

Internet Addiction

Daria J. Kuss i Halley M. Pontes (autorice)
Hogrefe Publishing, Boston i Göttingen, 2019., 88 str.

Knjiga „Internet Addiction“ autorica Darije J. Kuss i Halley M. Pontes predstavlja iznimno kvalitetnu zbirku najnovijih spoznaja u području ovisnosti o internetu. Obje navedene autorice već dugi niz godina bave se proučavanjem tog područja, a ovom knjigom na jednom su mjestu obuhvatile sve novije spoznaje, počevši od definiranja osnovnih pojmova pa sve do konkretnih smjernica za tretman osoba koje su razvile ovisnost. Tekst opsega 88 stranica je, nakon kratkoga predgovora, podijeljen u osam tematskih cjelina (posljednje su dvije popis korištene literature i prijedlozi za detaljnije informiranje o toj temi), a koje će detaljnije biti opisane u daljnjem tekstu.

Prva tematska cjelina pod nazivom **Description [Opisivanje pojma]** objedinjuje ukupno sedam poglavlja: (1) „Terminology“ [Terminologija], (2) „Definition“ [Definiranje pojma], (3) „Epidemiology“ [Pojavnost / prevalencija problema], (4) „Course and Prognosis“ [Tijek razvoja i prognoza], (5) „Differential diagnosis“ [Diferencijalna dijagnoza], (6) „Comorbidities“ [Komorbiditet] te posljednje poglavlje (7) „Diagnostic procedures and documentation“ [Dijagnostički postupci i dokumentacija]. Unutar poglavlja (2) Definiranje pojma, nalaze se dva potpoglavlja: 1) „Motives and types of Internet addiction“ [Motivacija za korištenje i vrste ovisnosti o internetu] te 2) „Addiction, excess, and high engagement in Internet addiction“ [Ovisnost, ekscesivna uporaba i prekomjerna uporaba]. Unutar prve tematske cjeline na vrlo sustavan, jasan i pregledan način daje se pregled svih spoznaja važnih za adekvatno opisivanje i razumijevanje što je zapravo ovisnost o internetu. Započinje se s navođenjem svih terminoloških određenja ovisnosti o internetu tijekom povijesti te se problematizira nepostojanje jedinstvene definicije zbog koje se brojni stručnjaci na ovom području i danas susreću s brojnim izazovima u radu. Temeljem detaljna pregleda literature navodi se i glavna motivacija ljudi za uporabu interneta, kao i vrste ovisnosti s obzirom na primarnu motivaciju. Također, opisuje se razlika između pojmova prekomjerna i ekscesivna uporaba interneta te ovisnost o internetu, što je vrlo važno razlikovati u kontekstu tretmanskog rada. Unutar poglavlja „Pojavnost / prevalencija problema“ autorice daju pregled rezultata istraživanja o zastupljenosti ovisnosti o internetu na različitim uzorcima sudionika istraživanja (adolescenti, odrasli, studenti i slično) u brojnim državama svijeta (Norveška, Njemačka, Kina, Japan, Australija, Turska i brojne druge). U daljnjim poglavljima navodi se tijek razvoja ovisnosti, okvirni kriteriji za dijagnosticiranje ovisnosti, te komorbiditet ovisnosti o internetu s drugim problemima mentalnog zdravlja. Pod poglavljem „Dijagnostički postupci i dokumentacija“ navode se brojni instrumenti procjene ovisnosti o internetu i njihove glavne karakteristike, a poseban naglasak stavljen je na njihovu praktičnu primjenu.

Druga tematska cjelina **Theories and models of Internet addiction** sastoji se od pet poglavlja koja zapravo predstavljaju svaku teoriju/model koji objašnjava tijek i razvoj ovisnosti o internetu: (1) „The Cognitive-Behavioral model“ [Kognitivno-bihevioralni model], (2) „The syndrome model of addiction“ [Model sindroma ovisnosti], (3) „The components model of addiction“ [„Komponentni“ model ovisnosti], (4) „The neuropsychology-based model“ [Model temeljen na neuropsihologiji] te (5)

„The interaction of person-affect-cognition-execution model“ [Model interakcije predisponirajućih varijabli, afektivnih i kognitivnih odgovora na podražaje te izvršnih funkcija]. U ovom dijelu knjige daje se sažet prikaz navedenih teorija i modela kojima su brojni autori i stručnjaci s ovog područja pokušali objasniti i opisati tijek razvoja i održavanja ovisnosti o internetu. Autorice naglašavaju da svaka navedena teorija ne isključuje onu prethodno navedenu, već se one međusobno nadopunjavaju i pomažu nam razumjeti etiologiju te upozoriti na glavne čimbenike na koje bi preventivne i tretmanske intervencije trebale staviti naglasak.

Treća tematska cjelina naziva se **Diagnosis and treatment indications** [Dijagnosticiranje i indikacije za tretman]. Na veoma strukturiran i sažet način daju se glavne smjernice za dijagnosticiranje problema, ali i glavne indikacije za tretman, o kojima se govori i u sljedećoj tematskoj cjelini.

Četvrta tematska cjelina pod naslovom **Treatment** [Tretman] sastoji se od šest poglavlja: (1) „Methods of treatment“ [Metode tretmana], (2) „Mechanisms of action“ [Mehanizmi djelovanja], (3) „Efficacy and prognosis“ [Učinkovitost i prognoza], (4) „Variations and combinations of methods“ [Modifikacije i kombinacije metoda tretmana], (5) „Problems in carrying out treatments“ [Problemi provedbe tretmana] te (6) „Multicultural issues“ [Izazovi multikulturalnosti (u kontekstu tretmana)]. Unutar prvog poglavlja „Metode tretmana“ nalaze se tri potpoglavlja: 1) „Individual therapy“ [Individualni tretman], 2) „Integrating family and significant others in the therapy process“ [Uključivanje obitelji i bliskih osoba u proces tretmana] te 3) „Group therapy“ [Grupni tretman]. Navedena tematska cjelina započinje detaljnim opisom svih vrsta tretmana koji postoje te pitanjem, postoji li „zlatni standard“ kada se govori o tretmanu ovisnosti o internetu. Detaljno su opisane postavke individualnog tretmana, kao i tretmana u koji se uključuje i obitelj i/ili bliske osobe, a unutar potpoglavlja „grupni tretman“ detaljno je, po fazama i susretima, opisan jedan primjer grupnog tretmana temeljen na postavkama kognitivno-bihevioralne terapije. U daljnjem tekstu navode se rezultati brojnih istraživanja koji govore o učinkovitosti pojedine metode tretmana, ali i o učinkovitosti kombiniranih i modificiranih metoda tretmana. Na samom kraju poglavlja detaljno su opisani određeni izazovi s kojima se stručnjaci vrlo često susreću kada je u pitanju tretman ovisnosti o internetu, ali i načini na koje ih je moguće nadići.

Peta tematska cjelina zapravo predstavlja **Prikaz stvarnog slučaja**. Prikazom se na konkretnom primjeru može jasno vidjeti razvoj i tijek ovisnosti, diferencijalna dijagnoza, tijek tretmana, ishodi tretmana te stanje osobe nekoliko mjeseci nakon završetka tretmana. Tako su sve ranije navedene empirijske spoznaje prikazane na način koji je razumljiv svim čitateljima.

Posljednja tematska cjelina odnosi se na **Priloge** koji mogu pomoći praktičarima u svakodnevnom radu. Riječ je o nekoliko radnih listova koji u prvom redu mogu pomoći u detekciji problema ovisnosti o internetu, a mogu biti korisni i za stjecanje dubljeg uvida u ponašanja, osjećaje i situacije s kojima se osobe s razvijenom ovisnošću svakodnevno suočavaju.

Ova knjiga predstavlja sveobuhvatan izvor znanja i informacija o internetskoj ovisnosti, kao jednom od sve češće istraživanih fenomena, ali i kao potencijalnoj novoj bihevioralnoj ovisnosti. Na jednom mjestu sumirana su relevantna istraživanja ovog područja, kao i neke temeljne pretpostavke o razvoju, tijeku, prevenciji i tretmanu ovisnosti o internetu. Način i stil pisanja, kakav su koristile autorice, omogućuje čitatelju da s lakoćom razumije problematiku o kojoj se govori, a sažetost teksta i prikazivanje ključnih podataka, kao i prikaz stvarnog slučaja, utječe na to da se

sadržaj knjige nakon njezina čitanja lako upamti i primijeni. Kao posebnu vrijednost istaknula bih činjenicu da se uz knjigu dobiju na korištenje radni listovi koji mogu pomoći u detekciji i tretmanu ovisnosti o internetu, a vrlo su jednostavni za uporabu i interpretaciju. Zbog svega navedenog, vjerujem da će ova knjiga biti iznimno korisna i zanimljiva znanstvenicima i praktičarima koji se bave bihevioralnim ovisnostima, ali i ostaloj zainteresiranoj javnosti, a posebice onima koji se bave istraživanjem ili praktičnim radom u ovom novom, još uvijek nedovoljno istraženu području.

Pripremila:

Sabina Mandić, mag. paed. soc.