



Fakulteta za zdravstvo **Angele Boškin**
Angela Boškin Faculty of Health Care

Diplomsko delo
visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje
ZDRAVSTVENA NEGA

**POSLEDICE IGRANJA VIDEOIGER NA
DUŠEVNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV –
PREGLED LITERATURE**

**THE CONSEQUENCES OF VIDEO GAME
PLAY ON THE MENTAL HEALTH OF
ADOLESCENTS – A LITERATURE REVIEW**

Mentor: doc. dr. Branko Bregar
Somentor: Urban Bole, asist.

Kandidat: Anže Pogačar

Jesenice, avgust, 2026

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorju doc. dr. Branku Bregarju in somentorju Urbanu Boletu, asist. za hitro odzivnost, strokovnost, koristne nasvete ter vso pomoč med pisanjem diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi dr. Marjeti Logar Čuček, viš. pred. za recenzijo diplomskega dela in lektorici Katarini Žagar, dipl. slov. in prof. pedagog. in andrag. za lektoriranje diplomskega dela.

Največjo zahvalo izrekam staršema za izkazano podporo, neskončno potrpežljivost, zaupanje in podporo, ki sta mi jo nudila celo življenje. Brez vaju mi ne bi uspelo.

Hvala!

POVZETEK

Teoretična izhodišča: Igranje videoiger je pomemben del vsakdanjega življenja številnih mladostnikov. Zaradi vse večje razširjenosti videoiger je pomembno prepoznati njihove pozitivne in negativne učinke ter tveganja, povezana s problematično rabo. Namen raziskave je bil predstaviti ugotovitve o posledicah igranja videoiger na duševno zdravje mladostnikov.

Cilj: Cilj diplomskega dela je analizirati in povzeti ugotovitve obstoječe literature o posledicah igranja videoiger pri mladostnikih.

Metoda: Raziskava je temeljila na pregledu strokovne in znanstvene literature. Iskanje virov je potekalo v podatkovnih bazah ProQuest Dissertations & Theses Global, SpringerLink, Wiley in PubMed z uporabo ključnih besed »adolescents«, »video game« in »consequences«. Vključene so bile publikacije v angleškem jeziku, objavljene med letoma 2020 in 2025, ki so bile v celoti dostopne. Postopek izbora literature je bil prikazan z diagramom PRISMA, podatki pa analizirani s kvalitativno vsebinsko analizo.

Rezultati: V pregled literature je bilo vključenih 16 raziskav. Oblikovane so bile tri tematske kategorije: negativne posledice problematičnega igranja videoiger na duševno zdravje mladostnikov, vpliv problematičnega igranja videoiger na socialno in vsakodnevno funkcioniranje mladostnikov ter pozitivni učinki terapevtskih in izobraževalnih videoiger na duševno zdravje mladostnikov. Ugotovitve kažejo, da je problematična raba videoiger povezana z depresijo, anksioznostjo, stresom, osamljenostjo, agresivnim vedenjem in težavami s pozornostjo. Raziskave so pokazale tudi povezavo med problematičnim igranjem videoiger, socialno izolacijo, slabšimi medosebnimi odnosi, zmanjšano telesno aktivnostjo in slabšim šolskim funkcioniranjem. Nekatere raziskave poročajo o pozitivnih učinkih terapevtskih in izobraževalnih videoiger na pozornost, izvršilne funkcije, socialne kompetence ter obvladovanje duševnih stisk.

Razprava: Problematična raba videoiger lahko pomembno vpliva na duševno zdravje in funkcioniranje mladostnikov. Ugotovitve poudarjajo pomen zgodnjega prepoznavanja tveganj, preventivnega delovanja in ozaveščanja o odgovorni uporabi videoiger.

Ključne besede: problematična raba, zasvojenost, vedenjski vzorci, duševno stanje posameznikov, življenjski slog

SUMMARY

Theoretical background: Video gaming represents an important part of everyday life for many adolescents. Due to the increasing prevalence of video games, it is important to identify both their positive and negative effects, as well as the risks associated with problematic use. The aim of this study was to present research findings on the consequences of video gaming for adolescents' mental health.

Goals: The aim of this bachelor's thesis was to analyse and summarise the findings of scientific literature regarding the consequences of video gaming on adolescents' mental health.

Methods: The study was based on a review of professional and scientific literature. Literature searches were conducted in the ProQuest Dissertations & Theses Global, SpringerLink, Wiley, and PubMed databases using the keywords "adolescents", "video game", and "consequences". Sources written in English and published between 2020 and 2025 were included. The literature selection process was presented using a PRISMA flow diagram, and the data were analysed through qualitative content analysis.

Results: Sixteen studies were included in the literature review. Three thematic categories were identified: negative consequences of problematic video game use on adolescents' mental health; the impact of problematic video gaming on adolescents' social and everyday functioning; and positive effects of therapeutic and educational video games on adolescents' mental health. Problematic video game use was associated with depression, anxiety, stress, loneliness, aggressive behavior, and attention difficulties. Associations were also found with social isolation, poorer interpersonal relationships, reduced physical activity, and lower academic functioning. Some studies reported positive effects of therapeutic and educational video games on attention, executive functions, and social competencies.

Discussion: Problematic video game use may significantly affect adolescents' mental health and functioning. The findings highlight the importance of early risk identification, preventive interventions, and raising awareness about responsible video game use.

Key words: problematic use, addiction, behavioral patterns, mental state of individuals, lifestyle

KAZALO

1	UVOD	1
2	EMPIRIČNI DEL.....	8
2.1	NAMEN IN CILJ RAZISKOVANJA.....	8
2.2	RAZISKOVALNO VPRAŠANJE	8
2.3	RAZISKOVALNA METODOLOGIJA.....	8
2.3.1	Metode pregleda literature.....	8
2.3.2	Strategija pregleda zadetkov	9
2.3.3	Opis obdelave podatkov pregleda literature	10
2.3.4	Ocena kakovosti pregleda literature	11
2.4	REZULTATI.....	12
2.4.1	Diagram PRISMA	12
2.4.2	Prikaz rezultatov po kodah in kategorijah	13
2.5	RAZPRAVA	20
2.5.1	Omejitve raziskave	27
2.5.2	Doprinos za prakso in priložnosti za nadaljnje raziskovalno delo	28
3	ZAKLJUČEK	30
4	LITERATURA	32

KAZALO SLIK

Slika 1: Hierarhija dokazov v znanstvenoraziskovalnem delu.....	12
Slika 2: Diagram PRISMA.....	13

KAZALO TABEL

Tabela 1: Rezultati pregleda literature.....	10
Tabela 2: Tabelarični prikaz rezultatov	14
Tabela 3: Razporeditev kod po kategorijah.....	19

SEZNAM KRAJŠAV

ADHD	Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (motnja pozornosti s hiperaktivnostjo)
ASAM	American Society of Addiction Medicine (Ameriško združenje za zdravljenje odvisnosti)
DSM-5	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.) (Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj, 5.izdaja)
GISCC	Game-based Intervention for Social Competence and Cyberbullying (na igri temelječ program za krepitev socialnih kompetenc in preprečevanje medvrstniškega nasilja)
ICD-11	International Classification of Diseases, 11th Revision (Mednarodna klasifikacija bolezni, 11. revizija)
IGD	Internet Gaming Disorder (motnja igranja internetnih iger)
PIMU	Problematic Interactive Media Use (težavna uporaba interaktivnih medijev)
VR	Virtual Reality (virtualna resničnost)
WHO	World Health Organization (Svetovna zdravstvena organizacija)

1 UVOD

Ameriško združenje za zdravljenje odvisnosti (ASAM) opredeljuje odvisnost kot kronično bolezen, pri kateri prihaja do kompleksnih interakcij med možganskimi omrežji, genetiko, okoljem in posameznikovimi življenjskimi izkušnjami. Zanj je značilno, da posameznik kljub zavedanju škodljivih posledic ponavlja določeno vedenje ali uporablja določene substance, saj takšno ravnanje sčasoma postane nujno za doseganje občutka ugodja ali zmanjševanje psihične stiske (ASAM, 2021). Odvisnosti delimo v dve glavni skupini: kemične oziroma odvisnosti od psihoaktivnih snovi ter nekemične oziroma vedenjske odvisnosti. Med kemične odvisnosti uvrščamo motnje, povezane z zlorabo alkohola, drog, nikotina in drugih psihoaktivnih snovi. Za postavitev diagnoze odvisnosti so značilni simptomi, kot so močna želja oziroma hrepenenje po substanci, pojav odtegnitvenih simptomov ob prenehanju uporabe, razvoj tolerance in nadaljnja uporaba substance kljub zavedanju negativnih posledic (Ali, 2021). Pomembno je poudariti, da odvisnosti od psihoaktivnih snovi niso posledica pomanjkanja volje, moralne šibkosti ali osebnostne neodgovornosti, temveč gre za kompleksno duševno motnjo, pri kateri prihaja do sprememb v delovanju in strukturi možganov. Te spremembe pomembno vplivajo na sposobnost samonadzora in uravnavanja vedenja, zaradi česar je zdravljenje odvisnosti zahtevno in pogosto zahteva dolgotrajno strokovno obravnavo ter podporo (Bundalo Bočić, et al., 2021).

Določena vedenja, kot so pretirana uporaba interneta in družbenih omrežij, gledanje pornografije, spolna aktivnost, prenašanje, igranje na srečo, kompulzivno nakupovanje in pretirano igranje videoiger, lahko pri posameznikih povzročijo simptome, podobne tistim, ki se pojavljajo pri odvisnosti od alkohola ali drugih psihoaktivnih snovi. Zaradi podobnosti v nastanku, poteku in posledicah teh vedenj se je uveljavil izraz »vedenjska odvisnost«, ki opisuje ponavljajoča vedenja, pri katerih posameznik izgubi nadzor nad svojim ravnanjem kljub zavedanju negativnih posledic (Hasanović, et al., 2021). Vedenjske odvisnosti se najpogosteje razvijejo v adolescenci ali zgodnji odraslosti, saj sta to razvojni obdobji, za kateri so značilni večja impulzivnost, iskanje ugodja in večja dovzetnost za tvegana vedenja. Čeprav so škodljive posledice zlorabe alkohola in drog dobro poznane, so vedenjske odvisnosti pogosto podcenjene in stigmatizirane kljub

njihovemu pomembnemu vplivu na duševno zdravje, medosebne odnose, socialno funkcioniranje in kakovost posameznikovega življenja. Tako kot pri kemičnih odvisnostih so tudi pri vedenjskih odvisnostih prisotni občutki napetosti, vznburjenja in pričakovanja pred izvedbo vedenja ter občutki zadovoljstva, ugodja in olajšanja med samim izvajanjem. Sčasoma lahko takšna vedenja vodijo v izgubo samonadzora, socialno izolacijo, težave v družinskih in partnerskih odnosih, finančne stiske in večje tveganje za vključevanje v nelegalna dejanja. Zaradi naraščajoče razširjenosti vedenjskih odvisnosti je pomembno nadaljnje raziskovanje tega področja ter razvoj učinkovitih preventivnih, terapevtskih in izobraževalnih pristopov za zgodnje prepoznavanje in obravnavo teh motenj (Thakur & Kashyap, 2025).

Težavna uporaba interaktivnih medijev (angl. *Problematic Interactive Media Use* – PIMU) označuje pretirano, neobvladljivo ali disfunkcionalno uporabo digitalnih tehnologij, kot so internet, videoigre, družbena omrežja in druge interaktivne spletne platforme. Gre za obliko vedenjske odvisnosti, ki se najpogosteje pojavlja pri otrocih in mladostnikih, saj so ti zaradi razvojnih značilnosti posebej dovzetni za razvoj problematičnih vedenjskih vzorcev. Za PIMU je značilno, da posameznik kljub negativnim posledicam težko omeji uporabo digitalnih medijev, kar pomembno vpliva na njegovo vsakodnevno funkcioniranje. Med najpogostejše posledice sodijo slabši šolski uspeh, zmanjšano zanimanje za neposredne socialne stike, težave v družinskih odnosih, motnje spanja ter različne telesne in duševne zdravstvene težave. Čeprav interaktivni mediji omogočajo številne koristi, kot so dostop do informacij, učenje, komunikacija in zabava, lahko njihova prekomerna uporaba vodi v zmanjšano kakovost življenja ter pomembne psihološke, socialne in vedenjske težave (Raju, et al., 2023).

Igranje videoiger in spletnih iger je ena od najpogostejših prostočasnih dejavnosti med otroki, mladostniki in mladimi odraslimi po vsem svetu. Hiter razvoj digitalnih tehnologij, široka dostopnost interneta ter cenovna dostopnost pametnih telefonov in drugih elektronskih naprav so pomembno prispevali k porastu števila uporabnikov videoiger. Za večino posameznikov igranje videoiger predstavlja obliko zabave, sprostitve, socialnega povezovanja in preživljanja prostega časa. Kljub številnim pozitivnim vidikom lahko pri nekaterih posameznikih pretirano igranje preraste v

problematično vedenje, ki ga Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje kot motnjo igranja videoiger (angl. *gaming disorder*). Za motnjo sta značilna izguba nadzora nad igranjem in dajanje prednosti igranju pred drugimi življenjskimi dejavnostmi, prav tako tudi nadaljevanje igranja kljub negativnim posledicam. Posledično se lahko razvijejo pomembne psihološke, vedenjske, socialne in kognitivne težave, ki vplivajo na posameznikovo vsakodnevno funkcioniranje in kakovost življenja (Oka, et al., 2024).

Problematika prekomernega igranja videoiger je začela pritegovati pozornost raziskovalcev že v začetku osemdesetih let 20. stoletja. Leta 1983 sta Soper in Miller (1983) med prvimi opisala posameznike, pri katerih so se pojavljali simptomi, podobni drugim oblikam vedenjskih odvisnosti. Med najpogostejše opaženimi značilnostmi so bili kompulzivna potreba po igranju, izguba nadzora nad časom, namenjenim igranju, zmanjšano zanimanje za druge življenjske aktivnosti ter pojav psihičnih in telesnih težav ob prekinitvi igranja. V istem obdobju se je v strokovni literaturi pojavil tudi izraz računalniška katatonija (angl. *computer catatonia*), s katerim so opisovali stanje izrazite okupiranosti z uporabo računalnikov in videoiger. Pri prizadetih posameznikih, zlasti med mladostniki in mlajšimi odraslimi, so ugotavljali socialno izolacijo, zanemarjanje šolskih, delovnih in drugih vsakodnevnih obveznosti ter pojav odtegnitvenih simptomov ob omejitvi dostopa do videoiger. Ta zgodnja opažanja so predstavljala pomembno izhodišče za nadaljnje raziskovanje problematične rabe videoiger ter prispevala k boljšemu razumevanju psiholoških, vedenjskih in socialnih posledic, povezanih s to obliko vedenjske odvisnosti (Mohammad, et al., 2023).

Motnja igranja internetnih iger (angl. *Internet Gaming Disorder – IGD*) je v Diagnostičnem in statističnem priročniku duševnih motenj (DSM-5) opredeljena kot vzorec pretiranega in dolgotrajnega igranja spletnih videoiger, ki vodi v razvoj značilnih kognitivnih, vedenjskih in čustvenih simptomov. Med najpomembnejše značilnosti motnje sodijo izguba nadzora nad igranjem, postopno povečevanje časa, namenjenega igranju (toleranca), in pojav odtegnitvenih simptomov ob zmanjšanju ali prekinitvi igranja. Ti simptomi so po svoji naravi podobni simptomom, ki se pojavljajo pri motnjah zaradi uporabe psihoaktivnih snovi (Labrador, et al., 2023).

Posamezniki z motnjo igranja videoiger pogosto uporabljajo igranje kot način soočanja z negativnimi čustvenimi stanji, kot so slabo razpoloženje, tesnoba, stres ali dolgčas. Igranje jim sprva omogoča občutke zadovoljstva, sprostitve in začasnega umika od vsakodnevnih težav, vendar lahko sčasoma postane osrednji način uravnavanja čustev. Pri tem se razvije pristranskost pozornosti, zaradi katere posameznik postaja vse bolj občutljiv na dražljaje, povezane z videoigrami, kar dodatno krepi željo po igranju in povečuje tveganje za razvoj zasvojenosti (Xie & Tang, 2024). S podaljševanjem časa, ki ga posamezniki namenjajo igranju videoiger, postopno zanemarjajo druga pomembna življenjska področja, vključno z izobraževanjem, delom, medosebnimi odnosi in prostočasnimi dejavnostmi. Dolgotrajna in problematična raba videoiger je povezana s slabšim učnim in delovnim funkcioniranjem, motnjami spanja, težavami v družinskih in socialnih odnosih, socialno izolacijo ter različnimi telesnimi in duševnimi težavami. Posledično se lahko razvije začaran krog problematičnega vedenja, v katerem posameznik kljub zavedanju negativnih posledic težko zmanjša ali prekine igranje videoiger brez ustrezne strokovne pomoči in podpore (Satapathy, et al., 2024).

Leta 2018 je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) v enajsti reviziji Mednarodne klasifikacije bolezni (ICD-11) motnjo igranja videoiger (angl. *gaming disorder*) uradno uvrstila med duševne motnje. Za motnjo je značilna izguba nadzora nad igranjem, dajanje prednosti igranju pred drugimi življenjskimi dejavnostmi in nadaljevanje igranja kljub negativnim posledicam na osebem, socialnem, izobraževalnem ali poklicnem področju. Zaradi vse večje dostopnosti videoiger in njihove priljubljenosti med mladostniki motnja igranja videoiger predstavlja pomemben javnozdravstveni izziv. Čeprav imajo videoigre lahko tudi pozitivne učinke, strokovnjaki opozarjajo na tveganja, povezana s prekomernim in kompulzivnim igranjem, ki lahko v obdobju adolescence negativno vplivajo na mladostnikovo duševno zdravje, socialno funkcioniranje in celostni razvoj (Satapathy, et al., 2024).

Raziskovalci opozarjajo, da se zaradi vse večje razširjenosti spletnega igranja med mladostniki povečuje tudi tveganje za razvoj vedenjskih odvisnosti (Labrador, et al., 2023). Videoigre predstavljajo eno izmed najpogostejših prostočasnih dejavnosti mladostnikov, saj jih igra približno 90 %, povprečen tedenski čas igranja pa znaša med

11,3 in 13,2 ure (Lager & Corso, 2025). Čeprav videoigre omogočajo zabavo, socialno povezovanje in občutek dosežkov, raziskave opozarjajo tudi na njihove potencialne negativne posledice. Problematično igranje videoiger je povezano z večjim tveganjem za pojav depresije, anksioznosti, socialne izolacije, motenj spanja in slabšega šolskega uspeha, kar lahko pomembno vpliva na duševno zdravje in socialno funkcioniranje mladostnikov. Zaradi izrazite prisotnosti videoiger v vsakdanjem življenju mladostnikov sta ključna zgodnje prepoznavanje znakov problematičnega igranja ter spodbujanje zdravih navad uporabe digitalnih tehnologij in drugih dejavnosti, ki podpirajo njihov celostni razvoj (Satapathy, et al., 2024).

Z razvojem digitalne tehnologije so videoigre v zadnjih letih postale ena izmed prevladujočih oblik zabave med mladostniki. Kljub nekaterim pozitivnim učinkom igranja, kot so sprostitev, zabava in razvoj določenih kognitivnih sposobnosti, motnja igranja videoiger predstavlja vse pomembnejši javnozdravstveni in družbeni problem, o katerem razpravljajo zdravstveni strokovnjaki, pedagogi in oblikovalci politik. Adolescenca je razvojno občutljivo obdobje, za katerega so značilne številne telesne, psihološke in socialne spremembe, zato lahko kompulzivna raba videoiger pomembno vpliva na mladostnikov razvoj in njegovo vključevanje v družbo (Satapathy, et al., 2024). Raziskovalci opozarjajo, da se zaradi vse večje razširjenosti spletnega igranja med mladostniki povečuje tudi zaskrbljenost glede razvoja vedenjskih odvisnosti (Labrador, et al., 2023). Po podatkih raziskav videoigre igra približno 90 % mladostnikov, pri čemer povprečen čas igranja znaša med 11,3 in 13,2 ure tedensko, kar kaže na zelo visoko prisotnost videoiger v njihovem vsakdanjem življenju (Lager & Corso, 2025).

Problematično igranje videoiger je povezano s številnimi negativnimi posledicami, med katerimi se najpogosteje pojavljajo depresija, anksioznost, socialna izolacija, motnje spanja in slabši šolski uspeh, kar lahko pomembno vpliva na duševno zdravje in socialno funkcioniranje mladostnikov (Lager & Corso, 2025). Raziskave kažejo, da je starost prvega stika z videoigrami pomemben dejavnik tveganja za razvoj problematične rabe, saj je verjetnost za njen razvoj manjša pri mladostnikih, ki so z uporabo interneta in videoiger začeli v poznejšem obdobju adolescence (Lopez-Bueno, et al., 2025 cited in Lager & Corso, 2025). Pomembna dejavnika, povezana z igranjem videoiger, sta tudi

telesna aktivnost in kakovost spanja. Predvsem nasilne videoigre so povezane s slabšo kakovostjo spanja, medtem ko lahko dolgotrajno igranje spodbuja sedeč življenjski slog, ki negativno vpliva na zdravje in oblikovanje življenjskih navad tudi v odrasli dobi (Lager & Corso, 2025). Poleg tega sodobne videoigre s poudarkom na tekmovalnosti, socialnem povezovanju in dosežkih povečujejo privlačnost igranja, kar lahko posameznikom otežuje omejevanje ali opuščanje igranja (Satapathy, et al., 2024).

V zadnjih letih strokovnjaki vse več pozornosti namenjajo proučevanju povezave med problematičnim igranjem videoiger in duševnim zdravjem mladostnikov. Posebno zaskrbljenost vzbuja morebitna povezanost motnje igranja videoiger s samomorilnim vedenjem, saj je samomor eden od vodilnih vzrokov smrti med mladostniki po svetu (Rezvani, et al., 2025). Raziskave kažejo, da je problematično igranje videoiger povezano z dejavniki tveganja za samomorilno vedenje, kot so povečana psihološka stiska, simptomi depresije, impulzivnost in socialna izolacija. Kljub ugotovljenim povezavam dosedanje raziskave ne potrjujejo neposredne vzročne povezave med igranjem videoiger in samomorom, temveč opozarjajo na kompleksno prepletanje različnih psiholoških in socialnih dejavnikov, ki lahko prispevajo k razvoju duševnih težav pri mladostnikih (Rezvani, et al., 2025; Xiao, et al., 2025). Ugotovitve poudarjajo potrebo po nadaljnjem raziskovanju vpliva problematičnega igranja videoiger na duševno zdravje in zgodnjem prepoznavanju mladostnikov, ki so zaradi pridruženih psiholoških težav izpostavljeni večjemu tveganju za samomorilno vedenje.

Za raziskovanje posledic igranja videoiger na duševno zdravje mladostnikov smo se odločili, ker gre za aktualno in družbeno pomembno področje. Videoigre predstavljajo pomemben del vsakdanjega življenja številnih mladostnikov, saj jim omogočajo sprostitev, zabavo in socialno povezovanje. Hkrati lahko njihova prekomerna in problematična uporaba vodi v razvoj zasvojenosti ter povzroči številne negativne posledice na področju duševnega zdravja, vedenja in socialnega funkcioniranja. Poleg negativnih posledic nas je zanimalo tudi, ali imajo lahko videoigre določene pozitivne učinke in ali jih je mogoče uporabiti v terapevtske ter edukativne namene. Kljub aktualnosti tematike je raziskav o posledicah igranja videoiger med mladostniki v slovenskem prostoru relativno malo, zato želimo s pregledom literature prispevati k

boljšemu razumevanju problematike in spodbuditi nadaljnje raziskovanje na tem področju.

2 EMPIRIČNI DEL

Diplomsko delo temelji na pregledu strokovne in znanstvene literature s področja vpliva igranja videoiger na duševno zdravje mladostnikov. Namen raziskovanja je bil pregledati, analizirati in sintetizirati ugotovitve sodobnih raziskav ter na podlagi obstoječih znanstvenih dokazov pridobiti celovit vpogled v vpliv igranja videoiger na različne vidike duševnega zdravja mladostnikov. S pregledom literature smo želeli ugotoviti, katere posledice ima igranje videoiger in katere dejavnike raziskave najpogosteje povezujejo s pozitivnimi ter negativnimi učinki igranja videoiger.

2.1 NAMEN IN CILJ RAZISKOVANJA

Namen diplomskega dela je bil na podlagi pregleda strokovne in znanstvene literature analizirati ugotovitve raziskav o posledicah igranja videoiger na duševno zdravje mladostnikov, cilj pa proučiti vpliv igranja videoiger na duševno zdravje mladostnikov in sintetizirati ključne ugotovitve sodobnih raziskav s tega področja.

2.2 RAZISKOVALNO VPRAŠANJE

1. Katere so ugotovljene posledice igranja videoiger na duševno zdravje mladostnikov?

2.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA

Diplomsko delo temelji na pregledu literature.

2.3.1 Metode pregleda literature

Literaturo smo iskali v mednarodnih podatkovnih bazah ProQuest Dissertations & Theses Global, SpringerLink, Wiley in PubMed. Pri iskanju smo uporabili ključne besede »adolescents«, »video game« in »consequences«, ki smo jih povezovali z Boolovima operatorjema AND in OR. Pri oblikovanju iskalne strategije smo uporabili konceptualni

okvir PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome), ki je služil kot pomoč pri opredelitvi raziskovalnega vprašanja in pripravi iskalnih nizov.

Formular PICO:

- P (angl. *Population*): adolescents
- I (angl. *Intervention*): video game
- C (angl. *Comparison*): ni bil opredeljen
- O (angl. *Outcome*): consequences

Pri izboru literature smo upoštevali naslednje vključitvene kriterije: objava med letoma 2020 in 2025, dostopnost celotnega besedila, angleški jezik ter vsebinska ustreznost glede na namen in cilj raziskave. Izključili smo članke, starejše od petih let, vire brez dostopa do celotnega besedila in vsebinsko neustrezne objave.

2.3.2 Strategija pregleda zadetkov

Postopek iskanja, pregleda in izbora literature smo prikazali z diagramom PRISMA (Page, et al., 2021), ki omogoča transparenten prikaz števila identificiranih, pregledanih, izločenih in vključenih virov. Rezultate iskanja smo prikazali tudi tabelarično. V tabeli 1 so predstavljene uporabljene podatkovne baze, iskalni nizi, število pridobljenih zadetkov in število virov, izbranih za pregled v celotnem besedilu. V podatkovni bazi ProQuest Dissertations & Theses Global smo z iskalnimi nizi (*adolescents*) AND (*video game*) AND (*consequences*) in omejitvenimi kriteriji (objava med letoma 2020 in 2025, »full text«, angleški jezik) dobili 38.495 zadetkov. Pregledali smo prvih 20 strani in za pregled celotnih besedil izbrali 5 člankov. Enake iskalne nize smo uporabili tudi v podatkovnih bazah SpringerLink in Wiley, kjer smo primerno literaturo prav tako poiskali z uporabo omejitvenih kriterijev (objava med letoma 2020 in 2025, »open access«, v podatkovni bazi SpringerLink pa tudi angleški jezik). V podatkovni bazi PubMed smo uporabili iskalne nize (*adolescents*) (*video game*) (*consequences*) ter uporabili omejitvene kriterije (objava med letoma 2020 in 2025, »full text« in angleški jezik).

Tabela 1: Rezultati pregleda literature

Baza podatkov	Ključne besede	Število zadetkov	Izbrani viri za pregled v polnem besedilu
ProQuest Dissertations & Theses Global	(adolescents) AND (video game) AND (consequences)	38.495	5
SpringerLink	(adolescents) AND (video game) AND (consequences)	656	6
Wiley	(adolescents) AND (video game) AND (consequences)	2020	10
PubMed	(adolescents) (video game) (consequences)	106	24
Skupaj		41.277	45

2.3.3 Opis obdelave podatkov pregleda literature

Pri obdelavi podatkov smo sledili metodološkim usmeritvam za pregled literature, kot jih opisuje Aveyard (2018). Izbrane raziskave smo najprej podrobno pregledali in iz njih izluščili ključne ugotovitve, povezane s posledicami igranja videoiger za duševno zdravje mladostnikov. Posebno pozornost smo namenili rezultatom raziskav, zaključkom avtorjev ter ugotovljenim povezavam med igranjem videoiger in različnimi vidiki duševnega zdravja.

V nadaljevanju smo po Aveyardovi (2018) izvedli tematsko analizo. Pri tem smo identificirali ključne pojme, vsebinske poudarke in pomembne ugotovitve posameznih raziskav ter jih ustrezno kodirali. Sorodne kode smo med seboj primerjali, iskali podobnosti in razlike ter jih združevali v širše vsebinske sklope. Takšen pristop nam je omogočil sistematično organizacijo podatkov in poglobljeno razumevanje obravnavanega raziskovalnega problema.

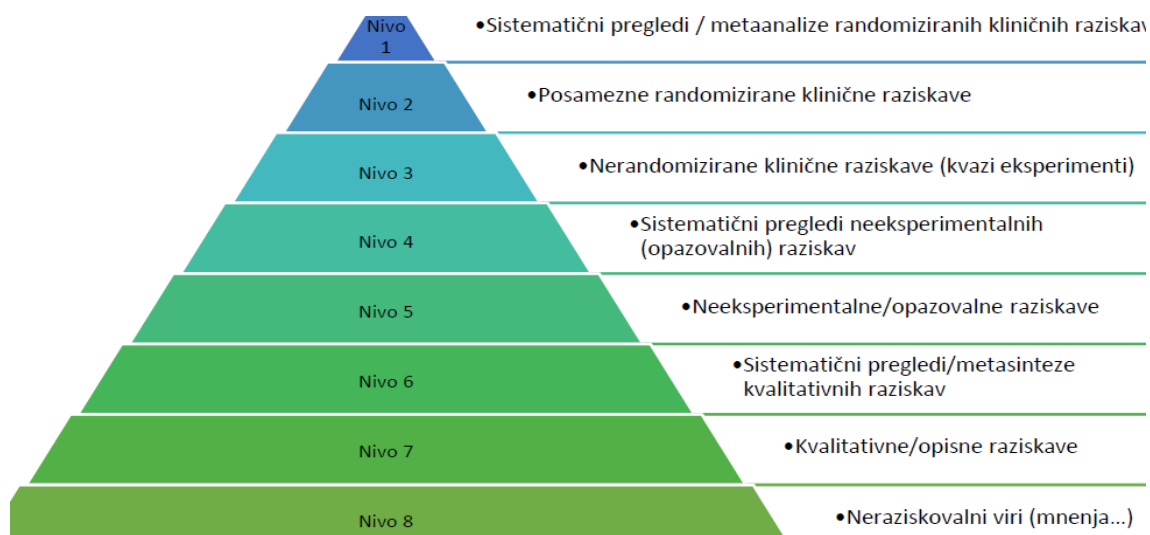
Na podlagi primerjave in sinteze ugotovitev vključenih raziskav smo prepoznali ponavljajoče se vzorce, najpogostejše zastopane teme ter izluščili ključne ugotovitve, povezane z raziskovalnim vprašanjem in ciljem raziskave. Končni rezultat analize je bilo oblikovanje tem, ki predstavljajo osrednje ugotovitve pregleda literature in omogočajo celovit prikaz proučevanega pojava (Aveyard, 2018).

2.3.4 Ocena kakovosti pregleda literature

Vključene raziskave smo razvrstili glede na uporabljeno raziskovalno metodologijo in raven dokazov, ki jo posamezna metodologija zagotavlja. Pri ocenjevanju kakovosti vključenih raziskav smo uporabili hierarhijo dokazov po Politu in Becku (2021), ki omogoča sistematično vrednotenje raziskav glede na njihovo metodološko kakovost in zanesljivost pridobljenih dokazov (slika 1).

Analiza je pokazala, da je večina vključenih raziskav (13 raziskav) temeljila na neeksperimentalnem kvantitativnem raziskovalnem pristopu, ki se v hierarhiji dokazov uvršča na peto raven. To so bile raziskave: Chagas Brandão, et al. (2022), André, et al. (2022), Alrahili, et al. (2023), Aneni, et al. (2023), Li, et al. (2023), Yang, et al. (2023), Zhou, et al. (2023), Commodari, et al. (2024), Fredj, et al. (2024), Attasara, et al. (2025), Jahanbakhshi, et al. (2025), Martínez-Hernández, et al. (2025) in Wang, et al. (2025). Takšne raziskave omogočajo proučevanje povezav med spremenljivkami in identifikacijo dejavnikov tveganja, vendar zaradi svoje zasnove ne omogočajo zanesljivega ugotavljanja vzročno-posledičnih odnosov. Manjši delež vključenih raziskav (3 raziskave) so predstavljale randomizirane kontrolirane raziskave, ki sodijo na drugo raven hierarhije dokazov in veljajo za eno izmed metodološko najkakovostnejših oblik primarnega raziskovanja. To so bile raziskave: Rodrigo-Yanguas, et al. (2021), Cioffi in Lubetzky (2023) ter Chen, et al. (2025). Njihova vključitev je pomembno prispevala k večji zanesljivosti in veljavnosti ugotovitev pregleda literature.

Pregled literature temelji predvsem na kvantitativnih raziskavah srednje in visoke ravni dokazov, kar omogoča razmeroma zanesljiv vpogled v posledice igranja videoiger na duševno zdravje mladostnikov.



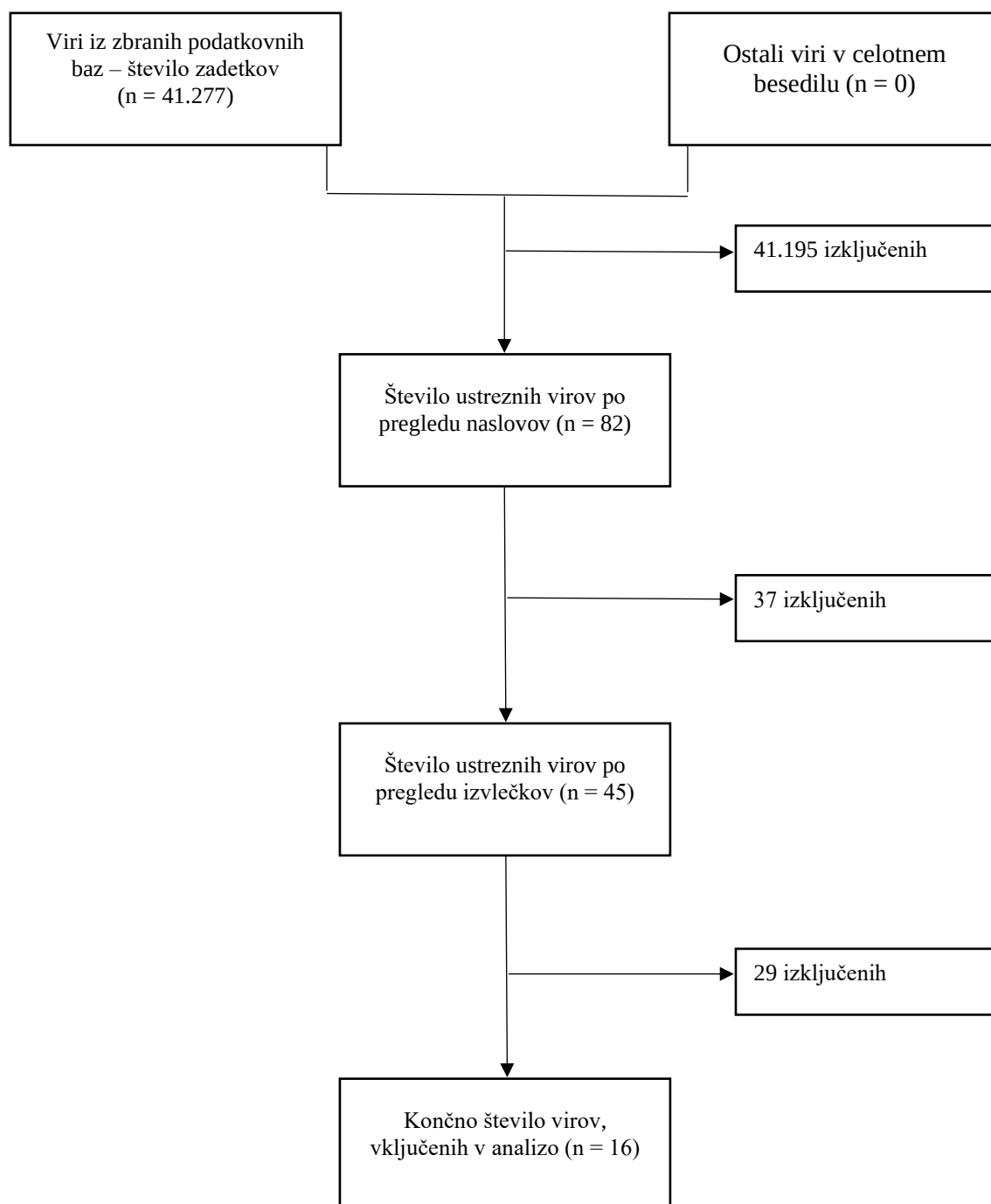
Slika 1: Hierarhija dokazov v znanstvenoraziskovalnem delu
(Polit & Beck, 2021)

2.4 REZULTATI

Postopek iskanja, pregleda in izbora literature smo prikazali s pomočjo diagrama PRISMA (slika 2), ki omogoča transparenten prikaz posameznih faz identifikacije, pregleda in vključevanja virov v končno analizo (Page, et al., 2021). Rezultate pregleda literature smo v nadaljevanju prikazali tudi tabelarično (tabela 2).

2.4.1 Diagram PRISMA

Slika 2 prikazuje postopek izbiranja literature za končno analizo. Z uporabo izbranih ključnih besed in vključitvenih kriterijev smo v podatkovnih bazah ProQuest Dissertations & Theses Global, SpringerLink, Wiley in PubMed identificirali 41.277 zadetkov. Po pregledu naslovov smo iz nadaljnje obravnave izločili 41.195 virov, ki niso ustrezali raziskovalnemu vprašanju in namenu raziskave. V naslednji fazi smo pregledali 82 potencialno ustreznih virov. Na podlagi pregleda izvlečkov in uporabe vključitvenih ter izključitvenih kriterijev smo izločili dodatnih 37 virov, tako da je v pregled celotnega besedila napredovalo 45 člankov. Po podrobnem pregledu celotnih besedil smo v končno analizo vključili 16 raziskav, ki so vsebinsko ustrezale raziskovalnemu vprašanju, namenu in ciljem raziskave.



Slika 2: Diagram PRISMA
(Page, et al., 2021)

2.4.2 Prikaz rezultatov po kodah in kategorijah

V tabeli 2 so predstavljene raziskave, vključene v končno analizo. Tabela vsebuje podatke

o avtorjih, letu objave, uporabljeni raziskovalni metodologiji, značilnostih vzorca in ključnih ugotovitvah posameznih raziskav. Tabelarni prikaz omogoča sistematičen pregled značilnosti vključenih raziskav ter predstavlja izhodišče za nadaljnjo vsebinsko analizo, kodiranje in oblikovanje kategorij.

Tabela 2: Tabelarni prikaz rezultatov

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
Alrahili, et al.	2023	Neeksperimentalna kvantitativna raziskava	393 otrok in mladostnikov, starih od 12 do 16 let; Savdska Arabija	Raziskava je proučevala povezavo med zasvojenostjo z igranjem videoiger in pojavnostjo simptomov duševnih motenj. Rezultati so pokazali, da so mladostniki, ki so dnevno več časa namenili igranju videoiger, dosegali višje rezultate na lestvicah simptomov depresije, anksioznosti in motnje pozornosti.
André, et al.	2022	Neeksperimentalna kvantitativna raziskava	44 otrok in mladostnikov, starih med 8 in 18 let; Švedska	Rezultati raziskave so pokazali pomembne razlike glede na spol ter povezavo med simptomi ADHD, težavami s pozornostjo in problematičnim igranjem videoiger, ki je bila izrazitejša pri dekletih kot pri fantih.
Aneni, et al.	2023	Neeksperimentalna kvantitativna raziskava	166 udeležencev (mladostniki, šolski zdravstveni delavci in izvajalci zdravljenja odvisnosti; ZDA	Rezultati raziskave so pokazali, da je izobraževalna videoigra PlaySmart, zasnovana za preprečevanje zlorabe opioidov in krepitev duševnega zdravja mladostnikov, izboljšala poznavanje tveganj uporabe opioidov, povečala prepoznavanje škodljivih posledic njihove zlorabe ter spodbudila uporabo strategij za obvladovanje duševnih stisk in iskanje strokovne pomoči.

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
Attasara, et al.	2025	Neeksperimentalna kvantitativna raziskava	346 srednješolcev z dveh šol v Bangkoku; Tajska	Rezultati raziskave so pokazali, da je bila zasvojenost z videoigami pomembno povezana z višjo stopnjo zaznanega stresa, osamljenosti in slabšim socialnim funkcioniranjem. Ugotovitve nakazujejo, da lahko problematično igranje videoiger prispeva k socialni izolaciji in slabša kakovost medosebnih odnosov pri mladostnikih.
Chagas Brandão, et al.	2022	Neeksperimentalna kvantitativna raziskava	3939 učencev 8. razreda; Brazilija	Rezultati raziskave so pokazali, da je problematična raba videoiger povezana z večjo pojavnostjo čustvenih težav, kot so zaskrbljenost, žalost, tesnoba in čustvena nestabilnost, ter vedenjskih težav, kot so impulzivnost, hiperaktivnost, težave s pozornostjo in vedenjske motnje. Poleg tega so imeli ti mladostniki pogosteje slabše odnose z vrstniki in težave v socialnem funkcioniranju.
Chen, et al.	2025	Randomizirana kontrolirana raziskava (RCT)	105 mladostnikov; Kitajska	Rezultati raziskave so pokazali, da je program GISCC (sngl. <i>Game-based Intervention for Social Competence and Cyberbullying</i>) prispeval k izboljšanju socialnih kompetenc, in sicer predvsem na področju komunikacije, empatije, reševanja konfliktov in učinkovitega soočanja z medvrstniškim nasiljem, hkrati pa zmanjšal pojavnost kibernetkega

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				nadlegovanja med mladostniki.
Cioffi & Lubetzky	2023	Randomizirana kontrolirana raziskava (RCT)	42 srednješolcev, starih med 14 in 18 let; ZDA	Rezultati raziskave so pokazali, da je uporaba virtualnorealnostne boksarske videoigre BOXVR, ki združuje telesno aktivnost, koordinacijo gibanja in trening pozornosti, prispevala k zmanjšanju stresa ter izboljšanju pozornosti, izvršilnih funkcij in kognitivne zmogljivosti pri mladostnikih, ni pa pomembno vplivala na raven anksioznosti.
Commodari, et al.	2024	Neeksperimentalna kvantitativna raziskava	452 mladostnikov; Italija	Rezultati raziskave so pokazali, da mladostniki z manj razvitimi socialnimi veščinami (komunikacija, medosebni odnosi, uravnavanje čustev) in višjo stopnjo impulzivnosti pogosteje uporabljajo videoigre kot način soočanja s stresom ter negativnimi čustvi. Pomembna zaščitna dejavnika sta starševski nadzor in uravnotežen vzgojni pristop.
Fredj, et al.	2024	Neeksperimentalna kvantitativna raziskava	1342 srednješolcev; Tunizija	Ključna ugotovitev raziskave je, da je problematično igranje videoiger povezano z izrazitejšimi depresivnimi in anksioznimi simptomi pri mladostnikih. Rezultati nakazujejo, da problematična raba videoiger predstavlja pomemben dejavnik tveganja za duševno zdravje mladostnikov, pri čemer je bila večja pojavnost problematičnega igranja ugotovljena pri moških.

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
Jahanbakhshi, et al.	2025	Neeksperimentalna kvantitativna raziskava	304 mladostniki, stari med 12 in 18 let; Iran	Raziskava je pokazala, da zasvojenost z videoigami pomembno vpliva na pojavnost simptomov depresije in anksioznosti med mladostniki. Pri tem sta ključnega pomena socialna podpora in razvoj ustreznih programov pomoči za mladostnike.
Li, et al.	2023	Neeksperimentalna kvantitativna raziskava	615 mladostnikov, ki živijo ločeno od staršev zaradi njihove delovne migracije in so stari od 12 do 18 let; Kitajska	Rezultati raziskave so pokazali, da izpostavljenost nasilnim videoigram predstavlja dejavnik tveganja za razvoj agresivnega vedenja pri mladostnikih, medtem ko višja stopnja moralnega presojanja in aktivna prisotnost očeta zmanjšujeta verjetnost pojava agresivnih vedenjskih vzorcev.
Martínez-Hernández, et al.	2025	Neeksperimentalna kvantitativna raziskava	519 otrok in mladostnikov, starih med 9 in 13 let; Mehika	Rezultati raziskave so pokazali, da problematična raba videoiger negativno vpliva na šolsko, socialno in telesno funkcioniranje mladostnikov. Pri prekomernih uporabnikih videoiger so bile ugotovljene težave s pozornostjo in koncentracijo, manjša vključenost v socialne in telesne dejavnosti ter izrazitejši simptomi motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD).
Rodrigo-Yanguas, et al.	2021	Randomizirana kontrolirana raziskava (RCT)	105 farmakološko stabilnih bolnikov z ADHD; Španija	Rezultati raziskave so pokazali, da je uporaba terapevtske videoigre v virtualni resničnosti The Secret Trail of the Moon, ki temelji na kognitivnem treningu in gamificiranih šahovskih nalogah za

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				urjenje pozornosti, spomina, načrtovanja, nadzora impulzov in drugih izvršilnih funkcij, prispevala k izrazitejšemu izboljšanju simptomov motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD), pozornosti in izvršilnih funkcij v primerjavi z dopolnilnim igranjem spletnega šaha.
Wang, et al.	2025	Neeksperimentalna kvantitativna raziskava	1527 mladostnikov, starih med 18 in 20 let; Kitajska	Rezultati raziskave so pokazali, da je bil daljši dnevni čas igranja videoiger povezan z večjim tveganjem za razvoj motnje igranja videoiger. Pomemben posredni dejavnik pri tej povezavi so bili simptomi depresije, saj so mladostniki z izrazitejšo depresivno simptomatiko pogosteje razvili znake problematičnega oziroma zasvojitvenega igranja. Povezanost med depresivnimi simptomi in motnjo igranja videoiger je bila izrazitejša pri mladostnikih moškega spola.
Yang, et al.	2023	Neeksperimentalna kvantitativna raziskava	459 mladostnikov, starih med 10 in 18 let; Kitajska	Rezultati raziskave so pokazali, da je uvedba državne politike omejevanja časa igranja videoiger pri mladostnikih zmanjšala čas igranja, pojavnost znakov zasvojenosti z videoigrami in socialne anksioznosti. Najizrazitejši učinki so bili ugotovljeni pri mladostnikih, ki so že pred uvedbo ukrepov izkazovali znake problematičnega igranja videoiger, medtem ko vpliva na

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				impulzivnost niso zaznali.
Zhou, et al.	2023	Neeksperimentalna kvantitativna raziskava	110 mladostnikov z duševno motnjo, starih med 12 in 18 let; Kitajska	Rezultati raziskave so pokazali visoko pojavnost motnje igranja videoiger pri mladostnikih z depresivnimi in anksioznimi motnjami. Problematično igranje je bilo povezano tudi z izkušnjami travmatičnih dogodkov v otroštvu, problematično rabo družbenih omrežij in izrazitejšo usmerjenostjo k individualnim dosežkom.

V procesu obravnave 16 virov smo identificirali 35 kod, ki smo jih razvrstili v tri tematske sklope in jih predstavili v tabeli 3. Tematski sklopi, v katere smo razvrstili kode so:

- negativne posledice problematičnega igranja videoiger za duševno zdravje mladostnikov;
- vpliv problematičnega igranja videoiger na socialno in vsakodnevno delovanje mladostnikov;
- pozitivni učinki terapevtskih in izobraževalnih videoiger na duševno zdravje mladostnikov.

Tabela 3: Razporeditev kod po kategorijah

Tematski sklopi	Kode	Avtorji
Negativne posledice problematičnega igranja videoiger za duševno zdravje mladostnikov	depresija, anksioznost, stres, osamljenost, socialna izolacija, agresivno vedenje, impulzivnost, hiperaktivnost, težave s pozornostjo, motnja igranja videoiger, čustvene in vedenjske težave, travmatične izkušnje iz otroštva, slabše socialno funkcioniranje	André, et al. (2022); Alrahili, et al. (2023); Zhou, et al. (2023); Jahanbakhshi, et al. (2025); Wang, et al. (2025).
Vpliv problematičnega igranja videoiger na socialno in vsakodnevno delovanje mladostnikov	slabši šolski uspeh, težave s koncentracijo, manjša telesna aktivnost, slabši vrstniški odnosi, socialna izolacija, manjša socialna vključenost, slabše socialne veščine, težave v medosebnih odnosih, eskapizem, soočanje s stresom prek videoiger	Chagas Brandão, et al. (2022); Li, et al. (2023); Commodari, et al. (2024); Fredj, et al. (2024); Attasara, et al. (2025); Martínez-Hernández, et al. (2025).

Tematski sklopi	Kode	Avtorji
Pozitivni učinki terapevtskih in izobraževalnih videoiger na duševno zdravje mladostnikov	izboljšanje simptomov ADHD, pozornosti, izvršilnih funkcij, kognitivnih sposobnosti, zmanjšanje stresa, izboljšanje socialnih kompetenc, razvijanje empatije, komunikacijskih spretnosti in reševanja konfliktov, preprečevanje kibernetkega nasilja, ozaveščanje o tveganjih, strategije soočanja z duševnimi stiskami, starševski nadzor, aktivna prisotnost očeta, zaščitni dejavniki	Rodrigo-Yanguas, et al. (2021); Aneni, et al. (2023); Cioffi & Lubetzky (2023); Yang, et al. (2023); Chen, et al. (2025).

2.5 RAZPRAVA

V diplomskem delu smo s pregledom znanstvene in strokovne literature raziskovali posledice igranja videoiger na duševno zdravje mladostnikov. Analiza vključenih raziskav je pokazala, da so učinki igranja videoiger večplastni in odvisni predvsem od načina, pogostosti ter namena njihove uporabe. Medtem ko zmerno igranje videoiger lahko predstavlja obliko zabave, sprostitve in socialnega povezovanja, se pri problematični rabi oziroma motnji igranja videoiger pogosteje pojavljajo negativne posledice na področju duševnega zdravja, socialnega funkcioniranja in vsakodnevnega življenja mladostnikov. Nekatere raziskave so hkrati pokazale tudi pozitivne učinke terapevtsko in izobraževalno zasnovanih videoiger, kar nakazuje, da učinki videoiger niso enoznačni, temveč so odvisni od vsebine, načina uporabe in posameznikovih značilnosti.

Med najpogostejše ugotovljenimi negativnimi posledicami problematične rabe videoiger za duševno zdravje mladostnikov so bili depresija, anksioznost in stres (Alrahili, et al., 2023; Zhou, et al., 2023; Fredj, et al., 2024; Wang, et al., 2025; Jahanbakhshi, et al., 2025). Ugotovitve nakazujejo, da je problematična raba videoiger povezana z višjo stopnjo psihološke stiske in slabšim duševnim zdravjem mladostnikov. Zanimiva je tudi raziskava Nagata, et al. (2024), izvedena med ameriškimi mladostniki, ki je pokazala, da so simptomi depresije, anksioznosti, ADHD in vedenjskih težav povezani z daljšim časom, preživetim pred zaslonom. Najmočnejše so bili s časom, preživetim pred zaslonom, povezani depresivni simptomi, pri čemer so bile videoigre med zaslonskimi dejavnostmi z njimi povezane najmočnejše.

Pomembna ugotovitev pregleda literature je bila povezava med problematično rabo

videoiger, agresivnim vedenjem, impulzivnostjo in drugimi vedenjskimi težavami pri mladostnikih (André, et al., 2022). Pri mladostnikih, ki so bili bolj izpostavljeni nasilnim vsebinam v videoigrah, so bile pogostejše prisotne verbalna agresija, jeza in sovražnost, medtem ko so posamezniki s problematično rabo videoiger pogostejše izkazovali težave pri nadzoru impulzov in uravnavanju vedenja. Li, et al. (2023) ugotavljajo, da je bila povezava med nasilnimi videoigrami in agresivnim vedenjem manj izrazita pri mladostnikih z bolj razvitim moralnim presojanjem in večjo družinsko podporo. To nakazuje, da na pojav agresivnega vedenja ne vplivajo zgolj videoigre, temveč tudi posameznikove osebnostne značilnosti in družinsko okolje. Pomen družinskega okolja potrjuje tudi raziskava Bradt, et al. (2025), izvedena med 137 pari staršev in mladostnikov. Avtorji so ugotovili, da so starši igranje videoiger pogosto dojemali kot moralni problem, medtem ko so mladostniki videoigre razumeli predvsem kot osebno dejavnost, povezano z njihovimi interesi in identiteto. Starši, ki so videoigre zaznavali kot moralno sporno dejavnost, so pogostejše postavljali strožja pravila glede igranja in uporabljali bolj nadzorovalne oblike komunikacije. Ugotovitve raziskave nakazujejo, da lahko starševska prepričanja in način komunikacije pomembno vplivajo na mladostnikov odnos do videoiger in na oblikovanje vzorcev njihove uporabe.

Povezavo med problematično rabo videoiger in agresivnim vedenjem so ugotovili tudi Pan, et al. (2024). Raziskava je pokazala, da so bile višje stopnje zasvojenosti z videoigrami povezane z več agresivnega vedenja, izrazitejšimi narcističnimi značilnostmi ter težavami pri samokontroli. Avtorji ugotavljajo, da imajo mladostniki z nižjo stopnjo samokontrole več težav pri uravnavanju impulzov in čustev, zato lahko videoigre postanejo način izražanja agresije. Po njihovih ugotovitvah lahko daljši čas igranja in višja stopnja zasvojenosti dodatno prispevata k povečevanju agresivnega vedenja. Ob tem poudarjajo tudi pomen starševskega nadzora nad časom igranja, spodbujanja samokontrole ter vključevanja mladostnikov v druge prostočasne dejavnosti.

Dodatno povezavo med nasilnimi videoigrami in vedenjskimi težavami so ugotovili tudi Wei, et al. (2022). Avtorji poudarjajo, da lahko mladostniki med igranjem prevzemajo vedenjske vzorce z opazovanjem in posnemanjem likov v videoigrah, kar lahko prispeva k pojavu agresivnega, antisocialnega in drugega problematičnega vedenja v resničnem

življenju. Raziskava je pokazala tudi pomembno vlogo vrstnikov, saj se mladostniki s podobnimi vedenjskimi težavami pogosto povezujejo med seboj, kar lahko dodatno spodbuja razvoj in vzdrževanje neustreznih vedenjskih vzorcev. Avtorji so ugotovili tudi razlike med spoloma in poudarili, da je pri interpretaciji vpliva videoiger na vedenje treba upoštevati tako starost posameznika kot tudi socialno okolje, v katerem odrasča.

Pregled literature je pokazal povezavo med problematično rabo videoiger, hiperaktivnostjo, težavami s pozornostjo in različnimi čustvenimi težavami. Mladostniki s prekomerno uporabo videoiger so pogosteje poročali o težavah s koncentracijo, zmanjšani sposobnosti vzdrževanja pozornosti in večjih težavah pri šolskem delu (Martínez-Hernández, et al., 2025). André, et al. (2022) so ugotovili povezavo med simptomi ADHD in problematičnim igranjem videoiger, kar nakazuje, da so mladostniki s težavami na področju pozornosti in samonadzora posebej ranljiva skupina. Navedene ugotovitve potrjujejo tudi Chagas Brandão, et al. (2022), ki so izvedli raziskavo med 3939 učenci osmega razreda v Braziliji. Avtorji so ugotovili, da je kriterije za problematično rabo videoiger izpolnjevalo 28,17 % mladostnikov, ki so v zadnjem letu igrali videoigre. Problematična raba videoiger je bila povezana z večjim pojavljanjem čustvenih simptomov, vedenjskih težav, hiperaktivnosti in težav v odnosih z vrstniki. Poleg tega je bila povezana z uporabo alkohola in tobaka ter vlogo storilca ali žrtve medvrstniškega nasilja. Ugotovitve raziskave dodatno potrjujejo, da je problematična raba videoiger povezana z različnimi duševnimi, vedenjskimi in socialnimi težavami mladostnikov. Poleg kognitivnih težav so raziskave poročale o različnih čustvenih težavah, kot so razdražljivost, frustracija, občutki nezadovoljstva in psihološka stiska (Fredj, et al., 2024; Jahanbakhshi, et al., 2025). Takšne težave lahko pomembno vplivajo na vsakodnevno funkcioniranje mladostnika, njegove medosebne odnose in splošno kakovost življenja.

Posebej ranljivo skupino predstavljajo mladostniki z izkušnjami travmatičnih dogodkov v otroštvu. Ugotovitve pregleda literature kažejo, da so bili ti mladostniki bolj izpostavljeni duševnim težavam in tveganju za razvoj problematične rabe videoiger (Zhou, et al., 2023; Wang, et al., 2025). Raziskave so pokazale povezavo med travmatičnimi izkušnjami, depresivnimi in anksioznimi simptomi ter izrazitejšimi znaki problematičnega igranja videoiger. Ugotovitve kažejo, da travmatične izkušnje niso

neposredna posledica problematične rabe videoiger, temveč pomemben dejavnik ranljivosti, ki lahko ob prisotnosti problematičnega igranja dodatno prispeva k slabšemu duševnemu zdravju mladostnikov.

Drugi tematski sklop je obravnaval vpliv problematičnega igranja videoiger na socialno in vsakodnevno funkcioniranje mladostnikov. Med najpogostejše ugotovljenimi posledicami so bili slabši šolski uspeh, težave s koncentracijo, manjša telesna aktivnost, slabši vrstniški odnosi, socialna izolacija, manjša socialna vključenost, slabše socialne veščine, težave v medosebnih odnosih ter uporaba videoiger za soočanje s stresom in vsakodnevnimi obremenitvami. Ugotovitve kažejo, da problematična raba videoiger ne vpliva zgolj na duševno zdravje mladostnikov, temveč pomembno posega tudi v njihovo vsakodnevno delovanje, socialne odnose in vključevanje v okolje (Commodari, et al., 2024; Martínez-Hernández, et al., 2025; Attasara, et al., 2025).

Rezultati pregleda literature so pokazali, da je problematična raba videoiger povezana s slabšim šolskim uspehom in težavami s koncentracijo. Martínez-Hernández, et al. (2025) ugotavljajo, da so mladostniki, za katere je značilno prekomerno igranje videoiger, pogostejše poročali o težavah s pozornostjo, koncentracijo in opravljanjem šolskih obveznosti. Commodari, et al. (2024) ugotavljajo, da so mladostniki, ki videoigre uporabljajo kot način soočanja z vsakodnevnimi težavami, pogostejše zanemarjali druge pomembne dejavnosti.

Pomembna ugotovitev pregleda literature je bila povezanost problematične rabe videoiger z manjšo telesno aktivnostjo in spremembami življenjskega sloga. Martínez-Hernández, et al. (2025) poročajo, da so mladostniki, ki prekomerno igrajo videoigre, manj telesno aktivni kot njihovi vrstniki. Rezultati pregleda literature so pokazali tudi povezavo med problematično rabo videoiger, socialno izolacijo in slabšimi vrstniškimi odnosi. Attasara, et al. (2025) ugotavljajo, da je bila zasvojenost z videoigrami povezana z višjo stopnjo osamljenosti in socialne izolacije, medtem ko Martínez-Hernández, et al. (2025) poročajo o manjši socialni vključenosti mladostnikov, ki prekomerno igrajo videoigre. Podobno Jahanbakhshi, et al. (2025) ugotavljajo povezavo med problematičnim igranjem videoiger in socialno anksioznostjo, ki lahko dodatno otežuje

vključevanje v vrstniške skupine. Podobne ugotovitve navajajo tudi Yang, et al. (2023), ki so proučevali motnjo igranja mobilnih iger med podeželskimi mladostniki na Kitajskem. Avtorji so ugotovili, da je bila socialna anksioznost pomembno povezana z motnjo igranja videoiger. Mladostniki z višjo stopnjo socialne anksioznosti so pogosteje dajali prednost komunikaciji v spletnih okoljih pred neposrednimi socialnimi interakcijami, zato so poročali o večjem zadovoljstvu pri igranju videoiger in večjem tveganju za razvoj motnje igranja. Raziskava je pokazala tudi, da so bili motnji igranja pogosteje izpostavljeni starejši mladostniki in fantje. Poleg tega so avtorji ugotovili, da se je po uvedbi omejitev igranja na Kitajskem čas igranja pomembno zmanjšal, kar nakazuje, da lahko ustrezni preventivni ukrepi prispevajo k zmanjšanju tveganja za razvoj problematične rabe videoiger.

Podobne ugotovitve navajajo tudi Rostad, et al. (2021), ki so ugotovili, da je bila pretirana uporaba digitalnih medijev, med katere sodijo tudi videoigre, povezana z večjo pojavnostjo medvrstniškega nasilja, nasilja v mladostniških partnerskih odnosih in samomorilne ogroženosti. Avtorji so ugotovili tudi razlike med spoloma, saj je bila pogostejša uporaba videoiger pri fantih povezana z več medvrstniškega nasilja, medtem ko so bila dekleta pogosteje izpostavljena samomorilnemu vedenju. Raziskovalci poudarjajo, da lahko pretirana uporaba videoiger zmanjšuje neposredne socialne stike in priložnosti za razvoj medosebnih spretnosti, kar lahko vodi v socialno izolacijo, čustvene težave in večjo ranljivost za viktimizacijo. Po njihovih ugotovitvah mladostniki videoigre pogosto uporabljajo tudi kot način soočanja z osebnimi težavami in iskanja socialne podpore. S socialno izolacijo so bile povezane tudi slabše socialne veščine in težave v medosebnih odnosih. Commodari, et al. (2024) ugotavljajo, da so mladostniki z manj razvitimi socialnimi veščinami pogosteje uporabljali videoigre kot način umika pred vsakodnevnimi izzivi in neprijetnimi čustvi. Podobno Attasara, et al. (2025) poročajo, da je bila problematična raba videoiger povezana s slabšim socialnim funkcioniranjem in več težavami v odnosih z vrstniki.

Posebej pomembna ugotovitev pregleda literature je povezanost problematične rabe videoiger z eskapizmom oziroma uporabo videoiger kot načinom soočanja s stresom in vsakodnevnimi obremenitvami, kar so ugotovili Commodari, et al. (2024). Ugotovili so,

da so mladostniki z manj razvitimi socialnimi veščinami in višjo stopnjo impulzivnosti pogosteje uporabljali videoigre kot obliko psihološkega umika iz realnosti. Podobno Fredj, et al. (2024) in Wang, et al. (2025) ugotavljajo, da posamezniki z več psihološkimi obremenitvami pogosteje posegajo po videoigrah kot načinu obvladovanja stresa in neprijetnih čustev.

Na podlagi pregleda literature lahko zaključimo, da problematična raba videoiger pomembno vpliva na socialno in vsakodnevno delovanje mladostnikov. Najpogosteje se kaže v slabšem šolskem uspehu, težavah s koncentracijo, zmanjšani telesni aktivnosti, socialni izolaciji, slabših medosebnih odnosih in igranju videoiger kot načinu soočanja s stresom. Ugotovitve poudarjajo pomen uravnotežene uporabe videoiger in spodbujanja dejavnosti, ki mladostnikom omogočajo razvoj socialnih veščin, zdravih življenjskih navad in učinkovitih strategij soočanja z vsakodnevnimi obremenitvami.

Tretji tematski sklop je obravnaval pozitivne učinke terapevtskih in izobraževalnih videoiger na duševno zdravje mladostnikov. Čeprav je večina raziskav opozarjala predvsem na negativne posledice problematične rabe videoiger, so nekatere pokazale, da lahko ustrezno zasnovane videoigre pomembno prispevajo k izboljšanju kognitivnega, socialnega in čustvenega funkcioniranja mladostnikov. Pozitivni učinki so bili ugotovljeni predvsem pri terapevtskih, izobraževalnih in vadbenih videoigrah, razvitih z jasnim zdravstvenim ali pedagoškim namenom (Rodrigo-Yanguas, et al., 2021; Cioffi & Lubetzky, 2023; Aneni, et al., 2023; Chen, et al., 2025).

Pomembna ugotovitev pregleda literature je, da lahko terapevtske videoigre prispevajo k izboljšanju pozornosti, izvršilnih funkcij in kognitivnih sposobnosti mladostnikov. Rodrigo-Yanguas, et al. (2021) so ugotovili, da je uporaba terapevtske videoigre v virtualni resničnosti *The Secret Trail of the Moon* izboljšala simptome motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD), pozornost in izvršilne funkcije. Videoigra je bila zasnovana kot terapevtsko orodje za krepitev pozornosti, načrtovanja, delovnega spomina in samonadzora. Ugotovitve nakazujejo, da lahko ustrezno načrtovane digitalne intervencije predstavljajo dopolnilno obliko podpore mladostnikom s težavami na področju pozornosti in samoregulacije. Podobne rezultate sta ugotovila tudi Cioffi in Lubetzky

(2023), ki sta proučevala vpliv virtualnorealnostne vadbene videoigre BOXVR. Raziskava je pokazala, da je uporaba videoigre prispevala k zmanjšanju stresa ter izboljšanju izvršilnih funkcij in kognitivne zmogljivosti. Videoigra je temeljila na telesni aktivnosti in interaktivnih nalogah, ki so od uporabnikov zahtevale hitro odzivanje, usmerjanje pozornosti in koordinacijo gibanja. Udeleženci so poročali tudi o večjem zadovoljstvu in vključenosti v vadbo, kar nakazuje, da lahko videoigre povečajo motivacijo mladostnikov za vključevanje v dejavnosti, povezane z zdravim življenjskim slogom. Dodatne možnosti uporabe videoiger na področju podpore duševnemu zdravju opisujejo tudi Wang, et al. (2023), ki poudarjajo potencial aktivnih videoiger oziroma exergaminga pri mladostnikih z duševnimi težavami. Avtorji ugotavljajo, da lahko videoigre, ki vključujejo telesno aktivnost, pozitivno vplivajo na izvršilne funkcije, pozornost, spomin in hitrost procesiranja informacij. Poleg tega izpostavljajo možnost pozitivnega vpliva na razpoloženje, kakovost spanja in splošno psihološko blagostanje posameznikov. Čeprav avtorji poudarjajo potrebo po nadaljnjih raziskavah, njihove ugotovitve nakazujejo, da bi lahko prav takšne videoigre v prihodnosti predstavljale uporabno dopolnilno obliko podpore duševnemu zdravju in kognitivnemu funkcioniranju mladostnikov. Podobne ugotovitve navajajo tudi Pine, et al. (2024), ki so proučevali uporabo terapevtske videoigre Match Emoji med mladostniki, starimi od 12 do 14 let. Ugotovili so, da lahko videoigre, zasnovane s poudarkom na psihološkem blagostanju, predstavljajo sprejemljiv in obetaven pristop za podporo duševnemu zdravju mladostnikov. Rezultati raziskave so pokazali zmanjšanje simptomov anksioznosti in depresije. Večina udeležencev je igro igrala pogosteje in dlje, kot je bilo predvideno v raziskovalnem protokolu, z igranjem pa so nadaljevali tudi po zaključku raziskave. Visoka stopnja zadovoljstva udeležencev dodatno nakazuje na pozitivne učinke igre na njihovo psihološko blagostanje. Podobno tudi Kowal, et al. (2021) ugotavljajo, da lahko komercialne videoigre pozitivno vplivajo na razpoloženje ter prispevajo k zmanjševanju simptomov depresije in anksioznosti.

Pomemben del pozitivnih učinkov videoiger se nanaša tudi na razvoj socialnih kompetenc in preprečevanje tveganega vedenja. Chen, et al. (2025) so ugotovili, da je program GISCC (angl. *Game-based Intervention for Social Competence and Cyberbullying*) učinkovito zmanjšal pojavnost kibernetškega nadlegovanja med mladostniki ter izboljšal

njihove socialne kompetence, samoučinkovitost in sposobnost reševanja konfliktov. Udeleženci programa so po zaključku izkazovali boljše komunikacijske spretnosti, večjo sposobnost sodelovanja z vrstniki in učinkovitejše reševanje medosebnih konfliktov. Ugotovitve kažejo, da lahko izobraževalne videoigre predstavljajo učinkovito orodje za krepitev socialnih veščin in spodbujanje pozitivnih vedenjskih vzorcev. Podobno Aneni, et al. (2023) ugotavljajo, da lahko izobraževalne videoigre pomembno prispevajo k izboljšanju zdravstvene pismenosti mladostnikov. Njihova raziskava je pokazala, da je bila videoigra PlaySmart uspešna pri ozaveščanju mladostnikov o tveganjih, povezanih z uporabo opioidov, in spodbujanju iskanja pomoči ter uporabe zdravih strategij soočanja s težavami v duševnem zdravju. Avtorji poudarjajo, da imajo videoigre zaradi visoke stopnje vključenosti uporabnikov velik potencial za prenos zdravstvenih informacij in preventivno spodbujanje ustreznega vedenja.

Na podlagi pregleda literature lahko zaključimo, da lahko terapevtske in izobraževalne videoigre pomembno pozitivno učinkujejo na duševno zdravje mladostnikov. Ugotovljeni pozitivni učinki se nanašajo predvsem na izboljšanje pozornosti, izvršilnih funkcij, socialnih kompetenc, sposobnosti reševanja konfliktov ter spodbujanje zdravih strategij soočanja s stresom in duševnimi stiskami. Rezultati poudarjajo, da videoigre same po sebi niso nujno škodljive, temveč je njihov vpliv odvisen predvsem od načina uporabe, vsebine in namena igranja.

2.5.1 Omejitve raziskave

Pri interpretaciji rezultatov je treba upoštevati tudi omejitve raziskave. Ker je raziskava temeljila na pregledu literature, smo bili pri analizi odvisni od drugih, že obstoječih raziskav. Te so se med seboj razlikovale po velikosti vzorca, uporabljeni metodologiji in udeležencih. Nekatere raziskave so bile opravljene med specifičnimi skupinami mladostnikov, npr. med mladostniki z duševnimi težavami, zato rezultatov ni mogoče posploševati na vse mladostnike. Prav tako nam je omejitev raziskave predstavljalo tudi pomankanje domače strokovne literature.

Omejitve so povezane tudi z geografskim okoljem raziskav. Večina vključenih raziskav

je bila izvedena v azijskih državah, kjer se kulturne značilnosti, družinske navade in odnos do videoiger razlikujejo od odnosa v drugih državah, vključenih v raziskavo.

Omejitev predstavlja tudi dejstvo, da večina raziskav ni natančno opredelila vrst videoiger, ki so jih mladostniki igrali. Zaradi tega ni mogoče zanesljivo ugotoviti, ali se ugotovljeni učinki nanašajo na vse videoigre ali le na določene vrste iger. Prav tako je pomembno razlikovati med problematično rabo videoiger in uporabo videoiger za izobraževalne ali terapevtske namene.

2.5.2 Doprinos za prakso in priložnosti za nadaljnje raziskovalno delo

S pregledom literature smo pridobili vpogled v kompleksnost vpliva videoiger na duševno zdravje mladostnikov. Ugotovitve pregledanih raziskav nakazujejo, da je problematična raba videoiger lahko povezana z različnimi psihološkimi, vedenjskimi in socialnimi posledicami, ki vplivajo na vsakodnevno življenje mladostnikov. Hkrati pregled literature kaže, da vpliv videoiger ni enoznačno negativen, saj lahko nekatere terapevtske in izobraževalne videoigre pozitivno prispevajo k razvoju kognitivnih sposobnosti, socialnih kompetenc ter strategij soočanja z vsakodnevnimi izzivi. Takšen celovit pregled omogoča boljše razumevanje obravnavanega pojava ter poudarja pomen uravnoteženega in odgovornega pristopa k uporabi videoiger med mladostniki.

Ugotovitve raziskave imajo lahko uporabno vrednost na področju vzgoje, izobraževanja, zdravstva in promocije duševnega zdravja mladostnikov. Pridobljena spoznanja bi bilo mogoče vključiti v preventivne programe v osnovnih in srednjih šolah, s katerimi bi mladostnike ozaveščali o odgovorni uporabi videoiger, prepoznavanju tveganj problematične rabe ter pomenu uravnoteženega življenjskega sloga. Rezultati bi lahko bili koristni tudi pri pripravi izobraževanj za starše, učitelje, svetovalne delavce in zdravstvene strokovnjake, saj prispevajo k boljšemu razumevanju dejavnikov tveganja in zaščitnih dejavnikov, povezanih z igranjem videoiger. Ugotovitve bi bilo mogoče uporabiti tudi pri pripravi smernic za varno uporabo digitalnih tehnologij ter pri načrtovanju preventivnih in svetovalnih programov za mladostnike. Posebno vrednost predstavljajo spoznanja o terapevtskih in izobraževalnih videoigrah, ki bi lahko služila

kot izhodišče za razvoj sodobnih pristopov na področju učenja, zdravstvene vzgoje in podpore duševnemu zdravju mladih.

Pri nadaljnjem raziskovanju bi bilo smiselno več pozornosti nameniti raziskavam v slovenskem prostoru, saj je domačih raziskav na tem področju relativno malo. Prihodnje raziskave bi lahko podrobneje proučile vpliv posameznih žanrov videoiger, dolgoročne posledice problematičnega igranja videoiger in dejavnike, ki mladostnike varujejo pred razvojem težav, povezanih z igranjem videoiger. Koristne bi bile tudi raziskave, usmerjene v učinkovitost terapevtskih in izobraževalnih videoiger ter njihovo morebitno uporabo kot dopolnilnega pristopa pri spodbujanju duševnega zdravja, socialnih kompetenc in zdravega življenjskega sloga mladostnikov.

Kljub omejitvam raziskave ugotovitve prispevajo k boljšemu razumevanju vpliva videoiger na duševno zdravje mladostnikov in predstavljajo uporabno izhodišče za nadaljnje raziskovanje, razvoj preventivnih aktivnosti ter strokovno delo na področju duševnega zdravja mladih.

3 ZAKLJUČEK

Videoigre so pomemben del vsakdanjega življenja sodobnih mladostnikov. Zaradi njihove vse večje dostopnosti in priljubljenosti je razumevanje njihovega vpliva na duševno zdravje mladostnikov pomembno tako z vidika preventive kot podpore zdravemu razvoju mladih. Namen diplomskega dela je bil s pregledom literature raziskati posledice igranja videoiger na duševno zdravje mladostnikov in oblikovati vpogled v trenutno stanje raziskovanja na tem področju.

Ugotovili smo, da je problematična raba videoiger lahko povezana z različnimi negativnimi posledicami na duševno zdravje mladostnikov, kot so depresija, anksioznost, stres, osamljenost, agresivno vedenje, impulzivnost, težave s pozornostjo ter različne čustvene in vedenjske težave. Mladostniki videoigre uporabljajo tudi kot pobeg pred negativnimi čustvi in obremenitvami, prekomerno igranje pa lahko vodi v začaran krog psihološke stiske in naraščajoče odvisnosti od virtualnega okolja. Pregled literature je prav tako pokazal, da problematična raba videoiger vpliva tudi na socialno in vsakodnevno delovanje mladostnikov. Ugotovljene so bile povezave med problematičnim igranjem videoiger, slabšim šolskim uspehom, težavami s koncentracijo, manjšo telesno aktivnostjo, socialno izolacijo, slabšimi vrstniškimi odnosi in manjšo socialno vključenostjo. Kljub številnim ugotovljenim tveganjem pa pregled literature kaže, da vpliv videoiger ni zgolj negativen. Nekatere terapevtske in izobraževalne videoigre so pokazale pozitiven vpliv na razvoj pozornosti, izvršilnih funkcij, socialnih kompetenc, sposobnosti reševanja konfliktov ter strategij soočanja s stresom. Ugotovitve nakazujejo, da lahko ustrezno zasnovane videoigre ob premišljeni in nadzorovani uporabi predstavljajo uporabno podporno orodje na področju izobraževanja, preventive in spodbujanja duševnega zdravja mladostnikov.

Na podlagi pregledane literature lahko zaključimo, da je vpliv videoiger na duševno zdravje mladostnikov kompleksen in odvisen od številnih dejavnikov, kot so način in čas igranja, vsebina videoiger, posameznikove osebnostne značilnosti, družinsko okolje in socialni odnosi. Prav zato problematike ni mogoče obravnavati enostransko, temveč celostno in individualizirano. Ugotovitve diplomskega dela poudarjajo pomen

uravnoveženega igranja videoiger, zgodnjega prepoznavanja problematične rabe in nadaljnjega raziskovanja dejavnikov, ki lahko zmanjšujejo tveganja ter krepijo pozitivne učinke videoiger pri mladostnikih.

4 LITERATURA

Ali, A.Y., 2021. Behavioral Addictions: The Substance of »Non-Substance Related Addictive Disorders«. *International Journal of Emergency. Mental Health and Human Resilience*, 23(1), pp. 1-6.

Alrahili, N., Alreefi, M., Alkhonain, I.M., Aldakhilallah, M., Alothaim, J., Alzahrani, A., Alshargi, A. & Baabbad, N., 2023. The prevalence of video game addiction and its relation to anxiety, depression, and attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children and adolescents in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Cureus*, 15(8), e42957. 10.7759/cureus.42957.

American Society of Addiction Medicine, 2021. *Glossary of Addiction*. [online] Available at: <https://www.asam.org/quality-care/definition-of-addiction/glossary-of-addiction> [Accessed 5 January 2025].

André, F., Munck, I., Håkansson, A. & Claesdotter-Knutsson, E., 2022. Game Addiction Scale for Adolescents – Psychometric Analyses of Gaming Behavior, Gender Differences and ADHD. *Frontiers in Psychiatry*, 13, pp. 1-11. 10.3389/fpsy.2022.791254.

Aneni, K., Fernandes, C.F., Hoerner, L.A., Szapary, C., Pendergrass Boomer, T.M. & Fiellin, L.E., 2023. A Video Game Intervention to Prevent Opioid Misuse Among Older Adolescents: Development and Preimplementation Study. *JMIR Serious Games*, 11, e46912. 10.2196/46912.

Attasara, P., Thaweekoon, T. & Napa, W., 2025. Perceived Stress, Loneliness, and Resilience in Relation to Game Addiction Among Adolescents in Bangkok During the COVID-19 Pandemic Transition Period. *Journal of child and adolescent psychiatric nursing: official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc*, 38(4), e70044. 10.1111/jcap.70044.

Aveyard, H., 2018. *Doing a Literature Review in Health and Social Care: A Practical Guide*. 4th ed. Maidenhead: Open University Press.

Bradt, L., De Cock, R., Vansteenkiste, M., Vrijders, B. & Soenens, B., 2025. Similarities and differences between parents' and adolescents' views on playing video games: A social domain theory approach. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2025(1), pp. 1-9. 10.1155/cad/5590393.

Bundalo Bočić, M., Boben Bardutzky, D. & Kaube, S., 2021. Odvisnosti. In: B. Bregar, K.B. Štrukelj, V. Švab, I. Velikonja in N. Vukša Jurejevčič, eds. *Priročnik za psihopatologijo in urgentna stanja*. Ljubljana: Program MIRA, pp. 31-41.

Chagas Brandão, L., Sanchez, Z.M., de O Galvão, P.P. & da Silva Melo, M.H., 2022. Mental health and behavioral problems associated with video game playing among Brazilian adolescents. *Journal of Addictive Diseases*, 40(2), pp. 197-207. 10.1080/10550887.2021.1971941.

Chen, Q., Lu, Z., Liu, B., Xiao, Q. & Chan, K. L., 2025. Effectiveness of digital game-based GISCC program on cyberbullying prevention among Chinese adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 161, 107293. 10.1016/j.chiabu.2025.107293.

Cioffi, R. & Lubetzky, A.V., 2023. BOXVR Versus Guided YouTube Boxing for Stress, Anxiety, and Cognitive Performance in Adolescents: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Games for Health Journal*, 12(3), pp. 259-268. 10.1089/g4h.2022.0202.

Commodari, E., Consiglio, A., Cannata, M. & La Rosa, V.L., 2024. Influence of parental mediation and social skills on adolescents' use of online video games for escapism: A cross-sectional study. *Journal of Research on Adolescence*, 34(4), pp. 1668-1678. 10.1111/jora.13034.

Fredj, S.B., Ouertani, M., Zammit, N., Ghammam, R., Maatoug, J., Chouikha, F., Harrabi, I. & Ghannem, H., 2024. Co-occurrence of problematic Facebook and video game use: prevalence and association with mental health disorders among adolescents. *BMC Psychology*, 12(1), p. 375. 10.1186/s40359-024-01842-2.

Hasanović, M., Kuldija, A., Pajević, I., Jakovljević, M. & Hasanović, M., 2021. Gambling Disorder as an Addictive Disorder and Creative Psychopharmacotherapy. *Psychiatria Danubina*, 33(Suppl 4), pp. 1118-1129.

Jahanbakhshi, Z., Rezvani, N., Pourhasan, M., Ahmadi, S. & Ahmadi, S.J., 2025. Predicting Anxiety and Depression Based on Video Game Addiction with the Mediating Role of Social Support. *Actas Espanolas de Psiquiatria*, 53(2), pp. 267-274. 10.62641/aep.v53i2.1745.

Kowal, M., Conroy, E., Ramsbottom, N., Smithies, T., Toth, A. & Campbell, M., 2021. Gaming Your Mental Health: A Narrative Review on Mitigating Symptoms of Depression and Anxiety Using Commercial Video Games. *JMIR Serious Games*, 9(2), e26575. 10.2196/26575.

Labrador, M., Sánchez-Iglesias, I., Bernaldo-de-Quirós, M., Estupiñá, F.J., Fernandez-Arias, I., Vallejo-Achón, M. & Labrador, F.J., 2023. Video Game Playing and Internet Gaming Disorder: A Profile of Young Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(24), p. 7155. 10.3390/ijerph20247155.

Lager, K.S. & Corso, G., 2025. Game Faces: How Digital Play Affects the Psychological Landscape of Youth. *Cureus*, 17(1), e77497. 10.7759/cureus.77497.

Li, J., Zhang, X., Du, Q., Zhan, D. & Gao, X., 2023. The roles of moral sensitivity and father presence on the relationship between violent video game exposure and aggression among left-behind adolescents. *Child & Family Social Work*, 28(3), pp. 799-808. 10.1111/cfs.13005.

Martínez-Hernández, R., Zamarripa, J. & Rocha, G.M.N., 2025. Psychometric Properties of the Video Game Experiences Questionnaire (CERV), Problematic Use of Video Games and the Link with the Use of Mobile Devices in Mexican Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(4), p. 476. 10.3390/ijerph22040476.

Mohammad, S., Jan, R.A. & Alsaedi, S.L., 2023. Symptoms, Mechanisms, and Treatments of Video Game Addiction. *Cureus*, 15(3), e36957. 10.7759/cureus.36957.

Nagata, J.M., Al-Shoaibi, A.A.A., Leong, A.W., Zamora, G., Testa, A., Ganson, K.T. & Baker, F.C., 2024. Screen time and mental health: a prospective analysis of the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *BMC Public Health*, 24(1), p. 2686. 10.1186/s12889-024-20102-x.

Oka, T., Kubo, T., Kobayashi, N., Murakami, M., Chiba, T. & Cortese, A., 2024. Decoding and modifying dynamic attentional bias in gaming disorder. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 379(1915), pp. 1-15. 10.1098/rstb.2023.0090.

Page, M.J., McKenzie, J.E., Bossuyt, P.M., Boutron, I., Hoffmann, T.C., Mulrow, C.D., Shamseer, L., Tetzlaff, J.M., Akl, E.A., Brennan, S.E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J.M., Hróbjartsson, A., Lalu, M.M., Li, T., Loder, E.W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L.A., Stewart, L.A., Thomas, J., Tricco, A.C., Welch, V.A., Whiting, P. & Moher, D., 2021. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. 10.1136/bmj.n71.

Pan, Y., Motevalli, S. & Yu, L., 2024. The Relationship between Game Addiction and Aggression among Adolescents with Mediating Role of Narcissism and Self-Control. *Iranian Journal of Psychiatry*, 19(3), pp. 274-284.

Pine, R., Mbinta, J., Te Morenga, L. & Fleming, T., 2024. A Novel Casual Video Game With Simple Mental Health and Well-Being Concepts (Match Emoji): Mixed Methods Feasibility Study. *JMIR Serious Games*, 12, e46697. 10.2196/46697.

Polit, D.F. & Beck, C.T., 2021. *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Raju, V., Sharma, A., Shah, R., Tangella, R., Yumnam, S.D., Singh, J., Yadav, J. & Grover, S., 2023. Problematic screen media use in children and adolescents attending child and adolescent psychiatric services in a tertiary care center in North India. *Indian Journal of Psychiatry*, 65(1), pp. 83-89. 10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_182_22.

Rezvani, N., Jahanbakhshi, Z., Tabatabaeian, A., Pajouhinia, S. & Ahmadi, S.J., 2025. The mediating role of depression and the moderating role of game genre in the relationship between suicidal thoughts and computer game addiction among adolescents in Tehran. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 53(5), pp. 1075-1082.

Rodrigo-Yanguas, M., Martin-Moratinos, M., Menendez-Garcia, A., Gonzalez-Tardon, C., Sanchez-Sanchez, F., Royuela, A. & Blasco-Fontcecilla, H., 2021. A Virtual Reality Serious Videogame Versus Online Chess Augmentation in Patients with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Games for Health Journal*, 10(4), pp. 283-292. 10.1089/g4h.2021.0073.

Rostad, W.L., Basile, K.C. & Clayton, H.B., 2021. Association Among Television and Computer/Video Game Use, Victimization, and Suicide Risk Among U.S. High School Students. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(5–6), pp. 2282-2305.

Satapathy, P., Khatib, M.N., Balaraman, A. K., Roopashree, R., Kaur, M., Srivastava, M., Barwal, A., Prasad, G.V.S., Rajput, P., Syed, R., Sharma, G., Kumar, S., Singh, M.P., Bushi, G., Chilakam, N., Pandey, S., Brar, M., Mehta, R., Sah, S., Gaidhane, A., Sheran, H.A. & Samal, S.K., 2024. Burden of gaming disorder among adolescents: A systemic review and meta-analysis. *Public Health in Practice*, 9, pp. 1-10. 10.1016/j.puhip.2024.100565.

Soper, W.B. & Miller, M.J., 1983. Junk-time junkies: An emerging addiction among students. *School Counselor*, 31(1), pp. 40-43.

Thakur, P. & Kashyap, S., 2025. Behavioral addiction: A review of current understanding and emerging perspectives. *Zeichen Journal*, 11(1), pp. 1-16.

Wang, D.Q., Zhang, J.J., Chen, J.N., Li, R.Y., Luo, Y.X. & Deng, W., 2023. Exergames improves cognitive functions in adolescents with depression: study protocol of a prospective, assessor-blind, randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 23(1), p. 507. 10.1186/s12888-023-04967-7.

Wang, L.J., Mu, L.L., Li, X.Y., Song, P.P., Pan, Z.Z., Gao, Y.X., Duan, F., Li, H.N., Du, W.B., Song, X., Chen, J.X., Wang, Y., Zhong, N., Zhang, X.C. & Jiao, D.L., 2025. Mediating role of depression and gender in the relationship between daily video games exposure and internet gaming disorder (IGD) among college students. *BMC Psychology*, 13, p. 965. 10.1186/s40359-025-03328-1.

Wei, M., Liu, Y. & Chen, S., 2022. Violent Video Game Exposure and Problem Behaviors among Children and Adolescents: The Mediating Role of Deviant Peer Affiliation for Gender and Grade Differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), pp. 1-14. 10.3390/ijerph192215400.

Xiao, Y., Meng, Y., Brown, T.T., Keyes, K.M. & Mann, J.J., 2025. Addictive Screen Use Trajectories and Suicidal Behaviors, Suicidal Ideation, and Mental Health in US Youths. *JAMA*, 334(3), pp. 219-228. 10.1001/jama.2025.7829.

Xie, Y. & Tang, L., 2024. The symptom network of internet gaming addiction, depression, and anxiety among children and adolescents. *Scientific Reports*, 14(1), p. 29732. 10.1038/s41598-024-81094-7.

Yang, Q., Wang, H., Wu, H., Li, W., Zhang, Y., Yao, Y., Yuan, X., Chen, C., Wang, Y., Zhong, Y., Wang, W., Zhang, M., Yang, Y., Liu, H. & Zhang, K., 2023. Effect of online

game policy on smartphone game play time, addiction, and emotion in rural adolescents of China. *BMC Psychiatry*, 23(1), p. 814. 10.1186/s12888-023-05325-3.

Zhou, R., Xiao, X.Y., Huang, W.J., Wang, F., Shen, X.Q., Jia, F.J. & Hou, C.L., 2023. Video game addiction in psychiatric adolescent population. *Brain and Behavior*, 13, e3119. 10.1002/brb3.3119.