправдано со оглед на сериозноста на исходот што го има по физичкото и по менталното здравје на поединците (Schivinski et al., 2018).

### **Фактори на ризик и протективни фактори поврзани со ЗИ**

Истражувачките студии што се фокусираат на разбирање на факторите на ризик, но и на протективните фактори што се поврзани со ЗИ и со нејзиното влијание врз менталното здравје на адолесцентите, се обидуваат да ги анализираат карактеристиките на адолесцентите, семејните и родителските фактори и другите надворешни фактори. Некои од причините зошто адолесцентите се занимаваат со играње на дигитални (онлајн) игри се делумно поради градење односи со другите (Seok et al., 2018), додека други откриле дека немањето на блиски пријатели, перцепцијата за сопствената телесна тежина и месечната употреба на дрога биле значително поврзани со проблематичното играње игри (Männikkö et al., 2020). Лонгитудиналната епидемиолошка студија на Михара и Хигучи (Mihara & Higuchi, 2017) посочува дека ЗИ често се поврзува со проблеми со врсниците, односно врсничко насилство или булинг, и дека се забележува и кај оние што се насилници и кај оние што се жртви.

Поголемата поддршка од семејството ја намалува зависноста од игри (Kim, 2015), односно недостигот на топлина и високото ниво на контрола ја зголемуваат можноста за појава на ЗИ (Schneider, King, & Delfabbro, 2017). Намерното самоповредување се смета за главна грижа во рамките на јавното здравје ширум светот (Hawton, Saunders, & O'Connor, 2012). Ова однесување има сериозни долгорочни здравствени последици во однос на менталните болести и психијатриската хоспитализација и значително зголемен ризик од самоубиство (Beckman et al., 2016). Високиот ризик од зависност од интернет генерално беше пронајдено дека е поврзан со самоубиствени мисли и со самоповредување (Evren et al., 2014).

Во однос на проучувањето на факторите што влијаат врз појавата на ЗИ, Милер и соработниците (Miller et al., 2015) утврдиле дека интензитетот на проблематично играње е поврзан со однесувања што се насочени кон прекршување на правилата.

Други истражувања покажуваат дека младите кои манифестираат проблематично играње имаат поголема веројатност да страдаат од депресивни расположенија (Yen et al., 2019). Истражувањата што се фокусираат на разбирањето на однесувањето поврзано со играњето онлајн-игри го поддржуваат ставот дека зависноста од играње заедно со зависноста од интернет кај адолесцентите ги зголемува часовите на спиење

(Hawi, Samaha, & Griffiths, 2018) и го нарушува кругот сон-будност, како и квалитетот на спиење (King & Delfabbro, 2019), а често влијае и врз нивните навики за јадење (Tetik et al., 2018). Зголеменото седечко време поминато пред екраните (гледање телевизија, играње игри, користење компјутер итн.) значително корелира со дебелината (Andersen & Sabiston, 2010). Истражувањата идентификуваат сличности помеѓу патолошкото прејаднување и злоупотребата на супстанции (Carlier et al., 2015). Малјорки-Баге и соработниците (Mallorquí-Bagué et al., 2017) покажуваат дека пациентите со РИГ имаат и поголема инциденција на симптоми на зависност од храна.

### ***Проблематичното играње на дигитални игри во класификацијата на болести***

Проблематичното играње на видеоигри, односно дигитални игри е дефинирано во двете класификации на болести: МКБ-11 пропишана од СЗО (WHO, 2019) и Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства, петто издание, од АПА (APA, 2013).

Во МКБ 11, овој вид растројство е именуван како гејминг-растројство (Gaming Disorder). Гејминг-растројството е дефинирано во МКБ-11 (WHO, 2019) како шема на однесување при играње игри („дигитално играње“ или „видеоигри“), што се карактеризира со: нарушена контрола врз играњето на дигитални (онлајн) игри, давање на зголемен приоритет на играњето над другите активности до степен до којшто играњето има предност пред другите интереси и секојдневни активности и продолжување или ескалација на играњето и покрај појавата на негативни последици (WHO, 2019). За да се дијагностицира ГР, симптомите што се манифестираат во временски период од најмалку 12 месеци (или пократко, ако симптомите стануваат сериозни) треба за бидат доволно сериозни за да можат да предизвикаат значително оштетување на функционирањето на личноста во лични, семејни, социјални, образовни, професионални или други важни области. Одлуката за вклучување на ГР во МКБ-11 се заснова на достапни докази/наоди и одразува консензус на експерти од различни дисциплини и географски региони кои биле вклучени во процесот на технички консултации преземени од СЗО во процесот на развој на МКБ-11.

Во петтото издание на Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства (APA, 2013) се нотира дека

основен услов РИГ да биде класифицирано како заболување е да предизвикува значително растројство или значителна вознемиреност во определени аспекти од животот на личноста. Овој предложен услов е ограничен само на игри и не вклучува проблеми со општа употреба на интернет (како што е случај во МКБ-11), онлајн-коцкање или користење на социјални медиуми или паметни телефони. Предложените симптоми што упатуваат на РИГ вклучуваат девет индикатори (APA, 2013):

1. Преокупација со играње (preoccupation).
  2. Симптоми на повлекување кога играњето е оневозможено (тага, вознемиреност, раздразливост) (withdrawal).
  3. Потреба да се троши повеќе време во играње игри за да се задоволи поривот (tolerance).
  4. Немоžност да се намали времето поминато во играње игри, има неуспешни обиди за откажување од играњето (loss of control).
  5. Запоставување на други активности, губење интерес за активности во коишто се уживало претходно (give up other activities).
  6. Продолжување да се игра и покрај проблемите (continuation).
  7. Лажење на членовите на семејството или на другите за времето поминато во играње игри (deception).
  8. Употреба на игри за ублажување на негативните расположенија, како што се вина или безнадежност (escape).
  9. Ризик, загрозување или губење на работата или на релациите поради играње игри (negative consequences).
- Однесувањето што се должи на зависноста од игри може да биде континуирано присутно во определен временски рок или да биде епизодно и повторливо. Општите наоди што се добиени од истражувањата насочени кон утврдување на особеностите на овој вид растројство се следните:

- ЗИ доминира кај адолесцентите и кај младите возрасни машки лица на возраст од 12 до 20 години. Достапните податоци сугерираат дека возрасните имаат пониски стапки на преваленција.

- Кај адолесцентите, ГР е поврзано со зголемени нивоа на екстернализирање (на пример: антисоцијално однесување, контрола на лутината) и интернализирање (на пример: емоционална вознемиреност, пониска самодоверба). Кај повозрасните, ГР е поврзано со произразени симптоми на депресија и анксиозност.

- Адолесцентите со ГР можат да бидат изложени на зголемен ризик за академски слаби постигнувања, неуспех/напуштање на училиштето и психосоцијални проблеми (нарушено ментално здравје и социјални релации).

- Иако девојчињата поретко се дијагностицирани со овој вид растројство, тие можат да бидат изложени на поголем ризик да развијат емоционални проблеми или проблеми во однесувањето.

## 5

## ТЕОРЕТСКИ КОНЦЕПТИ ЗА ОНЛАЈН-ОДНЕСУВАЊЕ И ОНЛАЈН-КОМУНИКАЦИЈА

Во литературата постојат голем број теории што настојуваат да ги објаснат онлајн-однесувањето и онлајн-комуникацијата. Една од тие теории е Теоријата на социјално присуство (Social Presence Theory), првично дефинирана од Шорт, Вилијамс и Кристи (Short, Williams, & Christie, 1967, во Gunawardena, 1995). Оваа теорија настојува да ги анализира и да ги објасни интеракцијата, комуникацијата, учењето и социјалниот контекст во комуникацијата посредувана преку компјутер. Оваа теорија, концептот „присуство“ го објаснува како степен на истакнатост, односно квалитет да се биде особено забележлив или важен за другата личност во интеракцијата и, последователно, самата интеракција да биде впечатлива и важна (Minnesota State University, n.d.). Современото дефинирање на Теоријата на социјално присуство во контекст на онлајн-комуникацијата е дадено од страна на Гунавардена (Gunawardena, 1995), според коешто социјалното присуство се определува како степен до којшто лицето се перципира како „вистинска личност“ во посредуваната комуникација. Утврдено е дека социјалното присуство е значаен предиктор за задоволството во компјутерски посредувана форма на комуникација. Социјалното присуство е определено преку две детерминанти: интимност (интимноста во рамките на комуникацискиот медиум е под влијание на голем број фактори, како што се: физичка дистанца, лични теми на разговор) и непосредност (мерка на психолошка дистанца што комуникаторот ја става меѓу себе и објектот на комуникација) (Gunawardena & Zittle, 1997).

Други теории го истакнуваат значењето на богатството на размена на информации што се овозможува во текот на комуникацискиот процес. Теоријата на медиумско богатство (Media Richness Theory или Information Richness Theory) ја анализира и ја објаснува способноста на комуникацискиот медиум да ги репродуцира информациите испратени преку него. Авторите (Daft & Lengel, 1986) наведуваат дека различни медиуми или форми на комуникација имаат различно ниво на богатство во информациите што ги даваат. Според нив, медиумите можат да се рангираат врз основа на нивната способност да се справат со двосмисленост или несигурност.

Теоријата за обработка на социјални информации (Social Information Processing Theory) објаснува како во текот на комуникацијата посредувана од компјутер можат да се развијат, да се стекнат и да се разменат интерперсонални впечатоци, но и да се унапредат релациите со текот на времето поминато на интернет. Теоријата настојува да објасни на каков начин лицата се адаптираат на отсуството на невербални знаци во случај кога комуницираат преку медиум што генерално е ограничен на текстуални симболи. Оваа теорија предвидува дека ваквиот вид комуникација бара повеќе време отколку комуникацијата лице-в-лице за да се постигне слично ниво на развој на релацијата со она во офлајн-реалноста (Walther, 2015).

Моделот на социјален идентитет на ефектите на деиндивидуација (The Social Identity Model of Deindividuation Effects – SIDE) ги објаснува ефектите на анонимноста и препознатливоста врз однесувањето во групите. Овој модел е еден од неколкуте модели што ги опишуваат социјалните ефекти на комуникацијата посредувана од компјутер, особено за однесувањето на социјалните медиуми. Овој модел дава алтернативно објаснување за ефектите на анонимноста и другите „деиндивидуациски“ фактори што класичната теорија за деиндивидуација не може да ги објасни соодветно.<sup>3</sup> Моделот сугерира дека анонимноста ја менува релативната важност на личниот наспроти социјалниот идентитет и со тоа може да има длабок ефект врз групното однесување. Овој модел ја зема предвид анонимноста како една од главните карактеристики што може да влијае врз начинот на којшто корисниците ја доживуваат сопствената личност, сопственото социјално јас, и како тоа доживување може да има ефект врз моќта на општествениот притисок врз нивното однесување (Perfumi, 2020).

Теоријата на корист и задоволство (Uses and Gratifications Theory), дефинирана од Кац, Бламлер и Гуревич (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973), настојува да даде објаснување како луѓето сами донесуваат одлука за тоа кој медиум да го следат. Овој пристап се разликува од другите потрадиционални пристапи што се насочени кон проучување на ефектите на медиумите врз однесувањето без да ги земат предвид одлуките што ги прават луѓето. Според оваа теорија, корисниците имаат активно учество во комуникацискиот процес и бараат медиум што најдобро ги задоволува нивните потреби. Претпоставка на оваа теорија е дека корисникот има алтернативни избори за да

<sup>3</sup> На пример, Зимбардо со неговиот експеримент со затвор на „Стенфорд“ во 1971 година покажа колкава е моќта на влијанието на социјалните ситуации врз однесувањето на луѓето.

ги задоволи своите потреби (когнитивни, афективни, потреба за социјална интеракција, намалување тензија). Оваа теорија повторно стана актуелна со појавата на интернетот. Резултатите од истражувањата утврдуваат дека основните постулати на оваа теорија можат да бидат применети за објаснување на употребата на интернетот (задоволување на потребите како резултат на процесите и содржините), како што претходно беше откриено во студиите за телевизијата, но да даде објаснување и за целосно новиот вид задоволување на потребата од социјални интеракции, што е единствено својствен за употребата на интернетот (Stafford, Stafford, & Schkade, 2004).

Според Валкенбург и Петер (Valkenburg & Peter, 2009, во Boniel-Nissim & Sasson, 2018), едно можно објаснување за мотивацијата за вклучување во виртуелниот простор би можело да се најде во Теоријата за социјална компензација (Social Compensation Theory). Според овој пристап, негативните животни ситуации можат да доведат до мотивација да се влезе во светот на интернетот за да се ублажат одредени негативни чувства. Така, основниот принцип на компензирачката улога на интернетот е олеснување на одредена негативна животна ситуација преку некоја интернет-апликација (Kardefelt-Winther, 2014, во Boniel-Nissim & Sasson, 2018).

Комуникациските истражувања имаат значаен придонес во толкувањето и во разбирањето на навиките за следење на медиумите, вклучително и интернетот, кај популацијата која не покажува знаци на ПУИ. Студиите за зависности од медиумите се интензивираат откако телевизорите станаа составен дел на домаќинствата. Општиот интерес за проучување на зависностите од медиумите датира од четириесеттите години на 20 век, кога предмет на анализа била зависноста од радиото. Зависноста од медиуми во својата најрана форма била карактеризирана како речиси опсесивна посветеност на восприемање на квалитетен радиосигнал. Во теоретизирањето за зависноста од радиото, било сугерирано дека корисниците можат да станат зависни од содржината што се пренесува преку медиумите, но не и од самиот медиум (Rowland, 1944, во Gmel, Notari, & Schneider, 2017). Во тогашните истражувања се идентификувало дека прекумерната изложеност на децата на филмови и на радиопрограми предизвикува несоница, нервоза и општи здравствени проблеми (Preston, 1941). Маршал Меклуан (McLuhan, 1978) посочил дека самата природа, а не само содржината на телевизијата, може да предизвика зависност – нарекувајќи ја дрога. Според некои автори, индивидуата

создава зависност од самиот медиум – телевизијата (McIlwraith et al., 1991), односно зависност може да се појави без разлика на тоа каква содржина се емитува. Прекумерното консумирање на телевизијата било опишано како зависност, слична на патолошкото коцкање, која се карактеризира со губење на контролата, што резултира со премногу време поминато во гледање телевизија, неуспешни обиди да се намали прекумерната употреба на телевизија и функционално оштетување (Kubey & Csikszentmihályi, 1990).

Традицијата на проучување на зависностите од медиумите продолжува со појавата на интернетот. Првиот аргумент за тоа зошто вообичаената употреба на интернет е комуникациски проблем лежи во објаснувањата за изборот на медиумите. Доминантните теории за употреба на медиумите (Теоријата на корист и задоволство во медиумската психологија) претпоставуваат дека донесувањето одлуки за консумирање медиуми вклучува рационални, промислени избори, но признаваат влијание и на несвесните содржини. Навиките за употреба на интернет имаат функции слични на другите медиуми, како што се стекнувањето знаење и забавата. Поединците често намерно се изложуваат на интернет за да исполнат одредени внатрешни потреби. Свесната употреба на интернетот за да се задоволат потребите со текот на времето резултира со стекната навика. Теориите на масовни медиуми ги препознаваат комуникациските дефицити и интерперсоналните неуспеси како јадро за создавање на овие навики.

Истражувањата од доменот на комуникациските науки се насочени кон разбирање на медиумите и кон разбирање на процесите што би можеле да направат дигиталните, односно онлајн-игрите да бидат предизвикувачки, пријатни, забавни и да предизвикуваат задоволство кај играчите. Целта на конструкција на игрите е тие да бидат привлечни и да ги мотивираат играчите да поминуваат колку што е можно поголем дел од своето време во играње, но и да бидат инклузивни за сите возрасти, за секој пол и за сите култури (Vyas, 2021). Се забележува дека при играњето, играчите имаат чувство како да се „потопени“, односно целосно воведени/внесени во играта, а ваквото чувство се именува како „проток“ (flow). Протокот се дефинира како состојба на оптимално искуство каде што човекот е целосно апсорбиран и потопен во активноста (Seligman & Csikszentmihályi, 2000, според Vyas, 2021). Истражувањата за разбирање на овој феномен покажуваат дека кога играчот е „потопен“, кај него се забележува присуство на интринсична

(внатрешна) мотивација да продолжи со играњето, односно наместо мотивација да биде наградата што би ја добил, за него/неа активноста сама по себе станува награда. Истражувањата покажуваат дека некои од следните наведени карактеристики се индикатори за „протокот“: времето што се поминува во играње, јасни цели, внатрешна мотивација, навремено примање на повратни информации, играта содржи предизвикувачка активност за којашто е потребна вештина да се заврши, губење свесност за себе, спојување на акцијата и свесноста, фокусираност, концентрација и чувство на контрола (Csikszentmihalyi, 1990b; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009, според Vuas, 2021). Како што може да се согледа од наведеното, конструкцијата на игрите во себе има вклучено психолошки компоненти што го мотивираат играчот колку што е можно повеќе време да поминува во консумирање на производот (играта).

## 6

## МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

**6.1. Етичност на истражувањето**

Имајќи предвид дека испитаниците кои беа вклучени во истражувањето се ученици од средно училиште, се пристапи кон поднесување барање за дозвола од Министерството за образование и наука и Бирото за развој на образованието. Со добиената дозвола за реализација на истражувањето, се пристапи кон доставување на информацијата до директорите на средните училишта што се согласија да учествуваат во истражувањето. Истражувањето во целост беше спроведено од страна на педагошко-психолошката служба во училиштата. Испитаниците доброволно учествуваа во истражувањето, а информирана согласност потпишуваа и родителите/старателите/негувателите и учениците. Формуларот за информирана согласност содржеше информации за тоа: кој го спроведува истражувањето, која е целта на истражувањето, што претставува ризик и кои се придобивките од истражувањето. Испитаниците беа информирани дека во секој момент можат да прекинат со пополнување на инструментите и дека доколку почувствуваат потреба, можат да побараат целосно да бидат избришани нивните податоци од базата на податоци. Со оглед на тоа дека постои веројатност некои од прашањата да ги вознемират испитаниците, во документот за информативна согласност беше истакнато дека во случај да им се јави потреба од психолошка помош, можат да го контактираат психологот од нивното училиште, кој е во соработка со раководителот на истражувањето.

**6.2. Време и начин на реализација на истражувањето**

Истражувањето беше реализирано во периодот од октомври до јануари 2022 година. Истражувањето во целост беше спроведено онлајн, со примена на софтверот „Квалтрикс“ (Qualtrics), сопственост на Универзитетот во Кентаки (еден од партнерите во истражувањето). Истражувањето беше реализирано во просториите на училиштата, во присуство на училишниот психолог, а учениците ги користеа своите мобилни телефони за да пристапат до истражувачките инструменти. Вообичаеното време за одговарање се движеше од 20 до 40 минути.

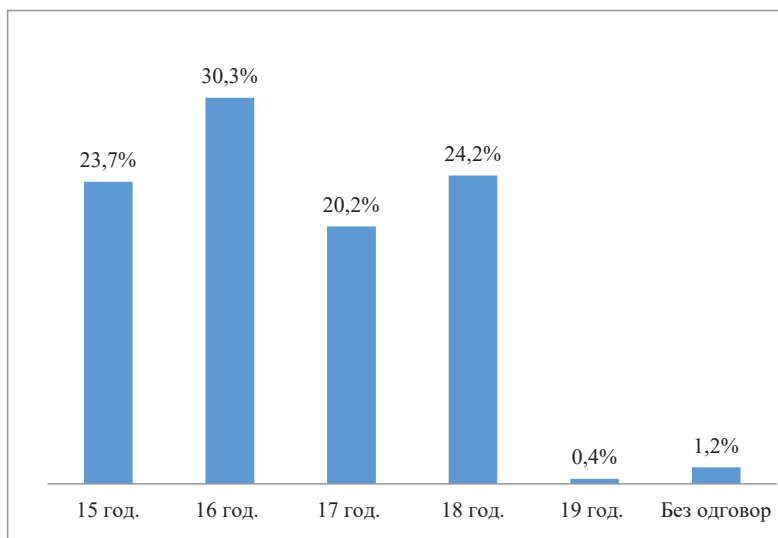
### 6.3. Примерок

Примерокот го сочинуваа адолесценти на возраст од 15 до 19 години, ученици во следните средни училишта во Македонија:

1. СУГС Гимназија „Никола Карев“, Скопје
2. СУГС „Владо Тасевски“, Скопје
3. СУГС „Георги Димитров“, Скопје
4. СЕПУГС „Васил Антевски – Дрен“, Скопје
5. СУГС „Браќа Миладиновци“, Скопје
6. ДСУ Спортска академија, Скопје
7. СОУ Гимназија „Кочо Рацин“, Велес
8. ОСТУ „Наце Буѓони“, Куманово
9. СОУ „Ванчо Прке“, Винаца
10. ОСУ „Св. Климент Охридски“, Охрид.

Примерокот на испитаници беше пригоден, селекцијата на учениците беше спроведена согласно условите и можностите во училиштето, како и согласно подготвеноста на родители-те/старателите/негувателите и на учениците да ја потпишат изјавата за согласност за учество во истражувањето.

Примерокот го сочинуваа 414 испитаници со речиси еднаков број машки и женски (50% машки и 50% женски). Според возраста, најголем процент испитаници беа на возраст од 16 години (30,3%), па 18 години (24,2%), а најмалку имаше ученици на возраст од 19 години, додека 1,3% не дале точен одговор ( $M = 16,50$  и  $СД = 1,12$ ).



Слика 5. Возраст на испитаниците

Според националност, во најголем процент, односно речиси сите, се изјасниле како Македонци (91,4%).

#### **6.4. Опис на инструментите**

Пред да се пристапи кон културолошка адаптација на инструментите од страна на координаторот на меѓународниот проект (Универзитетот „Палацки“ во Оломоуц, Република Чешка), беше побарана дозвола од авторите на инструментите. Еден од авторите на инструментите беше член на меѓународниот тим, додека другите автори дадоа дозвола за културолошка адаптација за сите јазици на сите земји што учествуваа во проектот (македонски, српски, фински, албански, чешки).

Културолошка адаптација на инструментите беше спроведена според принципот на вратен превод. Преводот од англиски јазик на македонски беше спроведен од страна на тројца психолози (двајца редовни професори и еден дипломиран психолог со одлично познавање на англискиот јазик поради престој во САД) и еден дипломиран филолог и магистер по комуникации. Преводот од македонски на англиски јазик беше реализиран од страна на професор по англиски јазик и магистер по комуникации.

Со оглед на тоа дека четворица експерти ги преведуваа инструментите, беше пристапено кон подготовка на една верзија што претставува најдобар одраз на карактерот на инструментите. Оваа верзија беше преведена од страна на наведениот професор по англиски и доставена до авторите на инструментите. По реализираните корекции, беа добиени конечните верзии на инструментите преведени на македонски јазик и лекторирани.

По завршувањето на процесот на вратен превод, беше реализирано пилот-истражување со десет испитаници на возраст од 15 до 19 години, со цел да се утврди соодветноста на конечната верзија на инструментите за целната популација. Од нив беа добиени повратни информации за тоа колку јасно се формулирани прашањата и според нивните забелешки беше изготвена сега веќе финалната верзија на инструментите. Во табелата што следува е даден приказ на инструментите што се користеа во истражувањето со нивното оригинално име, преводот на името, авторите и кои варијабли ги мерат. Во првата колона именувана „Варијабли“ се наведени појавите што се предмет на истражување; во колоната „Категорија“ се дава опис на варијаблата, односно појавата што е предмет на

проучување; во колоната „Инструменти“ се дадени имињата на инструментите што се употребени за мерење на варијаблите/појавите на македонски и на оригиналниот – англиски јазик; во последната колона, „Автори“, наведени се авторите на инструментите.

**Табела 4.** Приказ на варијаблите/променливите што се предмет на проучување, инструментите употребени за нивно мерење и нивните автори

| Варијабли                                    | Категории                                                                        | Инструменти                                                                                                             | Автори <sup>4</sup>                        |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Демографски карактеристи                     | Возраст, пол, одделение/клас, тип училиште и место на живеење                    | Отворени прашања                                                                                                        | Тим на проектот                            |
| Играње                                       | Растројство поврзано со интернет-гејминг (Internet gaming disorder според DSM-5) | Скала за растројство поврзано со интернет гејминг – кратка форма (Internet Gaming Disorder Scale – IGDS9 SF)            | Pontes & Griffiths (2015)                  |
|                                              | Гејминг-растројство (Gaming disorder според МКБ -11)                             | Тест за гејминг - растројство (Gaming Disorder Test – GDT)                                                              | Pontes et al. (2019)                       |
| Релации со мајката<br>Перципирано однесување | Поддршка од страна на мајката                                                    | Скала (мерка) за семеен процес кај адолесценти – кратка форма (Adolescent Family Process Measure – Short Form – AFP-SF) | Vazsonyi et al. (2021)                     |
|                                              | Психолошка контрола од страна на мајката                                         | Инвентар за перцепција на детето за однесувањето на родителите (Child Report Parenting Behaviour Inventory - CRPBI)     | Barber (1996)                              |
|                                              | Мониторинг од страна на мајката                                                  | Скала (мерка) за семеен процес кај адолесценти – кратка форма (Adolescent Family Process Measure – Short Form – AFP-SF) | Vazsonyi et al. (2021)                     |
| Поддршка од врстници                         | Поддршка                                                                         | Скала за социјална поддршка на деца и адолесценти (Child and Adolescent Social Support Scale – CASS)                    | Kerres Malecki & Kilpatrick Demaray (2002) |
| Отпорност                                    | Отпорност                                                                        | Скала (мерка) за отпорност на деца и младици (Child and Youth Resilience Measure – CYRM- R)                             | Jefferies, McGarrigle, & Ungar (2018)      |

<sup>4</sup> Презимињата на авторите тука се дадени само во оригинал, со оглед на поограничениот простор во рамките на табелата.

| Самоповредување       | Физичко себеповредување | Едно прашање                                                                                                                              | Тим на проектот                        |
|-----------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Девијантно однесување | Девијантно однесување   | Нормативна скала на девијантност – кратка форма (Normative Deviance Scale, Short Form – NDS-SF10)                                         | Liu Ksinan, & Vazsonyi (2018)          |
| Навики за спиење      | Квалитет на сон         | Втора швајцарска мултицентрична анкета за здравјето на адолесцентите (The second Swiss Multicenter Adolescent Survey on Health – SMASH02) | Vazsonyi et al. (2015; 2018; in press) |
|                       | Квантитет на спиење     | Втора швајцарска мултицентрична анкета за здравјето на адолесцентите (The second Swiss Multicenter Adolescent Survey on Health – SMASH02) | Vazsonyi et al. (2015; in press)       |
| Зависност од храна    | Исхрана                 | Скала за зависност од храна од „Јејл“ (Yale Food Addiction Scale YFAS)                                                                    | Schiestl & Gearhardt (2018)            |

### ***А. Инструменти што ја мерат варијаблата зависност од играње***

Во истражувањето се вклучени два инструмента што се однесуваат на проблематичното играње на дигитални игри. Едниот инструмент е именуван како Скала за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма (Gaming Disorder Scale – IGDS9-SF) (Pontes & Griffiths, 2015), е конструиран согласно класификацијата на болести дадена од АПА, а содржана во петтото издание на Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства под името растројство поврзано со интернет-гејминг (Internet Gaming Disorder). Другиот тест е за гејминг-растројство (Pontes et al., 2019) според класификацијата дадена од СЗО, а содржана во МКБ-11 под името гејминг-растројство (Gaming Disorder). Накратко, додека РИГ е дијагноза за играње игри базирани на интернет и е препознаен о во петтото издание на Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства, ГР вклучува и онлајн- и офлајн-игри и е препознаено од МКБ-11. И двете растројства го истакнуваат значителното влијание што прекумерното

играње може да го има врз секојдневниот живот и врз секојдневното функционирање. Критериумите содржани во петтото издание на Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства опфаќаат повеќе симптоми и поради тоа можат да вклучат поширок спектар однесувања поврзани со играњето, што, пак, упатува на поголема преваленција. Спротивно на тоа, построгите критериуми наведени во МКБ-11 упатуваат на потешка симптоматологија и функционално оштетување, што доведува до пониски пријавени стапки на преваленција.

Термините „растројство поврзано со интернет-гејминг“ и „гејминг-растројство“ често се користат наизменично и тие имаат различни дефиниции и критериуми во различни дијагностички системи, но проверките за **преклопување помеѓу двете наведени дијагнози покажуваат стапка на преклопување од 73%** (Tunc Turk et al., 2023). Истражувањата утврдиле значајни разлики во стапките на преваленција на ЗИ во случај кога се употребуваат различни инструменти. Наодите покажале дека различните дијагностички критериуми и различните скали на процена имаат значително влијание врз преваленцијата на ЗИ. Со вклучувањето на РИГ и во петтото издание на Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства и во МКБ-11, разбирањето на распространетоста и на дијагностичките инструменти е од клучно значење за развивање на соодветни интервенции.<sup>5</sup>

## **1. Скала за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма (Internet Gaming Disorder Scale – IGDS9-SF) (Pontes, 2024)**

Скалата за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма (IGDS9-SF) (Pontes & Griffiths, 2015) е првиот

<sup>5</sup> Досега се развиени неколку инструменти за ПУИ: Тест за растројство поврзано со интернет-гејминг со 20 ставки (Internet Gaming Disorder Test-20 items – IGDT-20); Тест за растројство поврзано со интернет-гејминг со 10 ставки (Internet Gaming Disorder Test-10 items – IGDT-10); Скала за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма (Internet Gaming Disorder Scale, Short Form – IGDS9-SF); Прашалник за проблематично онлајн-играње (Problematic Online Gaming Questionnaire – POGQ); Скала за зависност од играње со 7 ставки (Game Addiction Scale-7 items – GAS-7); Скала за процена на зависност од интернет и компјутери поврзана со играње (Assessment of Internet and Computer Addiction Scale-Gaming – AICA-S gaming); Клинички тест за зависност од видеоигри, втора верзија (Clinical Video Game Addiction Test – C-VAT 2.0); Скала за растројство поврзано со интернет-гејминг со 9 ставки (Internet Gaming Disorder Scale-9 items – IGDS9).

Ваквата состојба на голем обем на инструменти ја нагласува важноста од усвојување на стандардизирани инструменти и методологии за идентификација на растројството (Zhou et al., 2024).

краток стандардизиран психометриски инструмент за процена на зависност од играње игри на интернет што е конструиран согласно деветте клинички критериуми развиени од страна на АПА, а коишто се содржани во петтото издание на Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства. Дијагностичките критериуми на РИГ ги вклучуваат следните девет клинички симптоми: 1. преокупација со дигитални (онлајн) игри; 2. појава на непријатни симптоми кога се одзема играта; 3. потреба да се игра подолго; 4. неуспешни обиди за контрола; 5. губење интерес за други активности; 6. континуирана прекумерна употреба на дигитални (онлајн) игри; 7. измама на членови на семејството, терапевти или други; 8. употреба на дигитални (онлајн) игри за бегство или за ослободување од негативните расположенија; и 9. загрозување или губење на значајни релации, работа или образование (Schivinski et al., 2018).

Повеќето студии покажуваат задоволителни резултати во однос на психометриските својства на Скалата за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма (Pontes & Griffiths, 2015; Ali et al., 2022; Stavropoulos et al., 2018; Luo et al., 2022). Оваа скала на Понтес е конструирана со администрирање на клинички примерок (N = 131) и нормативен примерок (N = 3.742). Како критичен скор, утврден е скорот 32. Со достигнување на скор 32, може да се направи разлика помеѓу играчи со растројство и оние што немаат растројство (Roop et al., 2021).

Скалата за растројство поврзано со интернет-гејминг има девет прашања и претставува скала од Ликертов тип (1 = „никогаш“, 2 = „ретко“, 3 = „понекогаш“, 4 = „често“ и 5 = „многу често“). Оваа кратка психометриска алатка за РИГ е адаптација на деветте основни критериуми што го дефинираат РИГ според петтото издание на Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства (APA, 2013). Целта на овој инструмент е да се процени сериозноста на РИГ и неговите штетни ефекти со испитување и на онлајн- и на офлајн-активностите што се случуваат во период од 12 месеци. Истражувачките студии што примениле факторска анализа за обработка на податоците утврдиле постоење на еден фактор со оптимално вклопување. Според авторите, резултатите од дополнителните анализи покажаа дека деветте ставки се валидни, сигурни и многу соодветни за мерење на РИГ како што е предложено во петтото издание на Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства.

Вкупниот резултат може да се добие со едноставно суми-

рање на сите одговори дадени на сите девет прашања од Скалата за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма (IGDS9-SF) и може да се движи од минимум 9 до максимум 45 поени, при што повисоките резултати се показатели за повисок степен на зависност. Со цел да се разликуваат играчите кои манифестираат зависност, истражувачите треба да проверат дали испитаниците имаат дадено одговор на **најмалку пет критериуми од деветте, земајќи го предвид одговорот „5“, односно „многу често“**.

Проверката на македонскиот превод на инструментот покажа солидни метриски карактеристики: Коефициентот на внатрешна конзистентност (Кронбах алфа) изнесува 0,86, а со примена на Анализата на главни компоненти (Principal Component Analysis) беше констатирано дека тестот се однесува само на еден фактор, како и дека сите коефициенти на корелација помеѓу сумарниот резултат на скалата и секој поединечен резултат за прашањето (ајтем-тотал корелација) се на ниво на значајност од 0,01 (релијабилност на тестот).

## 2. Тест за гејминг-растројство (Gaming Disorder Test – GDT) (Pontes et al., 2019)

Овој тест е конструиран согласно МКБ-11. МКБ се развива и годишно се ажурира од СЗО, а официјално е одобрена од сите членки на СЗО за време на 72. Светско здравствено собрание на 25 мај 2019 година (ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics, n.d.).

Гејминг-растројството што е вклучено во МКБ-11 е дефинирано како шема на однесување при играње игри („дигитално играње“ или „видеоигри“) што се карактеризира со нарушена контрола врз игрите и зголемен приоритет даден на играњето над другите активности. Тестот за гејминг-растројство (Pontes et al., 2021) е првата кратка стандардизирана психометриска алатка за процена на ГР (GD) и претставува еднодимензионална алатка што се состои од вкупно четири ставки што ги мерат клиничките критериуми за ЗИ како што се дефинирани во МКБ-11. За да се дијагностицира ГР, однесувањето мора да биде со доволна сериозност за да резултира со значително оштетување во личните, семејните, социјалните, образовните, професионалните или други важни области на функционирање во период од најмалку 12 месеци. Во МКБ-11, ГР се дефинира како дисфункционален образец на играње што се карактеризира со: 1) нарушена контрола, 2) зголемен приори-

тет даден на играњето пред другите интереси и секојдневни активности, 3) прекумерно играње и покрај неговите негативни последици и 4) проблеми во секојдневното функционирање (WHO, 2019). Со оглед на разликите во критериумите за дијагностицирање на растројството, спроведените истражувања покажале дијагностичка точност од 91,5% помеѓу критериумите на МКБ-11 за дијагностицирање на зависност од играње и Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства, петто издание, за дијагностицирање зависност од играње на интернет (Yen et al., 2022).

Овој инструмент за ГР го сочинуваат четири прашања со одговори на Ликертова скала од „никогаш“ до „многу често“, кои соодветствуваат на посочение 4 критериуми дадени во описот на болеста според МКБ-11. За да се дијагностицира ГР според МКБ-11, потребно е лицето да даде позитивен одговор на три симптоми.

Проверката на македонскиот превод на инструментот покажа солидни метриски карактеристики: Коефициентот на внатрешна конзистентност (Кронбах алфа) изнесува 0,77, а со примена на Анализата на главни компоненти (Principal Component Analysis) беше констатирано дека тестот се однесува само на еден фактор, како и дека сите коефициенти на корелација помеѓу сумарниот резултат на скалата и секој поединечен резултат за прашањето се на ниво на значајност од 0,01.

### ***Б. Инструменти што мерат перципирана релација со мајката***

Во ова истражување се користени две потскали од Скалата (мерка) за семеен процес кај адолесценти – кратка форма (Adolescent Family Process Measure – Short form – AFP-SF) (Vazsonyi et al., 2021) и една потскала од Инвентар за перцепција на детето за однесувањето на родителите (Child Report Parenting Behaviour Inventory – CRPBI).

1. Скалата (мерка) за семеен процес кај адолесценти – кратка форма (Adolescent Family Process Measure – Short form – AFP-SF) (Vazsonyi et al., 2021) ја одразува перцепцијата на децата за семејните и за родителските процеси и содржи 18 прашања што се групирани во 6 скали: блискост, поддршка, мониторинг, комуникација, конфликт и одобрување на релациите со врсниците од страна на родителите. (секоја скала ја сочинуваат 3 прашања, а одговорите се даваат на петстепенa Ликертова

скала, која се движи од 1 = целосно не се согласувам до 5 = силно се согласувам. Скалата (мерката) за семеен процес кај адолесценти – кратка форма содржи две верзии, една за мајка и една за татко. Во ова истражување е вклучена **верзијата за мајката со двете скали: мониторинг и поддршка**. Важно е да се истакне дека скалата за родителски мониторинг ја сочинуваат прашања што упатуваат на „родителско знаење“ (во овој случај знаење на мајката), односно информираност за движењето на детето, и оваа скала не содржи прашања за родителска контрола и родителски надзор. Скалата за родителска поддршка содржи прашања што се формулирани така што да упатуваат на отсуство на поддршка од родителите и се во насока на омаловажување на детето, негирање на неговата личност и отсуство на активно слушање.

Проверката на македонскиот превод на овие две потскали покажа солидни метриски карактеристики: Коефициентот на внатрешна конзистентност (Кронбах алфа) за скалата за мониторинг изнесува 0,81, а за скалата за поддршка 0,74. Со примена на Анализата на главни компоненти (Principal Component Analysis) беше констатирано дека секоја потскала се однесува само на еден фактор, како и дека сите коефициенти на корелација помеѓу сумарниот резултат на потскалите и секој поединечен резултат за прашањата (ајтем-тотал корелација) се на ниво на значајност од 0,01.

2. Инвентарот за перцепција на детето за однесувањето на родителите (Child Report Parenting Behaviour Inventory – CRPBI) се однесува на тоа како децата го перципираат начинот на којшто нивните родители го практикуваат родителството. Овој инвентар можат да го пополнуваат деца од осум години и постари и има две форми: една за мајка и една за татко. Инвентарот е единствениот инструмент за оценување на релацијата родител-дете што вклучува специфична мерка за родителска психолошка контрола. Од верзијата на Инвентарот<sup>6</sup> што има 30 прашања (Schaefer, 1965), во ова истражување е употребена **Потскалата за родителска психолошка контрола** што содржи 6 прашања (Barber, 1996).

Прашањата од скалата на Барбер се поставени во насока на отсуство на психолошка поддршка од страна на родителот (во случајов мајката), на пример: „Мојата мајка е личност која секогаш се обидува да ме смени“. Поставените прашања ги имаат следните можни одговори: „Воопшто не личи на мојата

<sup>6</sup> Верзијата со 30 ставки (CRPBI-30) е скратена верзија на скалата со 108 ставки (Schludermann & Schludermann, 1970).

мајка“, „Делумно личи на мојата мајка“ и „Целосно личи на мојата мајка“.

Во литературата се прави разлика помеѓу контролата што е насочена кон однесувањето (бихевиорална) и психолошката контрола. За разлика од контролата ориентирана кон однесувањето, психолошката контрола конкретно го таргетира внатрешниот свет на детето, вклучувајќи ги и неговите мисли и емоции. Во овој инструмент, прашањата за родителска психолошка контрола ги опишуваат оние поведенија на родителот што во својата основа имаат тенденција да го контролираат детето, и овој вид контрола се однесува на ограничување и негирање на детското психолошко и емоционално искуство и изразување (Barber, 1996). Психолошката родителска контрола е варијабла што може да предвиди интернализација (депресија) и екстернализација (деликвентно однесување) на проблеми кај децата и кај адолесцентите. Психолошката контрола е концепт што се однесува на манипулативни облици на однесување на родителот (во случајов мајката) што се во насока да дејствуваат на мислите и на чувствата на децата. Овој вид на родителска контрола може да вклучува постапки што можат да предизвикаат појава на чувство на вина, условно прифаќање и условно манифестирање на љубов. Појавата на ваквите чувства дејствува како притисок за формирање со очекувањата на родителите. Студиите покажуваат дека проблематичното детско однесување што се карактеризира со ниска позитивност, односно високоизразени негативни емоции, особено е поврзано со психолошка контрола од страна на мајката (Perez et al., 2024).

Проверката на македонскиот превод на инструментот покажа солидни метриски карактеристики: Коефициентот на внатрешна конзистентност (Кронбах алфа) изнесува 0,77, а со примена на Анализата на главни компоненти (Principal Component Analysis) беше констатирано дека тестот се однесува само на еден фактор, како и дека сите коефициенти на корелација помеѓу сумарниот резултат на скалата и секој поединечен резултат за прашањето (ајтем-тотал корелација) се на ниво на значајност од 0,01.

### ***В. Поддршка од врсници***

Во ова истражување, поддршката од врсниците беше испитувана со две потскали од Скалата за социјална поддршка на деца и адолесценти (Child and Adolescent Social Support Scale

– CASS) (Kerres Malecki & Kilpatrick Demaray, 2002).

Развојот на оваа скала се одвивал во период од речиси десет години. Авторите се обиделе да создадат мултидимензионална мерка на социјална поддршка кај децата и кај адолесцентите.

Серијата на трагични настани што се случиле во училиштата во САД поттикнале да се анализира поддршката што учениците ја добиваат од возрасните и од родителите/старателите/негувателите, дали тие се поддржани или се отфрлени од врсниците и дали возрасните забележуваат кога децата и адолесцентите имаат тешкотии во справувањето со социјалните релации или со училишните постигнувања. Социјалната поддршка има важна улога во животот на децата и е поврзана со психолошки и физички придобивки.

Оваа скала е базирана на Моделот за социјална поддршка на Тарди (Tardy, 1985, според Kerres Malecki & Kilpatrick Demaray, 2002). Според Моделот на Тарди (2002), социјалната поддршка се определува преку пет димензии: 1. насока (direction) – дали социјалната поддршка се дава или се прима; 2. диспозиција (disposition) – достапност, односно каков вид поддршка може да се добие или е добиена; 3. дескрипција/евалуација (description/evaluation) – опис на тоа каква социјална поддршка е добиена; 4. содржина (content), која може да биде емоционална, инструментална, информациска – добивање информации, совети и сл., и процена – евалуациски фидбек за индивидуата; и 5. мрежа (network) – членови на поддржувачката мрежа на индивидуата.

Скоровите на оваа скала се во корелација со концептот на сепството (селфот) и социјалните вештини и резултатите од оваа скала можат да бидат употребени за да се разбере социјалната поддршка што ја добиваат децата и адолесцентите (Kerres Malecki & Kilpatrick Demaray, 2002).

Овој инструмент содржи четири скали, а секоја скала има 12 прашања: (за) родители, (за) наставници, (за) соученици и (за) другари и луѓето од училиштето, но во ова истражување се вклучени 2 скали – **скалите за соученици и за другари**. Секое прашање треба да биде одговорено во рамките на две димензии: фреквенција (зачестеност) и важност. Фреквенцијата/зачестеноста на тврдењето се проценува на скала од шест степени (од „никогаш“ до „секогаш“). Важноста на тврдењето се проценува на скала од три степени: „не е важно“, „важно“ и „многу важно“.

Верзијата на оваа скала од 2000 година содржи измени

во верзиите, а авторите развиваат единствена верзија за деца и адолесценти и сите скали ги изедначуваат во однос на бројот на прашања – во новата верзија, секоја скала содржи 12 прашања (Mareš, Ježek, & Tomášek, 2005).

Проверката на македонскиот превод на инструментот покажа солидни метриски карактеристики за процена на фреквенцијата/зачестеноста: Коефициентот на внатрешна конзистентност (Кронбах алфа) изнесува 0,94, а со примена на Анализата на главни компоненти (Principal Component Analysis) беше констатирано дека тестот се однесува само на еден фактор, како и дека сите коефициенти на корелација помеѓу сумарниот резултат на скалата и секој поединечен резултат за прашањето (ајтем-тотал корелација) се на ниво на значајност од 0,01.

Проверката на македонскиот превод покажа и солидни метриски карактеристики и за формата на скалата што се однесува на важноста од поддршката на врсниците: Коефициентот на внатрешна конзистентност (Кронбах алфа) изнесува 0,90, а со примена на Анализата на главни компоненти (Principal Component Analysis) беше констатирано дека тестот се однесува само на еден фактор, како и дека сите коефициенти на корелација помеѓу сумарниот резултат на скалата и секој поединечен резултат за прашањето (ајтем-тотал корелација) се на ниво на значајност од 0,01.

### *Г. Отпорност*

Во ова истражување, отпорноста се мереше со Скалата (мерката) за отпорност на деца и младинци (Child and Youth Resilience Measure – CYRM-R) (Jefferies, McGarrigle, & Ungar, 2018).

Овој инструмент е мерка за самостојно известување за социјално-еколошката отпорност и се користи од истражувачи и од практичари ширум светот. Најчесто, терминот „отпорност“ ја означува способноста на поединецот да ги надмине тешкотиите и да продолжи со нормалниот развој. Сепак, Центарот за истражување отпорност користи повеќе еколошка и културолошки чувствителна дефиниција. Д-р Мајкл Унгар (Ungar, 2008, 2011), основач и директор на Центарот, отпорноста ја дефинира на следниов начин (Resilience Research Centre, 2022: 5):

„Сфатено на овој начин, отпорноста од поединците бара да имаат капацитет да пристапат до ресурси за поддршка што ја зајакнуваат благосостојбата, истовремено нагласувајќи дека од семејствата, заедниците и владите зависи да ги обезбедат овие ресурси на начин на којшто нив ги ценат поединците. Во оваа смисла, отпорноста

истовремено е резултат и на успешната навигација до ресурсите и на преговорите ресурсите да се обезбедат на значајни начини“.

Овој инструмент е преведен на повеќе од 20 јазици и бил употребен во повеќе од 150 истражувачки студии. Ревидираната верзија на инструментот (употребена во ова истражување) се состои од 17 прашања и е бодувана на скала од 5 поени. Прашањата се позитивно формулирани и затоа оценувањето претставува едноставно сумирање на одговорите. Покрај вкупната оценка за отпорност, оваа скала овозможува добивање резултати за две потскали: 1. Интраперсонална (лична) отпорност и 2. Отпорност на (од) родител (негувател, старател). Родителската (негувателската) отпорност се однесува на карактеристиките поврзани со значајните релации со примарен старател или семејство. Личната отпорност вклучува прашања што се однесуваат на интраперсонални и интерперсонални аспекти. Двете димензии (и интраперсоналната и на родителот/старателот) се поврзани и двете се резултат на животните услови што влијаат врз развивање на отпорноста на поединецот.

За да се добие резултатот за скалата што упатува на личната отпорност, потребно е да се сумираат вредностите за следните десет прашања: 1, 2, 3, 7, 9, 10, 12, 13, 14 и 16. Минималниот резултат на потскалата е 10, а максималниот е 50 (за верзијата на инструментот со пет понудени одговори: воопшто не = 1, малку = 2, делумно = 3, мошне = 4, многу = 5). За да се добие резултатот за отпорност на родител, се собираат одговорите на следните седум прашања: 4, 5, 6, 8, 11, 15 и 17. Минималниот резултат на потскалата е 7, а максималниот е 35 (за Ликертова скала од пет степени).

Проверката на македонскиот превод на инструментот покажа солидни метриски карактеристики: Коефициентот на внатрешна конзистентност (Кронбах алфа) изнесува 0,86 за потскалата Лична отпорност, а 0,85 за потскалата Отпорност на родител. Со примена на Анализата на главни компоненти (Principal Component Analysis) беше констатирано дека секоја од двете потскали се однесува само на еден фактор, како и дека сите коефициенти на корелација помеѓу сумарниот резултат на едната и на другата потскала како и секој поединечен резултат за прашањето на соодветната потскала (ајтем-тотал корелација) се на ниво на значајност од 0,01.

### ***Д. Девијантно однесување***

Девијантното однесување се мери со Нормативната скала на девијантност – кратка форма (Normative Deviance Scale, Short Form – NDS-SF10) (Liu, Ksinan, & Vazsonyi, 2018).

Оваа скала е скратена верзија на основната (NDS), а наменета е за мерење на девијантно однесување на адолесценти и млади возрасни. Оваа скала вклучува десет прашања, кои се однесуваат на различни видови на девијантно однесување, како што се вандализам, употреба на алкохол, употреба на дроги, проблематично однесување во училиште и општа девијантност. Од испитаниците се бара да одговорат колку често биле вклучени во наведените специфични однесувања на скала со следните понудени одговори: „никогаш“, „еднаш“, „2-3 пати“, „4-6 пати“ и „6 или повеќе пати“.

Проверката на македонскиот превод на инструментот покажа солидни метриски карактеристики: Коефициентот на внатрешна конзистентност (Кронбах алфа) изнесува 0,64, а со примена на Анализата на главни компоненти (Principal Component Analysis) беше констатирано дека тестот се однесува само на еден фактор, како и дека сите коефициенти на корелација помеѓу сумарниот резултат на скалата и секој поединечен резултат за прашањето (ајтем-тотал корелација) се на ниво на значајност од 0,01.

### ***Ѓ. Навики за спиење***

Во ова истражување, навиките за спиење беа мерени со Скалата за квалитет на спиење според Втората швајцарска мултицентрична анкета за здравјето на адолесцентите (The second Swiss Multicenter Adolescent Survey on Health – SMASH02).

Спиенето е од суштинско значење за здравјето и за благосостојбата на адолесцентите. Недоволен или некавалитетен сон е поврзан со намален академски развој, зголемен ризик од употреба на супстанции, депресивни и анксиозни состојби, како и појава на екстернализирачко однесување (социјално девијантно однесување) (Dewald et al., 2010; Kelly & El-Sheikh, 2014; Pieters et al., 2015; Roberts & Duong, 2014; Wang et al., 2016, според Vazsonyi, 2021). Инструментот што го мери квалитетот на сонот е скала од Ликертов тип со четири степени (кои се движат од 1 = никогаш до 4 = многу често), која има пет прашања (Vazsonyi et al., 2015). Првото прашање се однесува на зачестеноста на доживеваниот проблем со спиењето во период

од 12 месеци, додека преостанатите четири прашања се однесуваат на специфичните проблеми со спиењето, што вклучува: дневна поспаност, проблеми со заспивање, будење во текот на ноќта и немирнен сон, вклучувајќи и кошмари. Оригиналната верзија на скалата покажува солидна релијабилност ( $\alpha = 0,77$ ; Vazsonyi et al., 2015).

Проверката на македонскиот превод на инструментот покажа солидни метриски карактеристики: Коефициентот на внатрешна конзистентност (Кронбах алфа) изнесува 0,74, а со примена на Анализата на главни компоненти (Principal Component Analysis) беше констатирано дека тестот се однесува само на еден фактор, како и дека сите коефициенти на корелација помеѓу сумарниот резултат на скалата и секој поединечен резултат за прашањето (ајтем-тотал корелација) се на ниво на значајност од 0,01.

### ***Е. Зависност од храна***

Зависноста од храна во оваа истражувачка студија се мереше со Скалата за зависност од храна од „Јејл“ (Yale Food Addiction Scale – YFAS).

Скалата за зависност од храна од „Јејл“ (Gearhardt, Corbin, & Brownell, 2009) е првата мерка дизајнирана специјално да ги процени симптомите што упатуваат на консумирање храна што е слично на зависност од супстанции. Оваа скала овозможува посистематско испитување на хипотезата дека високо-преработената храна (на пример: помфрит, милкшејк) може да предизвика зависност кај одредени луѓе. Скалата за зависност од храна од „Јејл“ е развиена за мерење на однесувањето при исхраната што врз основа на дијагностичките критериуми дадени во четвртото издание на Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства е класифицирано како зависност од супстанции (Meule & Gearhardt, 2014).

Споменатата скала вклучува 25 прашања и ги анализира дијагностичките критериуми за зависност од супстанција (консумирање на калорична храна, на пример храна богата со рафинирани јаглехидрати и масти) како што е наведено во четвртото издание на Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства (APA, 2000). Скалата има два дела: првиот вклучува 18 прашања што се однесуваат на намалена контрола врз конзумирањето на храна, постојана желба или повторени неуспешни обиди за откажување од храна и се одговара на скала од 1 до 5. Вториот дел вклучува 7

прашања на кои се договара со Да и Не. Ако на овој дел се одговори позитивно на 3 или повеќе прашања (кои упатуваат на соодветни симптоми) може да се каже дека станува збор за нарушување на исхраната. Овој инструмент е преведен на повеќе јазици, вклучувајќи германски, француски, турски, италијански, кинески и шпански.

Скалата за зависност од храна, верзија 2.0 (YFAS 2.0) (Gearhardt, Corbin, & Brownell, 2016) е објавена во академското списание „Психологија на однесувања што предизвикуваат зависност“ (Psychology of Addictive Behaviors). Во петтото издание на Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства, кое вклучува значајни промени во делот поврзан со зависност од супстанции, вклучена е и зависноста од храна.

Оваа скала е инструмент што мери зависност во исхраната што се однесува на консумирање храна со високо количество масти/шеќери. Испитаниците се прашуваат за начинот на исхрана во текот на изминатите 12 месеци. Прашањата што им се поставуваат се аналогни на дијагностичките критериуми за зависност од супстанции.

Проверката на македонскиот превод на инструментот покажа солидни метриски карактеристики: Коефициентот на внатрешна конзистентност (Кронбах алфа) изнесува 0,85, а со примена на Анализата на главни компоненти (Principal Component Analysis) беше констатирано дека тестот се однесува само на еден фактор, како и дека сите коефициенти на корелација помеѓу сумарниот резултат на скалата и секој поединечен резултат за прашањето се на ниво на значајност од 0,01.

## 7

## РЕЗУЛТАТИ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО

Во истражувањето беа употребени две скали за мерење зависност од играње. Обете скали соодветствуваат на релевантните класификации на болести од коишто произлегуваат, едната од петтото издание на Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства, а другата од МКБ-11. Со цел да се потврдат претходно утврдените наоди дека двете скали се поклопуваат во значителен процент, се пристапи кон утврдување на поврзаноста помеѓу резултатите добиени на двете скали со примена на корелација и линеарна регресија. Добиените податоци упатуваат на изразено висока корелација помеѓу двете скали ( $r = 0,78$ ,  $p < 0,01$ ), како и на тоа дека (според линеарната регресија) Скалата за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма (IGDS9-SF) објаснува приближно 61% од Тестот за гејминг-растројство [ $F = 720,00$ ,  $p < 0,01$ ,  $R$  (square) = 0,61], со што се оправдува именувањето на двете класификации на растројството со надредена категорија – зависност од играње (ЗИ).

Приказот на резултатите од истражувањето ќе го следи редоследот на поставените цели дадени во делот од монографијата именуван како Предмет, проблем, цели и задачи на истражувањето. Пред да се почне со анализата на влијанието на независните варијабли врз ЗИ, ќе биде даден приказ на преваленцијата на ЗИ според обете класификации (Дијагностички и статистички прирачник за ментални растројства, петто издание, и МКБ-11).

Според досегашните истражувања, резултатот 32 е определен како критичен за дијагностицирање на ЗИ при примена на Скалата за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма (IGDS-SF). Во овој случај, важно е да се наспомене дека овој резултат се зема со резерва бидејќи македонската истражувачка студија не е спроведена на клиничка популација за да се одреди прецизно кој би бил критичниот резултат за адолесцентите во Македонија. Доколку се земе предвид посочениот критичен резултат за Скалата за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма (IGDS-SF), 2% од испитаниците можат да бидат дијагностицирани како зависници од играње. Доколку се земе предвид посочениот критериум за Тестот за гејминг-растројство (GDT), а тоа е да бидат дадени максимални одговори („5“ што значи „многу често“) на три од

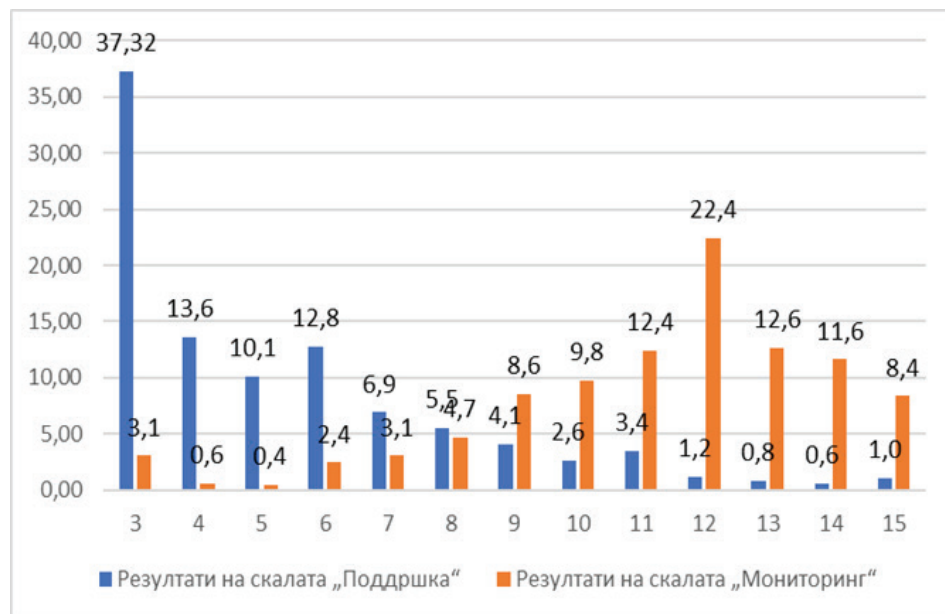
четирите прашања, може да се каже дека 1% од испитаниците би биле дијагностицирани како зависници од играње. Овие податоци ги потврдуваат претходните согледувања поврзани со улогата на инструментите при дијагностицирање на ЗИ, каде што се истакнува дека преваленцијата е повисока кога се задава Скалата за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма (IGDS-SF) отколку кога се задава Тестот за гејминг-растројство (GDT), бидејќи тестот има построги критериуми.

### *Родителство и зависност од играње*

Наодите од истражувањата упатуваат на тоа дека **родителот има особено важна улога во превенцијата од ЗИ**. Во ова истражување беше анализирана само улогата на мајката и тоа низ три аспекти: поддршка, мониторинг и психолошка контрола.

#### **А) Поддршка и мониторинг од страна на мајката**

Одговорите на испитаниците се прикажани во следниот графикон.

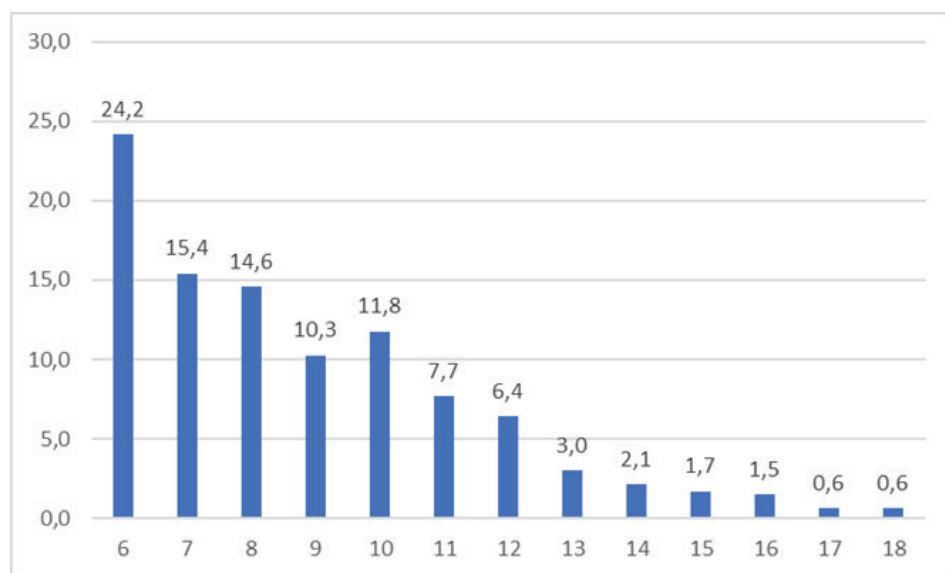


**Слика 6.** Дистрибуција на одговори (во %) на испитаниците на скалите за поддршка и за мониторинг од инструментот Скала (мерка) за семеен процес кај адолесценти

Како што може да се види од одговорите, испитаниците во најголем процент добиваат поддршка од страна на мајката (индикатор за поизразена поддршка е понизок резултат на скалата, каде што минимален резултат е 3, а максимален 15 бода, додека повисоките резултати покажуваат помала поддршка од страна на мајката). Испитаниците во голем процент се изјаснуваат дека имаат и поголем мониторинг од страна на мајката (во овој случај, повисоките резултати упатуваат на повисока изразеност на мониторинг од страна на мајката). Па, така, над 37% од испитаниците имаат минимален скор „3“ на скалата за поддршка, што значи дека имаат поддршка од страна на мајката; над 22% од испитаниците имаат вкупен резултат „12“ на скалата за мониторинг.

### Б) Психолошка контрола од страна на мајката

Одговорите на испитаниците на оваа скала за психолошка контрола се прикажани во следниот графикон.



**Слика 7.** Приказ на резултатите (изразени во проценти) на Скалата за психолошка контрола во рамките на Инвентарот за перцепција на детето за однесувањето на родителите (CRPBI)

Во најголем процент (над 24%), испитаниците својата мајка ја перципираат како родител кој ретко применува психолошка контрола при процесот на обликување на поведението на детето. Понискиот резултат упатува на поретка примена на

психолошка контрола или на нејзино отсуство (минимален резултат на скалата е 6, а максимален 18).

### **В) Поврзаност помеѓу скалите за поддршка, мониторинг и психолошка контрола од страна на мајката со ЗИ**

Во следната табела се прикажани коефициентите на корелација помеѓу скалите.

**Табела 5.** Приказ на поврзаноста на ЗИ (мерена со двете скали) и релацијата со мајката изразена преку Пирсоновиот коефициент на корелација

|                                                                                                               | Тест за гејминг растројство (GDT)<br>(Пирсонов коефициент на корелација) | Скала за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма (IGDS9-SF)<br>(Пирсонов коефициент на корелација) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Скала (мерка) за семеен процес кај адолесценти – кратка форма (AFP-SF)<br><b>Скала за мониторинг</b>          | -0,13 **                                                                 | -0,11 *                                                                                                            |
| Скала (мерка) за семеен процес кај адолесценти – кратка форма (AFP-SF)<br><b>Скала за поддршка</b>            | 0,24 **                                                                  | 0,22 **                                                                                                            |
| Инвентар за перцепција на детето за однесувањето на родителите (CRPBI)<br><b>Скала за психолошка контрола</b> | 0,172 **                                                                 | 0,217 **                                                                                                           |
| ** Корелацијата е значајна на ниво 0,01 (двостепена).<br>* Корелацијата е значајна на ниво 0,05 (двостепена). |                                                                          |                                                                                                                    |

Овие податоци покажуваат дека:

- Мониторингот што во ова истражување е дефиниран како информираност на мајката каде се движи детето е обратнопропорционално поврзан со ЗИ ( $r = -0,13$ ,  $r < 0,01$  во случај кога зависноста се дијагностицира со Тестот за гејминг-растројство или GDT, односно  $r = -0,11$ ,  $r < 0,05$  кога зависноста се мери со Скалата за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма или IGDS9-SF). **Ова значи дека доколку мајката не обрнува големо внимание (низок мониторинг) на тоа**

каде се движи детето и со кого е, тогаш постои поголема веројатност да дојде до појава на проблематично играње на дигитални (онлајн) игри.

• Отсуството на поддршка од страна на мајката е право-пропорционално (позитивно) поврзано со ЗИ ( $r = 0,24$ ,  $r < 0,01$  во случај кога зависноста се дијагностицира со Тестот за гејминг-растројство или GDT, односно  $r = 0,22$ ,  $r < 0,01$  кога зависноста се мери со Скалата за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма или IGDS9-SF). **Ова значи дека колку е поголемо отсуството на поддршка од страна на мајката, толку е поголема ЗИ кај детето.**

• Родителската психолошка контрола од страна на мајката е позитивно поврзана со ЗИ, односно доколку **мајката применува родителски стил што подразбира психолошка манипулација врз детето, може да се очекува детето да појави симптоми на ЗИ** ( $r = 0,17$ ,  $r < 0,01$  во случај кога зависноста се дијагностицира со Тестот за гејминг-растројство или GDT, односно  $r = 0,22$ ,  $r < 0,01$  кога зависноста се мери со Скалата за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма или IGDS9-SF).

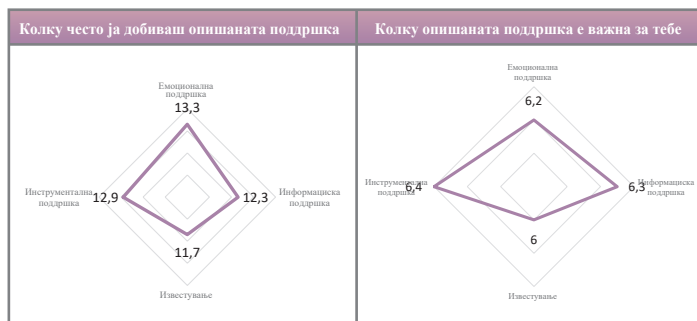
### Поддршка од врсници

#### А) Видови поддршка од врсниците

Во ова истражување, поддршката од врсниците е мерена со дел од Скалата за социјална поддршка на деца и адолесценти (Child and Adolescent Social Support Scale – CASS), која мери два аспекта: колку често адолесцентите добиваат поддршка од своите другари и соученици и колку на адолесцентите им е важна поддршката од другарите во различни аспекти од животот.

Следуваат одговорите на испитаниците на двете скали за поддршка од врсниците.

**Табела 6.** Приказ на перцепцијата за тоа колку често се добива опишаната поддршка и колку таа е важна за адолесцентите (даден е приказ на аритметичките средини на обете потскали од инструментот Скала за социјална поддршка на деца и адолесценти)



На Слика 8 е даден приказ на аритметичките средини на добиените резултати за обете потскали (едната што мери колку често адолесцентите ја добиваат определената поддршка, а втората колку е таа важна за нив) од инструментот Скала за социјална поддршка на деца и адолесценти. Секоја од наведените потскали е групирана во четири категории: а) емоционална поддршка (на пример: „Убаво постапуваат со мене“); б) информациска поддршка (на пример: „Соучениците ми даваат добри совети“); в) известување (се мисли на испраќање на повратни информации, на пример: „Моите соученици забележуваат кога работам напорно“); и г) инструментална поддршка (на пример: „Моите соученици ми помагаат околу училишните проекти“). Како што може да се забележи од приложената слика (види слика лево), адолесцентите **најчесто добиваат емоционална поддршка од своите соученици** (на скала каде што минималниот скор е 3, а максималниот е 18, аритметичката средина на одговорите на прашањето „Колку често добивате поддршка од врсниците?“ е 13,3), а помалку **добиваат повратно известување** за своите постапки (аритметичката средина е 11,7).

Сликата десно покажува дека на адолесцентите им е речиси еднакво важно да ги примат сите видови поддршка од своите соученици: аритметичките средини на скалите за четирите видови поддршка се движат од 6 до 6,4 (на скала каде што минималниот резултат е 3, а максималниот резултат е 9). Сепак, на адолесцентите им е поважно од своите соученици да примат поддршка за учење на нови работи, идеи за нови активности и совети (информациска поддршка), како и поддршка за помош околу училишни проекти, вклучување во активности и поминување време во правење на заеднички нешта (инструментална поддршка).

### Б) Поврзаноста помеѓу поддршката од врсниците и ЗИ

Наодите од истражувањето покажаа дека поддршката од страна на врсниците дејствува како протективен фактор, односно доколку **младите имаат поголема поддршка од страна на врсниците, кај нив ќе постои помала веројатност да манифестираат проблематично играње на дигитални (онлајн) игри.**

|                                                                 | Тест за гејминг<br>растројство (GDT)<br>(Пирсонов коефициент на<br>корелација) | Скала за растројство<br>поврзано со интернет-гејминг<br>– кратка форма (IGDS9 -SF)<br>(Пирсонов коефициент на<br>корелација) |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Социјална поддршка<br>(колку често добиваат<br>поддршка) (CASS) | –0,24**                                                                        | –0,21**                                                                                                                      |
| Социјална поддршка<br>(колку им е важна<br>поддршката) (CASS)   | –0,22**                                                                        | –0,21**                                                                                                                      |
| Вкупен резултат на<br>целата скала                              | –0,29**                                                                        | –0,30**                                                                                                                      |
| ** Корелацијата е значајна на ниво 0,01.                        |                                                                                |                                                                                                                              |

Добиените податоци покажуваат дека социјалната поддршка од врсниците претставува сериозен протективен фактор за ЗИ и од особено значење е оваа поддршка адолесцентите да ја добиваат редовно/често. Колку почесто ја добиваат поддршката од врсниците, толку повеќе се отпорни на ЗИ ( $r = -0,24$ ,  $r < 0,01$  во случај кога зависноста се дијагностицира со Тестот за гејминг-растројство или GDT, односно  $r = -0,21$ ,  $r < 0,01$  кога зависноста се мери со Скалата за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма или IGDS9-SF). Значи, адолесцентите кои велат дека почесто добиваат поддршка од врсниците се во помал ризик да развијат ЗИ.

Поддршката на врсниците е особено важна во периодот на адолесценцијата, што го покажуваат и добиените резултати во однос на поврзаноста на прашањето колку им е важна поддршката и резултатите на обата инструмента што мерат ЗИ ( $r = -0,22$ ,  $r < 0,01$  во случај кога зависноста се дијагностицира со Тестот за гејминг-растројство или GDT, односно  $r = -0,21$ ,  $r < 0,01$  кога зависноста се мери со Скалата за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма или IGDS9-SF). Значи, адолесцентите на коишто им е важно да добиваат поддршка од врсниците се во помал ризик да развијат ЗИ.

### Отпорност

Отпорноста во ова истражување е мерена со Скалата (мерката) за отпорност на деца и младинци (Child and Youth Resilience Measure – CYRM-R) (Jefferies, McGarrigle, & Ungar, 2018). Оваа скала е сочинета од две потскали: Скала за интерперсонална (лична) отпорност и Скала за отпорност на родител.

**Табела 7.** Приказ на поврзаноста на ЗИ (мерена со двете скали) и личната отпорност и отпорноста на родителот мерена со Скалата (мерката) за отпорност на деца и младинци изразена преку Пирсоновиот коефициент на корелација

|                                                  | Тест за гејминг растројство (GDT)<br>(Пирсонов коефициент на корелација) | Скала за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма (IGDS9-SF)<br>(Пирсонов коефициент на корелација) |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лична отпорност (Intrapersonal resilience)       | -0,311 **                                                                | -0,348 **                                                                                                          |
| Отпорност на (од) родител caregiver (resilience) | -0,263 **                                                                | -0,316 **                                                                                                          |
| ** Корелацијата е значајна на ниво 0,01.         |                                                                          |                                                                                                                    |

Добиените податоци покажуваат дека еднакво значење за превенција од ЗИ имаат и личната отпорност на адолесцентите и отпорноста на родителот.

**Личната отпорност** во овој инструмент е определена како: личен однос кон средината (добар однос со луѓето и соодветен начин на однесување во различни ситуации); позитивен однос кон образовниот процес (чувство на важност за стекнување на знаења и животни вештини); чувство на припадност во училиштето, во друштвото, како и чувство на праведен третман од страна на другите. Јакнењето на силите на отпорност на адолесцентите е тесно поврзано и со отпорноста на родителите. Отпорноста на родителите во овој инструмент е определена како грижа што родителите/старателите/негувателите ја покажуваат кон адолесцентите изразена преку: познавање на своето дете (што сака, кои му се другарите); обезбедување услови за живот (храна, грижа при болест); чувство на безбедност во присуство на родителите/старателите/негувателите; организирање на заеднички прослави; водење разговори за важни теми и за емоционалните состојби на своето дете. Ова значи дека колку е поголема отпорноста (и личната и отпорноста на родителите), толку е помал ризикот од ЗИ.

### **Самоповредување**

Тенденцијата на самоповредување во ова истражување е опфатена со едно прашање: „Дали некогаш намерно физички си се повредил/а во текот на минатата година/последните 12 месеци (на пример: сечење, гребење, удирање на себеси и другите)?“

**Табела 8.** Приказ на одговори изразени во проценти дадени на прашањето: „Дали некогаш намерно физички си се повредил/а во текот на минатата година/последните 12 месеци (на пример: сечење, гребење, удирање на себеси и другите)?“

| Одговори        | Проценти |
|-----------------|----------|
| Никогаш         | 78,4     |
| Еднаш           | 10,0     |
| Повеќе од еднаш | 5,9      |
| Повеќе пати     | 5,7      |

Добиените податоци покажуваат дека во најголем процент, испитаниците никогаш намерно не се повредиле себеси (78,4%), а сепак, дури 11,6% намерно се повредиле себеси, односно 99 адолесценти намерно се повредиле себеси во текот на изминатите 12 месеци.

**Табела 9.** Приказ на поврзаноста на ЗИ (мерена со двете скали) и себеповредувањето изразена преку Пирсоновиот коефициент на корелација

|                                          | Тест за гејминг - растројство (GDT) (Пирсонов коефициент на корелација) | Скала за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма (IGDS9 - SF) (Пирсонов коефициент на корелација) |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Себеповредување                          | 0,16**                                                                  | 0,13**                                                                                                            |
| ** Корелацијата е значајна на ниво 0,01. |                                                                         |                                                                                                                   |

Себеповредувањето е поврзано со ЗИ. Нарушувањето на балансот на менталното здравје што дејствува на тенденцијата за намерно себеповредување е пропорционално поврзано со проблематичното играње на дигитални (онлајн) игри, што доведува до зависност.

### *Девијантно однесување*

Девијантното однесување во ова истражување е мерено со Нормативната скала на девијантност – кратка форма (Normative Deviance Scale, Short Form – NDS-SF10).

**Табела 10.** Приказ на поврзаноста на ЗИ (мерена со двете скали) и девијантното однесување изразена преку Пирсоновиот коефициент на корелација

|                                          | Тест за гејминг -<br>растројство (GDT)<br>(Пирсонов коефициент на<br>корелација) | Скала за растројство<br>поврзано со интернет -гејминг<br>кратка форма (IGDS9 -SF)<br>(Пирсонов коефициент на<br>корелација) |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Девијантно однесување                    | 0,28**                                                                           | 0,28**                                                                                                                      |
| ** Корелацијата е значајна на ниво 0,01. |                                                                                  |                                                                                                                             |

Добиените резултати упатуваат на тесна поврзаност помеѓу девијантното однесување и ЗИ мерена со обете скали. Колку повеќе се интензивира девијантното однесување, толку повеќе се зголемува и проблематичното играње, кое води до зависност. Во инструментот што го мери девијантното однесување, вклучени се следниве облици: вандализам, злоупотреба на алкохол, супстанции, кражби, девијантно однесување во училиште, физички напад на други лица.

### **Навики за спиење**

Квалитетот на спиење е мерен според инструментот во рамките на Втората швајцарска мултицентрична анкета за здравјето на адолесцентите (SMASH02) и содржи прашања што се однесуваат на проблеми со спиењето и со сонот (потреба од продолжено спиење, тешкотии при заспивање, чести будења во текот на ноќта и немирен сон, кошмари).

**Табела 11.** Приказ на одговори изразени во проценти дадени на прашањето: „Дали за време на изминатите 12 месеци си имал/а проблем со спиењето?“

| Одговори        | Проценти |
|-----------------|----------|
| Никогаш         | 19,9     |
| Еднаш           | 46,0     |
| Повеќе од еднаш | 24,1     |
| Повеќе пати     | 10       |

Само 20% од адолесцентите пријавиле дека никогаш немале проблем со спиењето и со сонот. Најголем број пријавиле дека само еднаш имале проблем (46%), додека 24% имале проблеми повеќе пати.

**Табела 12.** Приказ на поврзаноста на ЗИ (мерена со двете скали) и квалитетот на спиење изразена преку Пирсоновиот коефициент на корелација

|                                          | Тест за гејминг растројство (GDT) (Пирсонов коефициент на корелација) | Скала за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма (IGDS9-SF) (Пирсонов коефициент на корелација) |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Квалитет на спиење                       | 0,21**                                                                | 0,24**                                                                                                          |
| ** Корелацијата е значајна на ниво 0,01. |                                                                       |                                                                                                                 |

Наодите од истражувањата дека нарушувањата во деноноќниот ритам се тесно поврзани со ЗИ се потврдија и во ова истражување. Имено, интензивирањето на нарушувањето на квалитетот на спиење и сонување е позитивно поврзано со тенденцијата на проблематично играње, која може да доведе до ЗИ.

### **Зависност од храна**

Во класификацијата на болести во петтото издание на Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства, консумирањето на нездрава храна е дефинирано како болест. Под нездрава храна се подразбира консумирање на слатки, јаглехидрати, солени закуски, масна храна, зашеќерени пијалаци.

**Табела 13.** Приказ на поврзаноста на ЗИ (мерена со двете скали) и зависноста од храна изразена преку Пирсоновиот коефициент на корелација

|                                                              | Тест за гејминг растројство (GDT) (Пирсонов коефициент на корелација) | Скала за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма (IGDS9-SF) (Пирсонов коефициент на корелација) |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Скала за зависност од храна од „Јејл“ (YFAS I)               | 0,19**                                                                | 0,14**                                                                                                          |
| Скала за зависност од храна од „Јејл“, верзија 2.0 (YFAS II) | 0,150**                                                               | 0,125*                                                                                                          |
| ** Корелацијата е значајна на ниво 0,01.                     |                                                                       |                                                                                                                 |
| * Корелацијата е значајна на ниво 0,05.                      |                                                                       |                                                                                                                 |

Скалата за зависност од храна од „Јејл“ се состои од две потскали: едната се состои од 18 прашања што се на петтостепенена Ликертова скала. Втората скала се состои од 7 прашања со одговори од типот „да/не“. Втората скала ги идентификува симптомите што упатуваат на зависност од храна. Обете потскали

покажуваат позитивна корелација со ЗИ мерена со обете скали.

### ***Протективни фактори и фактори на ризик***

Врз основа на целокупната анализа на добиените податоци од зададените инструменти, можат да се извлечат факторите на ризик и протективните фактори кога станува збор за ЗИ.

**Табела 14.** Фактори на ризик и протективни фактори

| Фактори на ризик                                | Протективни фактори                  |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Родителска психолошка контрола (од мајка)       | Мониторинг од мајката                |
| Отсуство на поддршка од мајката                 | Поддршка од врсници                  |
| Себеповредување                                 | Интраперсонална                      |
| Девиијантно однесување                          | Отпорност (овозможена од) на родител |
| Нарушување на квалитетот на сонот и на спиењето |                                      |
| Зависност од храна                              |                                      |

**Поедноставено и сумирано, адолесцентите кои кажале дека имаат психолошка контрола од страна на мајката, отсуство на нејзина поддршка, себеповредување, одредени облици на девијантно однесување, нарушување на квалитетот на сонот и спиењето, како и зависност од храна се во поголем ризик да развијат ЗИ. Адолесцентите, пак, кои велат дека имаат мониторинг од страна на мајката, кои чувствуваат поддршка од врсниците и кои имаат интраперсонална отпорност и отпорност што им ја овозможуваат (обезбедуваат) родителите се во помал ризик да развијат ЗИ.**

## 8

## ЗАКЛУЧОЦИ

Од своето појавување, па до денес, интернетот направи сериозни промени во целокупниот начин на живеење кај сите возрастни категории ширум светот. Граѓаните конструктивно ги користат придобивките како во професионалниот аспект на живеењето, така и во слободното време. Сепак, употребата на интернетот може да биде предизвик во однос на воспоставувањето на контролата на неговата употреба. Современите техничко-технолошки трендови претставуваат предизвик за менталното здравје на граѓаните, поттикнувајќи различни облици на негово нарушување. Како резултат на интензивната употреба на интернетот, може да се случи да се појави губење контрола врз времето што се поминува онлајн и се појавува потреба тоа да се зголеми, да се следат сите нешта и случувања што се присутни онлајн и да не се пропушти ништо, се појавуваат раздразливост, анксиозност, може да се изгуби интерес за вклученост во други аспекти од живеењето и да се нарушат социјалните релации.

Особено ранливи на изложеноста од интернет се денешните деца и адолесценти, кои, всушност, не познаваат период пред појавата на интернетот и се именувани како „дигитални домородци“. Погоренаведените облици на нарушување во однесувањето се именувани како ПУИ. Овој термин е збиен концепт за повеќе облици на нарушено однесување, како што се: онлајн-коцкање, прекумерен онлајн-шопинг, киберхондрија, киберпорнографија, кибермалтретирање, зависност од играње на дигитални (онлајн) игри. Збирот од различни облици однесувања поврзани со интернет што дејствуваат штетно на менталното здравје е предмет на научни дискусии, исто како што се дискутира дали станува збор за растројство, односно болест, или станува збор за проблематичен облик на однесување што не може да се подведе под концептот на болест. Онлајн-коцкањето и ЗИ се определени како болести според последните меѓународни класификации на болести. Според класификацијата на болести во петтото издание на Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства, која претставува класификација на болести дадена од АПА, прекумерното играње е класифицирано како растројство поврзано со интернет-гејминг (Internet Gaming Disorder – IGD), додека според МКБ-11, дадена од СЗО, тоа се именува како гејминг-растројство (Gaming Disorder – GD) и вклучува играње и онлајн- и офлајн-игри. Соодветно на дадените две

класификации, изготвени се дијагностички инструменти: Скала за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма (IGDS9-SF) и Тест за гејминг-растројство (GDT).

Во ова истражување, обете определби се опфатени со еден интегрирачки надреден поим – зависност од играње (ЗИ).

Различни фактори придонесуваат за интензивирање на времето поминато во играње. Факторите можат да се групираат во две големи категории: надворешни, кои се однесуваат на карактеристиките на медиумите и на интернетот и на карактеристиките на игрите, и внатрешни, кои се однесуваат на карактеристиките на личноста на играчот, што вклучува и социјални релации со блиските (семејство/врсници).

Ова истражувачка студија својот фокус го постави на истражување на внатрешните фактори на влијание врз појавата на проблематичното играње што може да доведе до ЗИ. Целите на истражувањето беа да се утврди начинот на којшто личната отпорност, родителството и релациите со врсниците влијаат врз интензивирано играње на дигитални (онлајн) игри, како и да се утврди каква е поврзаноста со интернализирачки (самоповредување) и екстернализирачки (девијантно однесување) облици на однесување што се показател на нарушување на менталното здравје, но и дали постои поврзаност помеѓу зависноста од храна (дијагностицирана како зависност од супстанции според петтото издание на Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални растројства). Покрај овие фактори, предмет на анализа е деноноќниот циркадијален ритам, односно квалитетот на спиење и на сон.

Добиените податоци од истражувањето ги потврдуваат наодите добиени од другите истражувања. За сумиран приказ на добиените податоци е применет Социоeколошкиот модел, кој вообичаено се користи за објаснување на тоа дека здравјето е условено од интеракцијата помеѓу индивидуата, групата/заедницата и физичката, социјалната и политичката средина. Овој модел ги истакнува важноста и меѓусебното влијание на другите (родителите/старателите/негувателите, врсниците, другарите) и пошироката средина што ги опкружуваат адолесцентите и децата за воспоставување на здрава и безбедна средина што ќе им овозможи оптимален развој и благосостојба (UNICEF, n.d). При објаснувањето на влијанието, факторите се определени како фактори на ризик (тоа се фактори што го зголемуваат ризикот од развивање на нарушување на менталното здравје) и протективни фактори (фактори што ги редуцираат факторите на ризик и дејствуваат позитивно на благосостојбата и на заштитата на менталното здравје).



Слика 9. Социоеколошки модел (извор: UNICEF, n.d.)

Податоците добиени од истражувањето се прикажани на сликата што следува. На Слика 10 е даден приказ на факторите на ризик и на протективните фактори добиени од истражувањето. На сликата се прикажани индивидуалното и интерперсоналното ниво, односно обете нивоа што беа предмет на анализа во ова истражување.



Слика 10. Социоеколошки модел на факторите на ризик и на протективните фактори што влијаат врз појавата на ЗИ

Сумирано, истражувачките податоци покажаа дека протективните фактори (фактори што го намалуваат ризикот) за ЗИ се: мониторингот и поддршката од мајката, отпорноста (резилиентноста) на родителот, како и поддршката од врсниците на интерперсонално ниво, додека на индивидуално ниво тоа е личната отпорност (резилиентност) на адолесцентот. Факторите на ризик за ЗИ се психолошката контрола од мајката и отсуството на поддршка од врсниците на интерперсонално ниво, додека на индивидуално ниво тоа се девијантното однесување, себеповредувањето, нарушеното спиење и зависноста од храна.

## 9

## ПРЕПОРАКИ

За успешно справување со ПУИ, чиј еден облик е ЗИ, потребно е да се препознаат облиците на однесување и емоционалните состојби што се индикатори за таквиот вид на нарушено однесување.

За да бидат препознаени симптомите, потребно е родителите/старателите/ негувателите и наставниците да бидат присутни, во контакт со адолесцентите и да манифестираат активна заинтересираност за дневните активности и за секојдневните предизвици. Погрешното толкување на однесувањето на адолесцентите и ненавременото реагирање можат да доведат до сериозни последици по нивното ментално здравје. Отсуството на присуство и контакт со адолесцентите може да биде препознаено во следните реченици или начини на однесување: „Многу е паметен/на и знае да работи на компјутер и затоа толку останува“; „Добро е што седи дома и не излегува, надвор“... Или родителот/старателот/негувателот воопшто не е дома и нема претстава како детето го поминува времето во текот на денот и на ноќта. Или, пак, семејната атмосфера не е здрава (емоционална отсутност, погрешно поставени граници на однесување, насилство и сл.), па љубовта и поддршката родителите/старателите/негувателите ја даваат преку материјални супстрати што се социјално пожелни, а тоа е постојано купување на нови верзии на различните уреди што служат за пристап до интернет и до играње на дигитални (онлајн) игри.

На сликата подолу е даден преглед на индикаторите на однесување што можат да водат кон ПУИ.



Слика 11. Индикатори на однесување што упатуваат на ПУИ

Прекумерната употреба на интернет кај адолесцентите може да биде предизвикана од различни фактори. Како најчести фактори што можат да се забележат се: емоционални тешкотии, достапност до уреди, користење на социјални медиуми, потреба за припаѓање на врснички групи, манифестирање однесување што го диктира групата, а коешто е штетно за индивидуата, отсуство на поддршка од мрежата на социјални релации.



#### Емоционални тешкотии

- Тешкотии на менаџирање емоции
- Тешкотии во справување со животни ситуации



#### Лесна достапност до технологија

- Поседување уреди што овозможуваат брз пристап до интернет
- Лесна достапност до забавни содржини и социјални медиуми



#### Социјални медиуми

- Постојана потреба за проверка на добиени пораки
- Постојано примање на одобрување преку лајкови и коментари



#### Врсници/соученици

- Потреба за припаѓање и прифаќање
- Прифаќање и манифестирање поведение доминантно за групата на којашто се припаѓа



- Отсуство на поддршка од родители/старатели/негуватели, другари, блиски

Слика 12. Фактори што влијаат врз појавата на зависност од интернет

Проблематичната употреба на интернет влијае врз менталното здравје на адолесцентите со тоа што значително ја нарушува нивната способност да се справат со секојдневните предизвици во животот. Се покажа дека проблематичната и прекумерната употреба на интернет, како и ЗИ, влошува голем број аспекти поврзани со физичкото и со менталното здравје.



Слика 13. Последици од прекумерна употреба на интернет

Препораките што произлегоа од ова истражување, како и од други истражувања и теоретски согледувања, ќе бидат групирани на следниот начин: индивидуални препораки, препораки до родителите/старателите/негувателите, препораки до училиштата и психолошко-педагошката служба и препораки до пошироката заедница.

■ *Психолошка помош за справување со проблематичната употреба на интернет и зависноста од играње*

Проблематичната употреба на интернет и зависноста од играње се определени како зависност од определен облик однесување и се дефинираат како повторлив нагон за определен вид однесување што доведува до значителен стрес, што, пак, резултира со функционално оштетување. За ваквиот вид однесување, својствено е прогресивно губење на контролата над однесувањето и можат да се појават негативни последици, неможност за одложување на задоволството и постојан порив повторно да се доживее почетната состојба на еуфорија што била почувствувана кога однесувањето било манифестирано по првпат. Овој вид однесување опстојува и не може да биде контролирано од поединецот.

Иако студиите за ПУИ и за ЗИ се интензивирани последниве години, евалуацијата на успешноста на психолошките третмани сè уште е ретка. Најчесто применуван третман за ПУИ и за зависност од интернет е когнитивната бихевиорална терапија – КБТ (Cognitive Behavioural Therapy – СВТ). Други третмани вклучуваат фармакотерапија и психолошко советување. Многу често, терапевтските препораки се засноваат на принципите на примена на третманите за злоупотреба на супстанции, вклучувајќи техники за контрола на импулсите, учење на соодветни одговори за справување, стратегии за самоследење, когнитивно реструктурирање, решавање проблеми поврзани со зависности и техники на регулација и воздржување. Системската семејна терапија може да помогне во решавањето на конфликтите и да промовира здрава употреба на технологијата, поттикнувајќи ги креативноста и просоцијалните врски, а истовремено спречувајќи негативни исходи за менталното здравје (Jackson, 2023).

### *Препораки за адолесцентите*

Доколку адолесцентите забележат некои од наведените индикатори за ПУИ, односно ЗИ, се препорачува да се обратат првенствено до родителите/старателите/негувателите, па да се обратат до училишниот психолог или да се обратат до психотерапевт, лекар.

Со оглед на тоа дека основна карактеристика на ова растројство е губењето контрола, на адолесцентите им се сугерира пред да се вклучат на интернет или да почнат да играат, да си постават временска рамка (кога почнуваат и кога завршуваат со активноста). Потребно е свесно да дејствуваат на зголемување на времето што го поминуваат во офлајн-активности наспроти времето што го поминуваат онлајн.

Со цел да се заштитат од заканите што можат да се појават, адолесцентите треба да бидат информирани за начините на коишто можат да ја осигурат својата безбедност онлајн преку употреба на различни софтвери, да научат како да ги препознаваат лажните вести и кои облици на поведение можат да бидат ризични (поставување на лични податоци, фотографии; комуникација со непознати лица; како и купување онлајн од страници што не се безбедни).

## ■ Препораки за родителите/старателите/негувателите

### Подобрување на квалитетот на релацијата родител-дете

Врската, односно приврзаноста на децата со нивните родители, односно примарни старатели/негуватели во детството има сеопфатно влијание врз нивните идни социјални и интимни односи – па дури и врз нивните односи на работа. Оваа рана врска создава образец за тоа како детето ги гради релациите како возрасен. Начинот на којшто родителот, односно примарниот старател/негувател постапува кон потребите на детето и ги задоволува е основата на начинот на којшто тоа дете формира релации и го обликува своето поведение. За време на раното детство, стилите на приврзаност се појавуваат во најраните емоционални релации со родители/старателите/негувателите и се фокусираат на тоа како комуницираат децата и родителите/старателите/негувателите. Овие рани стилови на приврзаност играат важна улога во развојот на детето и исто така влијаат врз моделите на приврзаност во односите со возрасните. Поддржувајќи го ова, Ајхенберг и соработниците (Eichenberg, Schneider, & Rimpl, 2024) покажаа дека несигурниот стил на приврзаност (атачмент), родителски стил што е амбивалентен, избегнувачки и се карактеризира со недостиг на доверба и недостиг на сигурна основа, е во корелација со ПУИ. Со ова сознание се нагласува важноста од подобрување на односите родител-дете и задоволувањето на основните психолошки потреби на детето од страна на родителот/старателот/негувателот. Родителите/старателите/негувателите треба да го проценат својот стил на воспитување (авторитарен, авторитативен, попустлив, запоставен) и соодветно да ги приспособат насоките; да практикуваат отворена и искрена комуникација и активно да ги подучуваат своите деца на стратегии за справување и процесирање на емоциите.

### Ограничена употреба на интернет од страна на родителот/старателот/негувателот

Родителите/старателите/негувателите треба повеќе да се ангажираат околу децата, да ја ограничат сопствената употреба на интернет на различни уреди и да поттикнуваат отворена комуникација, со цел да го ублажат ризикот децата да развијат ПУИ (Liu et al., 2024).

### Поставување на јасни граници и контрола

Потребно е родителите/старателите/негувателите да стекнат знаења и да станат свесни дека уредите негативно влијаат врз нормалното функционирање на нервниот и на ендокриниот систем, како и да станат свесни дека уредите во никој случај не можат да бидат „заменски родители“.

Родителските интервенции се од суштинско значење за управување со ПУИ, тие треба постојано да бидат во тек и да ги следат онлајн-активностите на детето.

Потребно е да постават граници на дневното време поминато на разни екрани, да моделираат соодветна употреба на интернет и да ги следат активностите на адолесцентите на интернет, особено на страниците за игри и на социјалните медиуми, за да помогнат во ублажувањето на ризиците поврзани со ПУИ и во промовирање на поздрави навики (Goldstein & Chandler Goldstein, 2024). Особено е важно родителот/старателот/негувателот да ја следи употребата на интернет, да охрабрува редовни паузи и да промовира офлајн-активности. Родителите/старателите/негувателите треба да се вклучат во отворени дискусии за интернет-навиките и да постават граници за да им помогнат на децата да одржат здрава рамнотежа помеѓу онлајн- и офлајн-животот (Variamparampil, 2024). Пожелно е родителите/старателите/негувателите да имплементираат структурирани рутини, да постават јасни граници на времето поминато на разни екрани, да се вклучат во отворена комуникација за онлајн-активностите и да промовираат алтернативни активности за да го намалат ризикот од зависност од игри и паметни телефони (Hidaayah et al., 2022).

### Вклученост на родителите/старателите/негувателите во училиштето

Со цел подобрување на комуникацијата родител-дете, потребно е родителите/старателите/негувателите да се вклучат во училишните активности. Тие треба да се вклучат во училиштата во однос на следење на однесувањето на детето во училиште, но да учествуваат и на предавања за дигитално образование, со цел подобро разбирање и ублажување на прекумерната употреба на интернет кај адолесцентите (Throuvala et al., 2021).

### Вклученост на родителите/старателите/негувателите во социјални активности со детето

Родителите/старателите/негувателите треба да се вклучат во повеќе социјални активности со адолесцентите и да ги усогласат нивните ставови за игрите и да стимулираат играње на офлајн-игри. Зголемувањето на разновидноста и на зачестеноста на заедничките активности може да помогне да се ублажат негативните ефекти од прекумерното играње на интернет и да се спречи зависноста. Родителите/старателите/негувателите треба да се потрудат да создадат зони во просторот за живеење каде што нема технологија, уреди и интернет.

### Обезбедување на безбеден пристап до интернет

Присуството во дигиталниот свет може да биде и без опасности. Тоа може да се постигне со инсталирање на некаков вид софтвер што ќе им овозможи на децата и на адолесцентите безбедно да го истражуваат интернетот. Покрај употреба на софтвери за безбедно движење низ интернет-просторот, родителите/старателите/негувателите треба да им ги посочат потенцијалните ризици што можат да произлезат од неправилната употреба на интернетот што може да предизвика штета по интегритетот на адолесцентот. Потребно е да им се објасни дека не треба да се поставуваат лични податоци или фотографии и дека треба да избегнуваат комуникација со несигурни извори.

### *Препораки за училиштето*

#### Подучување на учениците за дигитална, медиумска писменост

Дигиталниот свет е реалност низ којашто децата/адолесцентите треба да се движат безбедно. Училиштата имаат особено важна улога во едукација на децата/адолесцентите за ризиците и за безбедните начини на употреба на интернетот. За таа цел, учениците треба постојано да се едуцираат и да стекнуваат знаења за дигитална, медиумска писменост.

#### Следење на менталното здравје на учениците

Училиштата треба активно да го следат менталното здравје на учениците и преку психолошко-педагошката служба да обезбедат стратегии за развивање писменост за мен-

талното здравје и да нудат психоедукација, со цел да се намалат штетните влијанија од времето поминато на разни екрани.

Треба да се применуваат стандардизирани инструменти за идентификување на зависноста и на состојбите на менталното здравје на учениците.

Треба да се воспостави активна соработка со родителите / старателите / негувателите и со семејството.

Треба да се дејствува во насока на превенција и на справување со појавата на врсничко насилство (булинг) помеѓу учениците и онлајн и офлајн.

### Воведување ограничувања за употреба на мобилните телефони за време на наставата

Со цел да се стимулира учењето и да се намали дистракцијата што ја прават мобилните телефони, училиштата треба да осмислат стратегии за справување со прекумерна употреба на уредите (да бидат јасно определени ситуациите кога учениците можат да пристапат кон употреба на нивните мобилни телефони, а кога тие да не бидат во употреба).

### Препораки за заедницата

Потребна е заштита на правата на децата преку воведување закони што ќе ги контролираат содржините достапни на интернет. Како примери за регулативи насочени кон заштита на децата онлајн ќе бидат приложени оние донесени во: Европа, САД, Кина и Велика Британија. Во Велика Британија е донесен акт именуван како Закон за онлајн-безбедност (Online Safety Act) во 2023 година.<sup>8</sup> Во овој закон се наведени ставки што се однесуваат на заштита на децата од ризик во онлајн-просторот. Европската унија го усвои Законот за дигитални услуги (DSA), кој вклучува мерки како што се признавање на правата на детето и забрана за рекламирање насочено кон децата.<sup>9</sup> Се очекува дека со овој закон ќе бидат поставени нови глобални стандарди за побезбеден интернет. Исто така и Европската комисија воведо Стратегија за побезбеден интернет за децата (BIK+), чија цел е подобрување на дигиталните услуги

<sup>8</sup> Овој закон може да биде проследен на следниот линк: [https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2023/50/pdfs/ukpga\\_20230050\\_en.pdf](https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2023/50/pdfs/ukpga_20230050_en.pdf).

<sup>9</sup> Документите поврзани со овој документ можат да се разгледаат на следниот линк: <https://www.weforum.org/stories/2022/06/eu-digital-service-act-how-it-will-safeguard-children-online/>.

со цел тие да бидат соодветни за возраста, а притоа да се обезбеди секое дете да биде заштитено и почитувано на интернет.<sup>10</sup> Во САД е усвоен Законот за заштита на онлајн-приватноста на децата (COPPA), со којшто се наметнуваат барања за операторите на интернет-страниците или онлајн-услугите наметнети за деца под 13-годишна возраст.<sup>11</sup> Овие барања наложуваат родителска согласност за собирање на лични информации од деца и се даваат упатства за заштита на приватноста на децата онлајн. Во Кина, одредбите за онлајн-заштита на личните податоци на децата содржат барања за собирање, складирање, користење, пренесување и откривање на личните податоци на децата на територијата на државата.<sup>12</sup> Овие одредби се однесуваат на мрежните оператори и имаат цел да ги заштитат децата на возраст под 14 години. Дополнително, во Кина се донесени Регулативите за заштита на малолетниците во киберпросторот со цел зајакнување на правната рамка за нивна заштита на интернет, вклучувајќи ги одредбите од Законот за заштита на лични информации и Законот за кибербезбедност.<sup>13</sup>

Наведените примери би можеле да бидат поттик за воспоставување на законска рамка за заштита на малолетниците во онлајн-просторот и во нашата земја.

---

<sup>10</sup> Стратегијата може да се најде на следниот линк: <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/new-eu-strategy-protect-and-empower-children-online-world>.

<sup>11</sup> Податоците за овој закон можат да бидат проследени на следниот линк: <https://www.ftc.gov/legal-library/browse/rules/childrens-online-privacy-protection-rule-coppa>.

<sup>12</sup> Повеќе информации можат да се добијат на следниот линк: <https://www.loc.gov/item/global-legal-monitor/2019-10-28/china-regulation-on-online-protection-of-childrens-personal-information-issued/>.

<sup>13</sup> Подетални информации можат да се најдат на следниот линк: <https://www.twobirds.com/en/insights/2024/china/china-strengthens-the-protection-of-minors-in-cyberspace>.

## РЕФЕРЕНЦИИ

*Единици на кирилица*

Државен завод за статистика. (2024). Користење информатичко-комуникациски технологии во домаќинствата и од поединците, 2024 година.  
[https://www.stat.gov.mk/pdf/2024/8.1.24.32\\_mk.pdf](https://www.stat.gov.mk/pdf/2024/8.1.24.32_mk.pdf)

Поп Зариева, Н., и Илиев, К. (2015). Влијанието на интернетот врз јазичната култура, когнитивниот и академскиот развој на младите. Годишен зборник, 6(6), 39-46. Преземено од <https://js.ugd.edu.mk/index.php/YFP/article/view/2505>

Србиновски, А. (2021, 31 ноември). Младината непродуктивно сурфа на интернет. Нова Македонија.  
<https://novamakedonija.com.mk/makedonija/politika/%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B0-%D0%BD%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D1%83%D1%80%D1%84%D0%B0-%D0%BD%D0%B0-%D0%B8%D0%BD%D1%82/>

Ширилова, В. (2001). Голем лексикон на странски зборови и изрази. Скопје: Топер.

*Единици на латиница*

Accenture. (2024, August 10). Gaming: The next super platform.  
<https://www.accenture.com/content/dam/accenture/final/a-c om-migration/pdf/pdf-152/accenture-gaming-article.pdf#zoom=40>

ActivePlayer. (2024, August 29). Fortnite Live Player Count and Statistics. <https://activeplayer.io/fortnite/>

Agbaria, Q. (2020). Internet addiction and aggression: the mediating roles of self-control and positive affect. *Int J Ment Health Addiction*, 19(4), 1227-42. doi: 10.1007/s11469-019-00220-z

Ali, A. M., Al-Amer, R., Atout, M., Ali, T. S., Mansour, A. H., Khatatbeh, H., Alkhamees, A. A., Hendawy, A. O. (2022). The nine-item internet gaming disorder scale (IGDS9-SF): Its psychometric properties among Sri Lankan students and measurement

- invariance across Sri Lanka, Turkey, Australia, and the USA. *Healthcare*, 10(3), 490. Retrieved from [https://ecommons.aku.edu/pakistan\\_fhs\\_son/481](https://ecommons.aku.edu/pakistan_fhs_son/481)
- Almodovar Alegria, N. (2022). Analysis on reward systems in video games: strategies in game design and their relation with addiction. University of Alicante. Retrieved from <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/124598/1/TFG-Nieves-Almodovar-Alegria.pdf>
- American Psychiatric Association – APA. (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision (DSM-IV-TR). Washington DC: American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890423349>
- American Psychiatric Association – APA. (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th Edition. Arlington: American Psychiatric Association.
- Andersen, R., & Sabiston, C. (2010). Chapter 31: Physical Activity for Obese Children and Adults. *Obesity Prevention*, 391-402. doi: 10.1016/B978-0-12-374387-9.00031-3
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67(6), 3296-3319. <https://doi.org/10.2307/1131780>
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Beckman, K., Mittendorfer-Rutz, E., Lichtenstein, P., Larsson, H., Almqvist, C., Runeson, B., Dahlin, M. (2016). Mental illness and suicide after self-harm among young adults: long-term follow-up of self-harm patients, admitted to hospital care, in a national cohort. *Psychol Med.*, 46, 3397-405.
- Bittó-Urbánová, L. (2023). Adolescents in a digital world: the risks and benefits of the use of digital technology. [Thesis fully internal (DIV), University of Groningen]. University of Groningen. <https://doi.org/10.33612/diss.674220525>

- Boniel-Nissim, M., & Sasson, H. (2018). Bullying victimization and poor relationships with parents as risk factors of problematic internet use in adolescence. *Computers in Human Behavior*, 88, 176-183.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.041>
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Brand, M., Laier, C., & Young, K. S. (2014). Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in psychology*, 5, 1256.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01256>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 71, 252-266.  
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Burns, T., & Gottschalk, F. (Eds.). (2020). *Education in the Digital Age: Healthy and Happy Children*. OECD Publishing.  
<https://doi.org/10.1787/1209166a-en>
- C-SPAN. (n.d.). Mark Zuckerberg Apologizes to families [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yUAFrod2xgI>
- Cabré-Riera, A., Torrent, M., Donaire-Gonzalez, D., Vrijheid, M., Cardis, E., & Guxens, M. (2019). Telecommunication devices use, screen time and sleep in adolescents. *Environmental research*, 171, 341-347.  
<https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.10.036>
- Caffarone, A. (2024). Virtual Gaming, Actual Damage: Video Game Design That Intentionally and Successfully Addicts Users Constitutes Civil Battery. 23 *Duke Law & Technology Review*, 55-88. Retrieved from <https://scholarship.law.duke.edu/dltr/vol23/iss1/3/>
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.  
[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)

- Carlier, N., Marshe, V. S., Cmorejova, J., Davis, C., & Müller, D. J. (2015). Genetic similarities between compulsive overeating and addiction phenotypes: a case for “food addiction”? *Current Psychiatry Reports*, 17, 96.
- Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors*, 59(1), 84-88. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.014>
- Castells, M. (2001). *The Internet Galaxy: Reflections on the Internet, Business, and Society*. Oxford University Press.
- Castells, M. (2013). *The Impact of the Internet on Society: A Global Perspective*. In *Ch@nge: 19 Key Essays on How the Internet Is Changing Our Lives* (pp. 9-24). BBVA. <https://www.jour.auth.gr/wp-content/uploads/2015/06/Castells-The-Impact-of-the-Internet-on-Society-A-Global-Perspective.pdf>
- Chang, S., & Chen, C. (2008). An Exploration of the Tendency to Online Game Addiction Due to User's Liking of Design Features. *Asian Journal of Health and Information Sciences*, 3, 38-51. <https://doi.org/10.6412/AJHIS.200812.0038>
- Chaudron, S., Di Gioia, R., & Gemo, M. (2018). Young children (0-8) and digital technology, a qualitative study across Europe. European Commission. <https://doi.org/10.2760/294383>
- Cheung, C., Bedford, R., Saez De Urabain, I., et al. (2017). Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. *Sci Rep* 7, 46104. <https://doi.org/10.1038/srep46104>
- Clement, J. (2021, May 11). Important social aspects of online gaming interactions according to gamers worldwide in 2021. Statista. <https://www.statista.com/statistics/1235068/online-gaming-social-aspects/>
- Colder Carras, M., Van Rooij, A. J., Van de Mheen, D., Musci, R., Xue, Q. L., & Mendelson, T. (2017). Video Gaming in a Hyperconnected World: A Cross-sectional Study of Heavy

- Gaming, Problematic Gaming Symptoms, and Online Socializing in Adolescents. *Computers in human behavior*, 68, 472-479. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.060>
- Couldry, N., & Hepp, A. (2022). Media and the Social Construction of Reality. In D. A. Rohlinger & S. Sobieraj (Eds.), *The Oxford Handbook of Digital Media Sociology* (pp. 27-39). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhpb/9780197510636.013.2>
- Crawford, G., Gosling, V. K., & Light, B. (2011). The social and cultural significance of online gaming. In G. Crawford, V. K. Gosling & B. Light (Eds.), *Online Gaming in Context: The social and cultural significance of online games*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203869598>
- Daft, R. L., & Lengel, R. H. (1986). Organizational Information Requirements, Media Richness and Structural Design. *Management Science*, 32, 554-571. <http://dx.doi.org/10.1287/mnsc.32.5.55>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- de Almeida, A. N., Delicado, A., de Almeida Alves, N., & Carvalho, T. (2015). Internet, children and space: Revisiting generational attributes and boundaries. *New Media & Society*, 17(9), 1436-1453. <https://doi.org/10.1177/1461444814528293>
- Dell'Osso, B., Di Bernardo, I., Chamberlain, S., & Fineberg, N. (2021). *Learning to deal with Problematic Usage of the Internet / Revised Edition*. EU-PU: European Cooperation in Science and Technology. <https://doi.org/10.5167/uzh-208132>
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: the development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior research methods*, 40(2), 563-574. <https://doi.org/10.3758/brm.40.2.563>
- Dennis, M. A., & Kahn, R. (Sep 21, 2024). Internet. In *Encyclopedia Britannica*. <https://www.britannica.com/technology/Internet>
- Dickey, M. D. (2005). *Engaging By Design: How Engagement Strategies in Popular Computer and Video Games Can*

- Inform Instructional Design. Educational Technology Research and Development, 53(2), 67-83.  
<https://doi.org/10.1007/BF02504866>
- Diotaiuti, P., Mancone, S., Corrado, S., De Risio, A., Cavicchiolo, E., Girelli, L., & Chirico, A. (2022). Internet addiction in young adults: The role of impulsivity and codependency. *Frontiers in psychiatry*, 13, 893861.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.893861>
- Duch, H., Fisher, E. M., Ensari, I., Font, M., Harrington, A., Taromino, C., Yip, J., & Rodriguez, C. (2013). Association of screen time use and language development in Hispanic toddlers: a cross-sectional and longitudinal study. *Clinical pediatrics*, 52(9), 857-865.  
<https://doi.org/10.1177/0009922813492881>
- Eichenberg, C., Schneider, R., & Rumpl, H. (2024). Social media addiction: associations with attachment style, mental distress, and personality. *BMC psychiatry*, 24(1), 278.  
<https://doi.org/10.1186/s12888-024-05709-z>
- Eklund, L. (2015). Bridging the online/offline divide: The example of digital gaming. *Computers in Human Behavior*, 53, 527-535.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.06.018>
- Erdogan, O. (2023). The mediator's role of communication skills in the effect of social skills on digital game addiction. *Acta psychologica*, 237, 103948.  
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103948>
- ESS Round 10 Data: European Social Survey. (2020). Data file edition 3.0. Sikt – Norwegian Agency for Shared Services in Education and Research, Norway – Data Archive and distributor of ESS data for ESS ERIC.  
doi:10.21338/NSD-ESS10-2020
- Evren, C., Dalbudak, E., Evren, B., & Ciftci Demirci, A. (2014). High risk of Internet addiction and its relationship with lifetime substance use, psychological and behavioral problems among 10th grade adolescents. *Psychiatria Danubina*, 26(4), 330-339. Retrieved from <https://hrcak.srce.hr/file/239140>
- Feld, S. L. (1981). The Focused Organization of Social Ties. *American Journal of Sociology*, 86(5). Retrieved from

<https://smg.media.mit.edu/library/Feld.SocialTies.pdf>

- Fernandes, B., Rodrigues Maia, B., & Pontes, H. M. (2019). Internet addiction or problematic internet use? Which term should be used? *Psicologia USP*, 30, Article e190020. <https://doi.org/10.1590/0103-6564E190020>
- Fineberg, N. A., Demetrovics, Z., Stein, D. J., Ioannidis, K., Potenza, M. N., Grünblatt, E., Brand, M., Billieux, J., Carmi, L., King, D. L., Grant, J. E., Yücel, M., Dell’Osso, B., Rumpf, H. J., Hall, N., Hollander, E., Goudriaan, A., Menchon, J., Zohar, J., Burkauskas, J., ... Chamberlain, S. R. (2018). Manifesto for a European research network into Problematic Usage of the Internet. *European neuropsychopharmacology: the journal of the European College of Neuropsychopharmacology*, 28(11), 1232-1246. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2018.08.004>
- Fineberg, N. A., Menchón, J. M., Hall, N., Dell’Osso, B., Brand, M., Potenza, M. N., Chamberlain, S. R., Cirnigliaro, G., Lochner, C., Billieux, J., Demetrovics, Z., Rumpf, H. J., Müller, A., Castro-Calvo, J., Hollander, E., Burkauskas, J., Grünblatt, E., Walitza, S., Corazza, O., King, D. L., ... Zohar, J. (2022). Advances in problematic usage of the internet research – A narrative review by experts from the European network for problematic usage of the internet. *Comprehensive psychiatry*, 118, 152346. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2022.152346>
- Finkenauer, C., Willems, Y. E., Weise, M., & Bartels, M. (2019). The social context of adolescent relationships. In T. Burns & F. Gottschalk (Eds.), *Educating 21st Century Children: Emotional Well-being in the Digital Age* (pp. 121-138). OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/b7f33425-en>
- Forbes Breaking News. (2024). Applause breaks out during Marsha Blackburn’s relentless grilling of Mark Zuckerberg [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=UZ4Xw9RoQxM>
- Frölich, J., Lehmkuhl, G., & Döpfner, M. (2009). Computerspiele im Kindes- und Jugendalter unter besonderer Betrachtung von Suchtverhalten, ADHS und Aggressivität [Computer games in childhood and adolescence: relations to addictive behavior, ADHD, and aggression]. *Zeitschrift für Kinder-*

und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 37(5), 393-404.  
<https://doi.org/10.1024/1422-4917.37.5.393>

- Gearhardt, A. N., Corbin, W. R., & Brownell, K. D. (2009). Preliminary validation of the Yale Food Addiction Scale. *Appetite*, 52(2), 430-436.  
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.12.003>
- Gearhardt, A. N., Corbin, W. R., & Brownell, K. D. (2016). Development of the Yale Food Addiction Scale Version 2.0. *Psychology of addictive behaviors : journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 30(1), 113-121.  
<https://doi.org/10.1037/adb0000136>
- Gmel, G., Notari, L., & Schneider, E. (2017). Is there an Internet Addiction and what distinguishes it from problematic Internet use – An attempt to provide working definitions. Lausanne, Addiction Switzerland.
- Gnisci, A., Perugini, M., Pedone, R., & Conza, A. D. (2011). Construct Validation of the Use, Abuse and Dependence on the Internet Inventory. *Computers in Human Behavior*, 27, 240-247. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2010.08.002>
- Goldberg, I. (1995). IAD. In M. E. Cinti, *Internet Addiction Disorder un fenomeno sociale in espansione* (pp. 6-7). Retrieved from <http://www.iucf.indiana.edu/brown/hyplan/addict.html>
- Goldstein, M. A., & Chandler Goldstein, M. (2024). Problematic Internet Use. doi: 10.1093/med/9780197640739.003.0010
- Gonçalves, D., Pais, P., Gerling, K., Guerreiro, T., & Rodrigues, A. (2023). Social gaming: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 147, 1-31.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107851>
- Greicius, M. D., Krasnow, B., Reiss, A. L., & Menon, V. (2003). Functional connectivity in the resting brain: a network analysis of the default mode hypothesis. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 100(1), 253-258.  
<https://doi.org/10.1073/pnas.0135058100>
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet:*

Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications (pp. 61-75). Academic Press.

- Gunawardena, C. (1995). Social presence theory and implications for interaction and collaborative learning in computer conferences. *International Journal of Educational Telecommunications*, 1(2-3), 147-166. Retrieved from <https://www.learntechlib.org/p/15156>
- Gunawardena, C. N., & Zittle, F. J. (1997). Social presence as a predictor of satisfaction within a computer-mediated conferencing environment. *American Journal of Distance Education*, 11(3), 8-26. <https://doi.org/10.1080/08923649709526970>
- Hand, M., & Moore, K. (2006). Community, identity and digital games. In J. Rutter & J. Bryce (Eds.), *Community, identity and digital games* (pp. 166-182). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446211397.n10>
- Hawi, N. S., Samaha, M., & Griffiths, M. D. (2018). Internet gaming disorder in Lebanon: Relationships with age, sleep habits, and academic achievement. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 70-78. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.16>
- Hawton, K., Saunders, K. E., & O'Connor, R. C. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. *Lancet*, 379(9834), 2373-2382. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60322-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60322-5)
- Hidaayah, N., Yunitasari, E., Kusnanto, K., Nihayati, H. E., Santy, W. H., Putri, R. A., Rahman, F. S. (2022). Parenting in the Prevention of Internet Gaming Addiction. *Open Access Maced J Med Sci [Internet]*, 10(G), 731-8. Retrieved from: <https://oamjms.eu/index.php/mjms/article/view/7980>
- Hilliard, J. (2024, July 22). Social Media Addiction: Recognize the signs. Addiction Center. <https://www.addictioncenter.com/behavioral-addictions/social-media-addiction/>
- Holly, L., Wong, B. L. H., Agrawal, A., Awah, I., Azelmat, M., Kickbusch, I., et al. (2021). Opportunities and threats for adolescent well-being provided by digital transformations. *figshare*. Online resource. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.14739804.v1>

- Holtz, P., & Appel, M. (2011). Internet use and video gaming predict problem behavior in early adolescence. *Journal of adolescence*, 34(1), 49-58.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.02.004>
- Horowitz-Kraus, T., & Hutton, J. S. Brain connectivity in children is increased by the time they spend reading books and decreased by the length of exposure to screen-based media. *Acta Paediatrica*, 107(4), 685-693.  
<https://doi.org/10.1111/apa.14176>
- Huizinga, J. (1955). *Homo Ludens: A Study of the Play-Element in Culture*. Beacon Press. Retrieved from  
<https://merton.bellarmine.edu/files/original/b0899cfad820ab8ad7033952b7a022ba1d7cab9d.pdf>
- ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. (n.d.). Retrieved from  
<https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#1448597234>
- Ioannidis, K., Hook, R., Goudriaan, A. E., Vlies, S., Fineberg, N. A., Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2019). Cognitive deficits in problematic internet use: meta-analysis of 40 studies. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 215(5), 639-646. <https://doi.org/10.1192/bjp.2019.3>
- Jackson, P. R. (2023). 65.4 Guiding Parents of Children Struggling With Problematic Video Game, Social Media, and Other Technology Use. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 62(10), S96. doi: 10.1016/j.jaac.2023.07.447
- Jefferies, P., McGarrigle, L., & Ungar, M. (2018). The CYRM-R: A Rasch-Validated Revision of the Child and Youth Resilience Measure. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 16(1), 70-92. <https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1548403>
- Jelenchick, L. A., Eickhoff, J., Christakis, D. A., Brown, R. L., Zhang, C., Benson, M., & Moreno, M. A. (2014). The Problematic and Risky Internet Use Screening Scale (PRIUSS) for Adolescents and Young Adults: Scale Development and Refinement. *Computers in human behavior*, 35, 10.1016/j.chb.2014.01.035.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.035>

- Jukschat, N. (2021). Techniques of Neutralization in Narratives of Addicted Gamers: A Social Science Approach on Gaming Disorder. *Psychological Studies*, 66, 129-138. <https://doi.org/10.1007/s12646-021-00601-2>
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11-17. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Kerres Malecki, C., & Kilpatrick Demaray, M. (2002). Measuring perceived social support: Development of the Child and Adolescent Social Support Scale. *Psychology in the Schools*, 39(1), 1-18. <https://doi.org/10.1002/pits.10004>
- Kim, D., Nam, J. K., & Keum, C. (2022). Adolescent Internet gaming addiction and personality characteristics by game genre. *PloS one*, 17(2), e0263645. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263645>
- Kim, H.-K., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490-500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.11.001>
- Kim, N.-Y. (2015). The Influence of Stress of Children on Game Addiction Focused on Moderating Effect of Family Support. *Journal of the Korea Society of Computer and Information*, 20(2), 209-219. <https://doi.org/10.9708/jksci.2015.20.2.209>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2019). Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and prevention. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/C2016-0-04107-4>
- Ko, C., Yen, J.-Y., Yen, C., Chen, C., Weng, C., & Chen, C. (2008). The association between internet addiction and problematic alcohol use in adolescents: The problem behavior model. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 571-576. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0199>

- Koronczai, B., Urbán, R., Kökönyei, G., Paksi, B., Papp, K., Kun, B., Arnold, P., Kállai, J., & Demetrovics, Z. (2011). Confirmation of the three-factor model of problematic internet use on off-line adolescent and adult samples. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 657-664. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0345>
- Kubey, R., & Csikszentmihályi, M. (1990). *Television and the quality of life: How viewing shapes everyday experience*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Lee, S. J., & Chae, Y. G. (2007). Children's Internet use in a family context: influence on family relationships and parental mediation. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 10(5), 640-644. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9975>
- Lee, S. Y., Kim, M. S., & Lee, H. K. (2019). Prevention Strategies and Interventions for Internet Use Disorders Due to Addictive Behaviors Based on an Integrative Conceptual Model. *Curr Addict Rep* 6, 303-312. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00265-z>
- Liu, D., Ksinan, A. J., & Vazsonyi, A. T. (2018). Maternal support and deviance among rural adolescents: The mediating role of self esteem. *Journal of adolescence*, 69, 61-71.
- Liu, S., Wu, P., Han, X., et al. (2024). Mom, dad, put down your phone and talk to me: how parental phubbing influences problematic internet use among adolescents. *BMC Psychol*, 12, 125. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01620-0>
- Livingstone, S., Mascheroni, G., & Staksrud, E. (2018). European research on children's internet use: Assessing the past and anticipating the future. *New Media & Society*, 20(3), 1103-22. <https://doi.org/10.1177/1461444816685930>
- Livingstone, S., Nandi, A., Banaji, S., & Stoilova, M. (2017). *Young adolescents and digital media: uses, risks and opportunities in low-and middle-income countries: a rapid evidence review*. London, UK: Gage. Retrieved from [chrome-extension://efaidnbmnnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://eprints.lse.ac.uk/83753/1/Livingstone\\_Young\\_Adolescents\\_Digital\\_Media.pdf](https://chrome-extension://efaidnbmnnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://eprints.lse.ac.uk/83753/1/Livingstone_Young_Adolescents_Digital_Media.pdf)

- Luo, T., Wei, D., Guo, J., Hu, M., Chao, X., Sun, Y., Sun, Q., Xiao, S., and Liao, Y. (2022). Diagnostic Contribution of the DSM-5 Criteria for Internet Gaming Disorder. *Front. Psychiatry* 12, 777397. doi: 10.3389/fpsy.2021.777397
- Machimbarrena, J. M., Calvete, E., Fernández-González, L., Álvarez-Bardón, A., Álvarez-Fernández, L., & González-Cabrera, J. (2018). Internet Risks: An Overview of Victimization in Cyberbullying, Cyber Dating Abuse, Sexting, Online Grooming and Problematic Internet Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), 2471. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112471>
- Mallorquí-Bagué, N., Fernández-Aranda, F., Lozano-Madrid, M., Granero, R., Mestre-Bach, G., Baño, M., Pino-Gutiérrez, A. D., Gómez-Peña, M., Aymamí, N., Menchón, J. M., & Jiménez-Murcia, S. (2017). Internet gaming disorder and online gambling disorder: Clinical and personality correlates. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 669-677. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.078>
- Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Tolvanen, A., & Kääriäinen, M. (2020). Problematic Gaming Is Associated with Some Health-Related Behaviors Among Finnish Vocational School Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(4), 993-1007. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00100-6>
- Mareš, J., Ježek, S., & Tomášek, F. (2005). CASSS-CZ: The Czech version of the social support questionnaire for children and adolescents. *The New Educational Review*, 1, 11-25.
- Markovikj, M., & Serafimovska, E. (2020). The relationship between personality dimensions and problematic Internet use in children aged 11 to 14 years. *Pedagogická orientace*, 30(4), 460-485. DOI:10.5817/Ped0r2020-4-460
- McDonald, S. W., Kehler, H. L., & Tough, S. C. (2018). Risk factors for delayed social-emotional development and behavior problems at age two: Results from the All Our Babies/Families (AOB/F) cohort. *Health science reports*, 1(10), e82. <https://doi.org/10.1002/hsr2.82>
- McIlwraith, R., Jacobvitz, R. S., Kubey, R. & Alexander, A. (1991). Television addiction: Theories and data behind the ubiquitous metaphor. *American Behavioral Scientist*, 35, 104-121 Retrieved from

[https://www.researchgate.net/publication/258340454\\_Hidden\\_addiction\\_Television](https://www.researchgate.net/publication/258340454_Hidden_addiction_Television)

- McLuhan, M. (1978). The brain and the media: the “Western” hemisphere. *Journal of Communication*, 28(4), 54-60.  
<https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1978.tb01656.x>
- Mesch, G. S. (2019). “Online and offline relationships”. In T. Burns & F. Gottschalk (Eds.), *Educating 21st Century Children: Emotional Well-being in the Digital Age*, Educational Research and Innovation (pp. 91-101). Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/b7f33425-en>
- Meule, A., & Gearhardt, A. N. (2014). Food addiction in the light of DSM-5. *Nutrients*, 6(9), 3653-3671.  
<https://doi.org/10.3390/nu6093653>
- Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 425-444.  
<https://doi.org/10.1111/pcn.12532>
- Miller, A., Christensen, E., Eather, N., Gray, S., Sproule, J., Keay, J. and Lubans, D. (2015). Can physical education and physical activity outcomes be developed simultaneously using a game-centered approach? *European Physical Education Review*. DOI: 10.1177/1356336X15594548
- Millman, E. (2021, July 16). Roblox, Sony Music partner to bring more artists to the game. *RollingStone*.  
<https://www.rollingstone.com/pro/news/sony-music-entertainment-roblox-new-partnership-virtual-concerts-1193074/>
- Minnesota State University. (n.d.). What is Social Presence Theory? Retrieved from  
[https://cornerstone.lib.mnsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=isalt\\_resources](https://cornerstone.lib.mnsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=isalt_resources)
- Müller, A., Joshi, M., & Thomas, T. A. (2022). Excessive shopping on the internet: Recent trends in compulsive buying-shopping disorder. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 44, Article 101116. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101116>
- Munawir, A. (2019). Online Game and Childrens’s Language Behavior. *IDEAS: Journal on English Language Teaching and*

- Nicholson, N. R. (2012). A review of social isolation: an important but underassessed condition in older adults. *J Prim Prev.*, 33(2-3), 137-152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.036>
- Nikkelen, S. W., Valkenburg, P. M., Huizinga, M., & Bushman, B. J. (2014). Media use and ADHD-related behaviors in children and adolescents: A meta-analysis. *Developmental psychology*, 50(9), 2228-2241. <https://doi.org/10.1037/a0037318>
- OECD. (2016). Trends Shaping Education 2016. OECD Publishing. [https://dx.doi.org/10.1787/trends\\_edu-2016-en](https://dx.doi.org/10.1787/trends_edu-2016-en)
- Ofcom. (2020). Children and parents: Media use and attitudes report 2019. <https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/media-literacy-research/children/childrens-media-literacy-2019/children-media-use-attitudes-2019-report.pdf?v=324598>
- Oldenburg, R. (1999). *The Great Good Place*. New York: Marlowe & Company. Retrieved from [https://robotix.ah-oui.org/user\\_docs/2203/greatgoodplace-ch1-2.pdf](https://robotix.ah-oui.org/user_docs/2203/greatgoodplace-ch1-2.pdf)
- Park, S., Jeon, H. J., Son J. W., Kim, H., Hong, J. P. (2017). Correlates, comorbidities, and suicidal tendencies of problematic game use in a national wide sample of Korean adults. *International Journal of Mental Health Systems*, 11(1), 35. doi: 10.1186/s13033-017-0143-5
- Perez, C., Alvarez, J. J., Carbungco, A., Due, J., Ochoa, C. M., Celis, M. L., & Lobo, J. (2024). Relationship between online game addiction and mental well-being of high-school students during the Covid-19 Pandemic: Implications for learning and development. *Journal of Learning for Development*, 11(2), 289-303.
- Perez, S. (2020, July 20). Roblox launches Party Place, a private venue for virtual birthday parties and other meetups. TechCrunch.

<https://techcrunch.com/2020/07/20/roblox-launches-party-place-a-private-venue-for-virtual-birthday-parties-and-other-meetups/>

- Perfumi, S. C. (2020). Social identity model of deindividuation effects and media use. *The International Encyclopedia of Media Psychology*, 1-8.  
<https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0151>
- Pontes, H. (2024, September 14). Internet Gaming Disorder Scale – Short-Form (IGDS9-SF). Dr. Halley Pontes. Retrieved from <https://www.halleypontes.com/tests/igds9-sf/>
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 Internet Gaming Disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137-143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>
- Pontes, H. M., Macur, M., & Griffiths, M. D. (2016). Internet Gaming Disorder Among Slovenian Primary Schoolchildren: Findings From a Nationally Representative Sample of Adolescents. *Journal of behavioral addictions*, 5(2), 304-310. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.042>
- Pontes, H. M., Schivinski, B., Sindermann, C., Li, M., Becker, B., Zhou, M., et al. (2019). Measurement and conceptualization of Gaming Disorder according to the World Health Organization framework: the development of the Gaming Disorder Test. *Int. J. Mental Health Addict*, 1-21. doi: 10.1007/s11469-019-00088-z
- Pontes, H. M., Schivinski, B., Sindermann, C., et al. (2021). Measurement and Conceptualization of Gaming Disorder According to the World Health Organization Framework: the Development of the Gaming Disorder Test. *Int J Ment Health Addiction*, 19, 508-528 .  
<https://doi.org/10.1007/s11469-019-00088-z>
- Poon, L. Y. J., Tsang, H. W. H., Chan, T. Y. J., Man, S. W. T., Ng, L. Y., Wong, Y. L. E., Lin, C., Chien, C., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., & Pakpour, A. H. (2021). Psychometric Properties of the Internet Gaming Disorder Scale – Short-Form (IGDS9-SF): Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(10), e26821. <https://doi.org/10.2196/26821>

- Preston, M. I. (1941). Children's reactions to movie horrors and radio crime. *The Journal of Pediatrics*, 19(2), 147-168. Retrieved from <https://gwern.net/doc/culture/1941-preston.pdf>
- Ra, C. K., Cho, J., Stone, M. D., De La Cerda, J., Goldenson, N. I., Moroney, E., Tung, I., Lee, S. S., & Leventhal, A. M. (2018). Association of Digital Media Use With Subsequent Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Among Adolescents. *JAMA*, 320(3), 255-263. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.8931>
- Radesky, J. S., & Christakis, D. A. (2016). Increased Screen Time: Implications for Early Childhood Development and Behavior. *Pediatric clinics of North America*, 63(5), 827-839. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.06.006>
- Rainie, L., & Wellman, B. (2012). *Networked: The New Social Operating System*. The MIT Press. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/j.ctt5vjq62>
- Rebolledo-Palazuelos, F., Hartmann, C., de David, C. S., Caporal, G. L. S., de Oliveira, L. D., & Da Trindade, T. Á. (2023). The Facebook Files: Social Media's Toxicity is no Child's Play. In F. C. Barbosa (Ed.), *Ciências sociais: a sociedade em sua integralidade* (11a ed.) (pp. 183-209). Editora Conhecimento Livre eBooks. <https://doi.org/10.37423/230307500>
- Resilience Research Centre. (2022). CYRM and ARM user manual v2.5. Halifax, NS: Resilience Research Centre, Dalhousie University. Retrieved from <http://www.resilienceresearch.org/>
- Rial Boubeta, A., Gómez Salgado, P., Isorna Folgar, M., Araujo Gallego, M., & Varela Mallou, J. (2015). PIUS-a: Problematic Internet Use Scale in adolescents. Development and psychometric validation. *Adicciones*, 27(1), 47-63. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25879477/>
- Rumpf, H.-J., Effertz, T., & Montag, C. (2022). The cost burden of problematic internet usage. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 44, Article 101107. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101107>
- Saini, N., & Hodgins, D. C. (2023). Investigating gaming structural

features associated with gaming disorder and proposing a revised taxonomical model: A scoping review. *Journal of behavioral addictions*, 12(2), 352-374.  
<https://doi.org/10.1556/2006.2023.00019>

Salen, K., & Zimmerman, E. (2004). *Rules of Play: Game Design Fundamentals*. Cambridge, MA: MIT Press.

Schaefer, E. S. (1965). Children's reports of parental behavior: An inventory. *Child Development*, 36(2), 413-424.  
<https://doi.org/10.2307/1126465>

Schiestl, E. T., & Gearhardt, A. N. (2018). Preliminary validation of the Yale Food Addiction Scale for Children 2.0: A dimensional approach to scoring. *European eating disorders review: the journal of the Eating Disorders Association*, 26(6), 605-617. <https://doi.org/10.1002/erv.2648>

Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Buchanan, E. M., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2018). Psychometric assessment of the Internet Gaming Disorder diagnostic criteria: An Item Response Theory study. *Addictive Behaviors Reports*, 8, 176-184. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.06.004>

Schludermann, E., & Schludermann, S. (1970). Replicability of factors in children's report of parent behavior (CRPBI). *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 76(2), 239-249. <https://doi.org/10.1080/00223980.1970.9916845>

Schneider, L. A., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2017). Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 321-333.  
<https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.035>

Seok, H. J., Lee, J. M., Park, C., & Park, J. Y. (2018). Understanding internet gaming addiction among South Korean adolescents through photovoice. *Children and Youth Services Review*, 94, 35-42. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.09.009>

Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Vander Bilt, J. (2000). "Computer addiction": A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168.  
<https://doi.org/10.1037/h0087741>

Shek, D. T. L., Yu, L., Sun, R. C. F., Fan, Y. (2022). Internet Addiction.

In D. W. Pfaff, N. D. Volkow, & J. Rubenstein (Eds.),  
Neuroscience in the 21st Century. New York, NY: Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6434-1\\_108-4](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6434-1_108-4)

Singh, S. (2024, September 6). How Many People Play Roblox. Demandsage. Retrieved from  
<https://www.demandsage.com/how-many-people-play-roblox/#:~:text=Roblox%20has%20grown%20in%20the,214%20million%20monthly%20active%20users>

Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., & Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj010fo>

Spanos, A. (2021). Games of History: Games and Gaming as Historical Sources. London and New York: Routledge.  
<https://library.oapen.org/bitstream/id/8b5fe1df-acb4-4d62-9ef3-aae7265a27f7/9781000397390.pdf>

Spada, M. M. (2014). An overview of problematic internet use. Addictive behaviors, 39(1), 3-6.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>

Stafford, T. F., Stafford, M. R., & Schkade, L. L. (2004). Determining uses and gratifications for the internet. Decision Sciences, 35(2), 259-288.  
<https://doi.org/10.1111/j.00117315.2004.02524.x>

Starcevic, V. (2013). Problematic Internet use: a distinct disorder, a manifestation of an underlying psychopathology, or a troublesome behaviour? World Psychiatry, 9(2), 92-93.  
<https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00280.x>

Stavropoulos, V., Beard, C., Griffiths, M. D., Buleigh, T., Gomez, R., and Pontes, H. M. (2018). Measurement invariance of the internet gaming disorder scale – short-form (IGDS9-SF) between Australia, the USA, and the UK. Int. J. Mental Health Addict, 16, 377-392. doi: 10.1007/s11469-017-9786-3

Swiss Agency for Development and Cooperation. (2023). Youth digital privacy in North Macedonia. Retrieved from  
[https://meta.mk/wp-content/uploads/2023/06/01-ifes\\_digital-privacy\\_eng\\_report-1-1.pdf](https://meta.mk/wp-content/uploads/2023/06/01-ifes_digital-privacy_eng_report-1-1.pdf)

- Synonyms for Online environment. (2024). Power Thesaurus. Retrieved October 17, 2024, from [https://www.powerthesaurus.org/online\\_environment/synonyms](https://www.powerthesaurus.org/online_environment/synonyms)
- Tardy, C. H. (1985). Social support measurement. *American Journal of Community Psychology*, 13(2), 187-202. <https://doi.org/10.1007/BF00905728>
- Taylor, K., & Gavey, N. (2020). Pornography addiction and the perimeters of acceptable pornography viewing. *Sexualities*, 23(5-6), 876-897. <https://doi.org/10.1177/1363460719861826>
- Taylor, T. L. (2023). Games Matter. *ACM Games: Research and Practice*, 1(1), 1-4. <https://doi.org/10.1145/3582928>
- Tetik, B. K., Kayhan, D., Sertkaya, S., & Sandikci, K. B. (2018). Evaluation of the effects of digital play addiction on eating attitudes. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 34(2), 482-486. <https://doi.org/10.12669/pjms.342.14537>
- The Economic Times. (2024). Zuckerberg, what the hell were you thinking?: Ted Cruz grills Meta CEO on Instagram's child safety. [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=x7Cz\\_gOkA\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=x7Cz_gOkA_E)
- The Facebook Files. A Wall Street Journal investigation. (n.d.). Wall Street Journal. Retrieved from <https://www.wsj.com/articles/the-facebook-files-11631713039>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2021). Policy Recommendations for Preventing Problematic Internet Use in Schools: A Qualitative Study of Parental Perspectives. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4522. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094522>
- Tomopoulos, S., Dreyer, B. P., Berkule, S., Fierman, A. H., Brockmeyer, C., & Mendelsohn, A. L. (2010). Infant media exposure and toddler development. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 164(12), 1105-1111. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.235>
- Trepte, S., Reinecke, L., & Juechems, K. (2012). The social side of gaming: How playing online computer games creates online

and offline social support. *Computers in Human Behavior*, 28, 832-839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.12.003>

Tuncturk, M., Karacetin, G., Ermis, C., Ciray, R. O., Can, M., Yesilkaya, C., Atay, A., Alkas, G. E., Kasap, D., Guney, O., Alarslan, S., Cakir, B., Halac, E., Tonyali, A., Elmas, F. N., & Turan, S. (2023). Rate of Overlap between ICD-11 Gaming Disorder and DSM-5 Internet Gaming Disorder along with Turkish Reliability of the Gaming Disorder Scale for Adolescents (GADIS-A). *Dubai Medical Journal*, 6(4), 291-300. <https://doi.org/10.1159/000530318>

Tunney, C., & Rooney, B. (2022). Using theoretical models of problematic internet use to inform psychological formulation: A Systematic Scoping review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(2), 810-830. <https://doi.org/10.1177/13591045221104569>

Uhls, Y. T., Michikyan, M., Morris, J., Garcia, D., Small, G. W., Zgourou, E., & Greenfield, P. M. (2014). Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues. *Computers in Human Behavior*, 39, 387-392. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.036>

Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *The American journal of orthopsychiatry*, 81(1), 1-17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>

UNICEF. (2018, June). UNICEF for Every Child: Annual Report 2017. [https://www.unicef.org/media/47861/file/UNICEF\\_Annual\\_Report\\_2017-ENG.pdf](https://www.unicef.org/media/47861/file/UNICEF_Annual_Report_2017-ENG.pdf)

UNICEF. (n.d.). Brief on the Social Ecological Model. <https://www.unicef.org/media/135011/file/Global%20multisectoral%20operational%20framework>

Valkenburg, P., & Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43(2), 267-277.

<http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.43.2.267>

- Variamparampil, T. (2024). Problematic Internet Use: Its Underlying Components. In S. Gupta (Ed.), *Handbook of Research on Child and Adolescent Psychology Practices and Interventions* (pp. 428-445). IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/978-1-6684-9983-2.ch023>
- Vazsonyi, A. T., Harris, C., Terveer, A. M., Pagava, K., Phagava, H., & Michaud, P. A. (2015). Parallel mediation effects by sleep on the parental warmth-problem behavior links: Evidence from national probability samples of Georgian and Swiss adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 331-345. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0167-y>
- Vazsonyi, A. T., Ksinan, A. J., Javakhishvili, M., Scarpate, J. M., & Kahumoku-Fessler, E. (2021). Revisiting the Exotic Enterprise: Parenting-internalizing and externalizing problems links across ten countries. *Child Psychiatry and Human Development*, 53(4), 667-683. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01153-2>
- Vyas, M. (2021). Experience of flow in games and using it to improve well-being: A critical review. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 12(1), 116-120. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.14556297.v1>
- Wallace, P. (2016). *The psychology of the Internet*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Walther, J. B. (2015). Social Information Processing Theory (CMC). *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication*, 1-13. <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic192>
- Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2017). The Prevalence and Psychosocial Correlates of Internet Gaming Disorder. *Deutsches Arzteblatt international*, 114(25), 419-424. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2017.0419>
- Wenger, E. (1991). *Communities of Practice: Learning, Meaning and Identity*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Wenger, E. (2008). Identity in practice. In K. Hall, P. Murphy & J. Soler (Eds.), *Pedagogy and practice: Culture and identities* (pp. 105-114). London: The Open University.

- Wertsch, J. V. (1991). *Voices of the Mind: a sociocultural approach to mediated action*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- White, R. W., & Horvitz, E. (2009). Experiences with web search on medical concerns and self diagnosis. *AMIA ... Annual Symposium proceedings*. AMIA Symposium, 696-700. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2815378/>
- WHO. (2019). ICD-11 – Mortality and Morbidity Statistics. 6C51 Gaming disorder. Retrieved from <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3A%2F%2Fid.who.int%2Ficd%2Fentity%2F1448597234>
- Williams, J. P., Kirschner, D., Mizer, N., & Deterding, S. (2018). Sociology and role-playing games. In J. P. Zagal & S. Deterding (Eds.), *Role-Playing Game Studies* (pp. 227-244). New York: Routledge. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/331746986\\_Sociology\\_and\\_Role-Playing\\_Games](https://www.researchgate.net/publication/331746986_Sociology_and_Role-Playing_Games)
- Wong, T. Y., Yuen, K. S. L., & Li, W. O. (2014). A basic need theory approach to problematic Internet use and the mediating effect of psychological distress. *Frontiers in Psychology*, 5(1), 1562. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01562>
- Wood, R. T., Griffiths, M. D., Chappell, D., & Davies, M. N. (2004). The structural characteristics of video games: a psycho-structural analysis. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.1089/109493104322820057>
- Yen, J., Higuchi, S., Lin, P., Lin, P., Chou, W., & Ko, C. (2022). Functional impairment, insight, and comparison between criteria for gaming disorder in the International Classification of Diseases, 11 Edition and internet gaming disorder in Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(4), 1012-1023. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00079>
- Yen, J.-Y., Lin, H.-C., Chou, W.-P., Liu, T.-L., & Ko, C.-H. (2019). Associations among resilience, stress, depression, and internet gaming disorder in young adults. *International*

Journal of Environmental Research and Public Health,  
16(17), 1-11. doi:10.3390/ijerph16173181

Young, K. S. (1998). Internet Addiction Test [Database record]. APA  
PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t41898-000>

Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon  
and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4),  
402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>

Yu, H., & Cho, J. (2016). Prevalence of Internet Gaming Disorder  
among Korean Adolescents and Associations with  
Non-psychotic Psychological Symptoms, and Physical  
Aggression. *American Journal of Health Behavior*, 40(6),  
705-716. <https://doi.org/10.5993/ajhb.40.6.3>

Zhou, R., Morita, N., Zhu, C., Ogai, Y., Saito, T., Yang, W., Ogawa, M.,  
& Zhang, H. (2024). The relationship between self-control  
and internet gaming disorder and problematic social  
networking site use: the mediation effects of internet use  
motives. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1369973.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1369973>

## РЕЦЕНЗИИ

## РЕЦЕНЗИЈА 1

Проф. д-р Петар Атанасов  
(ИСППИ – УКИМ)

Истражувачки тим на Институтот за социолошки и политичко-правни истражувања (ИСППИ) при Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ учествуваше во меѓународно истражување, во коешто покрај Северна Македонија, беа вклучени: Чешка, Србија, Финска, Косово, САД, Чиле и Словачка. Како што е истакнато во воведот на монографијата, главната цел на ова меѓународно истражување беше да се постигне разбирање на причините зошто адолесцентите се впуштаат во т.н. нарушено играње на дигитални (онлајн) игри, кое е нивното ниво на психолошка зависност и до кој степен оваа конкретна зависност ги попречува менталното здравје и нивната адаптација во средината во којашто живеат. Раководител на проектот од страна на ИСППИ беше проф. д-р Маријана Марковиќ, додека во тимот учествуваа и проф. д-р Елеонора Серафимовска, вонр. проф. Иван Блажевски и ас. м-р Теа Конеска-Василевска. Текстот на монографијата е прикажан во девет содржински целини, вклучувајќи теоретски дел, вовед, предмет и проблем на истражувањето, концепти за онлајн-однесување и онлајн-комуникација, методологија на истражувањето, како и резултати од истражувањето заедно со препораки, кои се интегрален дел на оваа студија. Студијата има богата референтна основа со многу нови сознанија во оваа област.

Истражувачите тргнуваат од претпоставката дека адолесцентите се изложени на висок ризик од прекумерна употреба на дигитална технологија, што може да има штетно влијание врз нивното ментално и физичко здравје, динамиката и квалитетот на нивната интеракција во семејството, врсничките групи, училиштето и пошироката средина. Оттука, проблематичната употреба на интернет (ПУИ) и влијанието што го имаат новите технологии врз менталното и физичкото здравје и врз благосостојбата на адолесцентите е особен истражувачки предизвик во новото дигитално време. Истражувањето имаше цел да ги проучи протективните фактори и факторите на ризик, но и да утврди дали постојат културолошки разлики што се поврзани со прекумерното играње на онлајн-игри. Истражувањето ги анализираше отпорноста, како факторите на семејството и врсниците ја намалуваат или ја зголемуваат

веројатноста за вклучување на адолесцентите во проблематичното играње на дигитални (онлајн) игри, но и на каков начин проблематичното играње е поврзано со други аспекти, како што се самоповредување, социјална девијација, нарушен режим на спиење и симптоми на зависност од храна.

Во првиот дел од студијата, истражувачите ја дефинираат употребата на интернет, според достапната литература, како неспособност на поединецот да ја контролира употребата на интернет, што доведува до негативни последици во секојдневниот живот и ги опфаќа состојбите за коишто се смета дека претставуваат зависност од однесувањето во онлајн-доменот, како што се специфичните нарушувања поврзани со употреба на интернет. Во истражувањето се користат стандардизирани и потврдени квантитативни методолошки постапки, преку користење на повеќе скали за мерење на овие појави и феномени. Двете главни скали се Тестот за гејминг-растројство и Скала за растројство поврзано со интернет-гејминг – кратка форма. Заедно со овие две скали, истражувачкиот тим користи и други прашања што се дел од други стандардни постапки, најпрвин заради добивање податоци, а потоа и сознанија за истражувачките прашања. Истражувањето беше спроведено од октомври до јануари 2021-2022 година, во присуство на училишниот психолог, а учениците одговараа преку своите мобилни телефони, каде што на одреден линк беа поставени прашањата. Таргет-група беа адолесценти на возраст од 15 до 19 години во повеќе средни училишта, со вкупно 414 испитаници. Истражувачите немаа директен контакт со респондентите, додека пред истражувањето беа обезбедени согласности од сите релевантни структури, вклучувајќи ги и родителите/старателите на децата.

Добиените податоци од истражувањето ги потврдуваат наодите добиени од другите истражувања. Во студијата, факторите на ризик и протективните фактори се анализираат во однос на тоа дали се на индивидуално ниво (интраперсонално) на поединецот (адолесцентот) или, пак, на интерперсонално ниво. Протективните фактори за зависноста од интернет се мониторингот и поддршката од мајката (кога мајката знае каде и со кого оди детето, го поддржува во разни аспекти), како и отпорноста (резилиентноста) на адолесцентот. Факторите на ризик за зависност од интернет се психолошката контрола од мајката и отсуството на поддршка од врсниците на интерперсонално ниво, додека на индивидуално ниво, тоа се девијантното однесување, себеповредувањето, нарушеното спиење и зависноста од храна. За сумиран приказ на податоците е применет Социоеколошкиот модел.

Истражувачкиот тим направил одлично истражување, додека квантитативните анализи и обработката на примарните податоци се однесуваат директно на истражувачката појава. Генералните и конкретните наоди, а особено препораките, се со голема употребна вредност за професионалците, експертите, педагозите, психолозите, докторите, но и за сите креатори на политики во функција на соодветно преземање мерки за заштита на адолесцентите од сите несакани закани и последици при сè поголемата употреба на интернетот во нивниот секојдневен живот. Сè поголемото присуство во онлајн-просторот, на социјалните мрежи, но и нивната проблематична употреба се понова појава со којашто ќе се занимаваат и идни истражувачи. Овие современи технологии претставуваат предизвик за менталното здравје на граѓаните, поттикнувајќи различни облици на негово нарушување. Особено на ова се изложени децата и адолесцентите, пред сè во однос на зависноста од играње, како интегрирачки надреден поим. Студијата се фокусира на истражување на внатрешните фактори на влијание врз појавата на проблематичното играње, што може да доведе до зависност од играње. Препораките за успешно справување со ПУИ и со зависноста од интернет се насочени и кон адолесцентите и кон родителите/старателите и кон училиштето, односно се однесуваат на сите нив (особено препораките за безбеден пристап до интернет и за регулирање на употребата на мобилни телефони за време на наставата). Според авторите на студијата, потребна е заштита на правата на децата преку воведување закони што ќе ги контролираат содржините достапни на интернет. Според нив, студијата е поттик за создавање на законска рамка за заштита на малолетниците во онлајн-просторот и кај нас.

## РЕЦЕНЗИЈА 2

Проф. д-р Иван Трајков

(Институт за социјална работа и социјална политика, УКИМ)

Монографијата со наслов „Проблематична употреба на интернет кај младите во Македонија“ е производ од спроведено меѓународно истражување во коешто, покрај Македонија, биле вклучени: Чешка, Србија, Финска, Косово, САД, Чиле и Словачка. Проектот бил координиран од Универзитетот „Палацки“ во Оломоуц, Република Чешка, и е во насока да се проучат протективните фактори и факторите на ризик, но и да се утврди дали постојат културолошки разлики што се поврзани со прекумерното играње на дигитални (онлајн) игри. Главната цел на ова меѓународно истражување е да се постигне разбирање на причините поради коишто адолесцентите се впуштаат во т.н. нарушено играње на дигитални (онлајн) игри, кое е нивното ниво на психолошка зависност и до кој степен оваа конкретна зависност ги попречува менталното здравје и нивната адаптација во средината во којашто живеат.

Раководител на проектот од страна на Институтот за социолошки и политичко-правни истражувања е проф. д-р Маријана Марковиќ, а членовите на истражувачкиот тим се и проф. д-р Елеонора Серафимовска, вонр. проф. Иван Блажевски и ас. м-р Теа Конеска-Василевска.

Трудот е изложен на 127 страници, со вкупно 196 референтни единици, при што најголем број се современи научни и стручни текстови за значењето на дигиталните игри во животот на младите. Текстот е прикажан во девет последователни содржински целини: Предмет, проблем, цели и задачи на истражувањето; Контекстуализација на истражувањето (дел во којшто се дискутира за појавата на глобалното мрежно општество, навиките и ставовите на граѓаните за употреба на интернет, позитивните и негативните аспекти на присуството во интернет-просторот); Проблематична употреба на интернет – ПУИ (дел во којшто се зборува за разните форми на проблематична употреба на интернет, како се дијагностицира во современото и факторите на ризик што влијаат врз употребата на интернет кај адолесцентите); Дигитални (онлајн) игри (каде што се дискутираат социолошките, комуникациските и психолошките импликации од играњето на дигитални, односно онлајн игри кај адолесцентите); Теоретски концепти за онлајн-однесување и онлајн-комуникација; Методологија на истражувањето (обработени одредени етички аспекти на истражувањето, време и начин на реализација на истражувањето, примерок, опис на инструментите); Резултати од

истражувањето; Заклучоци и Препораки. Корисен дел е и Поимникот на почетокот на монографијата, со оглед на тоа дека најголем дел од термините се нови во македонскиот стручен речник.

Истражувањето било реализирано онлајн (учениците ги користеле своите мобилни телефони за да пристапат до истражувачките инструменти), во периодот од октомври до јануари 2022 година, во просториите на училиштата и во присуство на училишниот психолог. Примерокот го сочинувале 414 адолесценти на возраст од 15 до 19 години, ученици во неколку средни училишта во Македонија.

Добиените податоци од истражувањето во Република Македонија, кои всушност ги потврдуваат наодите добиени од другите истражувања ширум Европа и светот, се дека протективните фактори за зависноста од играње игри се: мониторингот и поддршката од мајката (тоа е случај кога мајката знае каде и со кого оди детето и притоа го поддржува во разни аспекти на животот на детето), отпорноста (резилиентноста) на родители/старателите, како и поддршката од врсниците на интерперсонално ниво, додека на индивидуално ниво тоа е личната отпорност (резилиентност) на адолесцентот. Факторите на ризик за зависноста за играње игри, пак, се психолошката контрола од мајката и отсуството на поддршка од врсниците на интерперсонално ниво, додека на индивидуално ниво тоа се девијантното однесување, себеповредувањето, нарушеното спиење и зависноста од храна.

Оваа монографија, поконкретно истражувањето што е претставено во неа, е особено значајно според неколку аспекти. Пред сè, се третира крајно важна и актуелна тема. Светот и сите ние живееме онлајн, а нашите млади како генерација се сметаат за дигитални домородци. Живеењето онлајн ги смени сите обрасци на живеење и функционирање на човекот, а задача на секој истражувач е систематски да ги испитува сите појави што влијаат врз квалитетот на животот, врз физичкото и врз менталното здравје.

Понатаму, важно е што истражувањето е направено на адолесценти кои се изложени на особено висок ризик од прекумерна употреба на дигитална технологија, што може да има штетно влијание врз нивното ментално и физичко здравје, но и врз динамиката и квалитетот на нивната интеракција во семејството, врсничките групи, училиштето и пошироката средина. Адолесцентите се иднината на секое општество, па испитувањето на нивните навики е клучно во многу аспекти. Дополнително, главен предмет на истражување е проблематичната употреба на интернет (ПУИ). Овој термин е релативно

нов во светските истражувања, а во Македонија воопшто и не се третира научно. Ако се знае дека ПУИ претставува фактор на ризик за нарушена саморегулација (регулирање на сон и спиење, исхрана, физичка активност), само тогаш може да се разбере колкав истражувачки предизвик е влијанието што го имаат новите технологии врз менталното и врз физичкото здравје и, воопшто, врз благосостојбата на адолесцентите во новата дигитална ера на човечко живеење. Авторите се зафаќаат со сериозен потфат научно да ја дефинираат и да ја истражуваат проблематичната употреба на интернет во Република Македонија.

Еден од поголемите придонеси на оваа студија е преводот на македонски и адаптирањето на неколку психолошки инструменти – скали за проблематична употреба на интернет и фактори поврзани со неа. Сите инструменти покажаа солидни психометриски карактеристики и можат да се применуваат на адолесцентска популација во иднина. Доколку се продолжи со обука и со користење на овие инструменти, верувам дека може многу да се придонесе во превенцијата на менталното и физичкото здравје на младите.

На крајот, но не и помалку важно е тоа што истражувањето го спроведе мултидисциплинарен тим составен од психолози, социолог и комуниколози, па предметот на истражување е многустрано расветлен, теоретски и апликативно.

Доколку можам да сумирам, би кажал дека станува збор за актуелно, важно, внимателно обмислено, одлично спроведено и сеопфатно прикажано истражување во поглед на еден од особено значајните аспекти на човековото живеење – живеењето онлајн, посебно играњето на дигитални игри и нивното значење за адолесцентите.

Ми претставуваше особено задоволство да ја читам оваа монографија и особена чест да имам можност да напишам позитивна рецензија за монографијата.

CIP - Каталогизација во публикација  
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски",  
Скопје

004.738.5:316.624-053.6(497.7)(047.31)

ПРОБЛЕМАТИЧНА употреба на интернет кај младите во Македонија :  
(истражувачка студија) / раководител на проектот Маријана Марковиќ. -  
Скопје : Институт за социолошки и политичко-правни истражувања,  
Универзитетот "Св. Кирил и Методиј" во Скопје, 2025. - 143 стр. :  
илустр. ; 24 см

За авторите: стр. 68-69. - Други автори: Маријана Марковиќ, Елеонора  
Серафимовска, Иван Блажевски, Теа Конеска-Василевска. -  
Библиографија:  
стр. 114-137

ISBN 978-9989-633-70-6

1. Марковиќ, Маријана [автор] [раководител на проект] 2.  
Серафимовска,  
Елеонора [автор] 3. Блажевски, Иван [автор] 4. Конеска-Василевска, Теа  
[автор]  
а) Интернет -- Влијанија -- Адолесценти -- Проблематично однесување --  
Македонија -- Истражувања

COBISS.MK-ID 65783557