

Internet Addiction in Adolescents: The PROTECT Program for Evidence-Based Prevention and Treatment

Katajun Lindenberg, Sophie Kindt i Carolin Szász-Janocha (autorice)

Springer Nature Switzerland AG, 2020., 218 str.

Knjiga „Internet Addiction in Adolescents: The PROTECT Program for Evidence-Based Prevention and Treatment“ na sveobuhvatan i detaljan način predstavlja novu, na dokazima utemeljenu intervenciju za suočavanje s problematičnom uporabom interneta kod mladih. Autorice knjige pod pojmom problematične uporabe interneta obuhvaćaju specifična problematična ponašanja o videoigrama te o specifičnim internetskim aplikacijama (primjerice o društvenim mrežama kao što su Facebook, Instagram ili Snapchat). „The PROTECT“ program predstavljen je kao program indicirane prevencije ili rane intervencije te se temelji na postavkama kognitivno-bihevioralne teorije. Osim predstavljene intervencije, u knjizi su obuhvaćene suvremene znanstvene spoznaje koje se tiču fenomenologije, etiologije, procjene, prevencije i tretmana fenomena problematične uporabe interneta, a na kojima je i utemeljen navedeni program. Opsega 218 stranica, knjiga je nakon kratkog predgovora i uvoda podijeljena u dvije tematske cjeline, nakon kojih su navedeni prilozi (materijali za provođenje radionica) i kazalo pojmova.

Prva tematska cjelina pod nazivom *Internet Use Disorders in Adolescents* [Problematična uporaba interneta kod adolescenata] obuhvaća ukupno pet poglavlja: (1) „Definition and Diagnostics of Internet Use Disorders“ [Definiranje pojma i dijagnosticiranje problematične uporabe interneta], (2) „Characteristics and Conditions Associated with Internet Use Disorders“ [Karakteristike i stanja povezana s problematičnom uporabom interneta], (3) „Etiology of Internet Use Disorders“ [Etiologija problematične uporabe interneta], (4) „Treatment and Prevention for Adolescents with Internet Use Disorders“ [Tretman i prevencija problematične uporabe interneta kod adolescenata], (5) „The PROTECT Intervention“ [PROTECT intervencija]. Na početku tematske cjeline pruža se pregled spoznaja o operacionalizaciji pojmova problematične uporabe interneta i ovisnosti o internetu, te različitostima korištene terminologije, različitim modalitetima problematična korištenja internetom (kada se problematično korištenje internetom istražuje kao specifično nasuprot generaliziranom problematičnom ponašanju, s mogućim različitim dominantnim aktivnostima na internetu) te izazovima u dijagnosticiranju problematične uporabe interneta, kriterijima procjene (navedenima u DSM-5 te MKB-11 priručnicima) i instrumentima koji se koriste u svrhu procjene. Zatim se u tekstu daje kratak pregled rezultata istraživanja zastupljenosti problematične uporabe interneta diljem svijeta, kao i rezultata istraživanja rizičnih čimbenika (individualnih, situacijskih i okolinskih te povezanih korištenjem specifičnih aplikacija) za pojavu problematične uporabe interneta te komorbiditeta s drugim problemima mentalnog zdravlja. Također, u tekstu se navode i etiološki modeli, kojima se nastoji objasniti pojava problematične uporabe interneta: bihevioralna

psihologija i neurobiološki model, integrirani modeli (dijateza-stres model) i nedostatak strategija nošenja sa stresom, te naposljetku PROTECT etiološki model koji pretpostavlja da je problematična uporaba interneta povezana s nedostatkom načina za nošenje s negativnim utjecajima (stresom) u trima glavnim područjima: problemi s motivacijom ili sklonost dosadi, anksioznost kod izlaganja / strah od nastupa (povezan s odgađanjem obavljanja zadataka ili obveza) te socijalna anksioznost (povezana s nedostatkom razvijenih socijalnih vještina). Još jedna od pretpostavki modela je i postojanje kognitivnih distorzija koje doprinose negativnoj procjeni situacije, a time i negativnim osjećajima, s kojima se pojedinci nose na način da odlaze u virtualni svijet (koristeći se društvenim mrežama ili igrajući videoigre). Taj model nudi rješenje u vidu specifične ponašajne, kognitivne i emocionalne intervencije, pri čemu se u intervenciji radi na prepoznavanju i promjeni kognitivnih distorzija, aktiviranju ponašanja i učenju vještina rješavanja problema te učenju vještina nošenja sa stresom. Na kraju tematske jedinice, autorice daju kratki pregled istraživanja preventivnih i tretmanskih intervencija, te ističu poteškoće u vidu nedovoljna broja istraživanja tih intervencija, kao i upitnu kvalitetu istraživanja koja postoje. Naglašava se potreba za razvojem intervencija zbog problematične uporabe interneta, ali i njihova evaluacija, da bi se navedenom fenomenu moglo pristupiti učinkovito i znanstveno utemeljeno. PROTECT (i PROTECT+) program, odnosno intervenciju u posljednjem poglavlju prve tematske jedinice, autorice predstavljaju opisom ciljane populacije (i dolaska do iste), metode i tehnike (kognitivne, bihevioralne i emocionalne) kojima se koriste u intervenciji te kratki prikaz rezultata evaluacije učinkovitosti same intervencije. Učinkovitost intervencije mjerena je u četirima vremenskim točkama tijekom 12 mjeseci, te dobiveni rezultati evaluacije ukazuju na značajno smanjenje simptoma problematična korištenja internetom. Kratki opis intervencije najavljuje drugu tematsku cjelinu teksta, u kojem su sadržaj i način provedbe intervencije detaljno prikazani.

Druga tematska cjelina naziva ***The PROTECT Program for Evidence-Based Prevention and Treatment*** [PROTECT program za prevenciju i tretman koji su utemeljeni na dokazima] obuhvaća četiri poglavlja. Svako poglavlje predstavlja jedan od četiriju modula PROTECT programa: (6) „Module 1: Boredom and Motivational Problems“ [1. modul: Dosada i problemi s motivacijom], (7) „Module 2: Performance Anxiety and Procrastination“ [2. modul: Anksioznost prilikom izlaganja i odgađanje (obaveza)], (8) „Module 3: Social Anxiety“ [3. modul: Socijalna anksioznost], (9) „Module 4: Emotion Regulation“ [4. modul: Regulacija emocija]. Svaki modul opisan u zasebnim poglavljima u toj tematskoj cjelini predstavlja specifičnu temu koja se obrađuje u sklopu PROTECT programa rane intervencije. Ranije navedene četiri teme autorice programa ističu kao ključna područja u razvijenom etiološkom modelu, stoga smatraju da je intervencijom potrebno ciljano djelovati na njih. Iako sadržajno međusobno različiti, svi moduli su strukturalno isti, te se sastoje od: 1) opisa tijeka i sadržaja susreta, 2) popisa radnih materijala dostupnih u knjizi, kao i *online*, 3) uvod u skupni rad, pravila skupine i ciljevi sastanka / uvod u rad, podsjećanje na prethodnu lekciju, izlaganje zadaće i ciljevi sastanka, 4) psihoedukacija o dosadi, anksioznosti od izlaganja i odgađanju (obveza), socijalnoj anksioznosti ili regulaciji emocija (ovisno o modulu), 5) identifikacija i restrukturiranje neželjenih misli, 6) vještine rješavanja problema i trening aktivacije željenih ponašanja, te 7) domaća zadaća i zaključak.

Posljednje dvije tematske cjeline odnose se na ***Priloge te Kazalo pojmova***. Prilozi obuhvaćaju radne materijale, odnosno radne listiće, koji služe praktičarima u provođenju programa. Svi radni

materijali posloženi su prema modulima, s obzirom na to da su sadržajno prilagođeni za specifične module koji se provode.

Knjiga predstavlja sveobuhvatan prikaz programa indicirane prevencije, odnosno rane intervencije problematične uporabe interneta. Fenomen problematične uporabe interneta sve češće predmetom je znanstvenih istraživanja kojima se nastoje prikupiti ključna znanja i spoznaje o samom fenomenu, s krajnjim ciljem kreiranja novih intervencija. Upravo su u prvom dijelu knjige sumirani rezultati najrelevantnijih istraživanja o zastupljenosti, nastanku, prevenciji i tretmanu ovisnosti o internetu, čime se daje jasna i sažeta teorijska podloga intervencije. Posebna vrijednost knjige leži u drugom dijelu, u kojem se sadržajno i strukturno predstavlja intervencija „PROTECT program“. Jasnim i jednostavnim načinom i stilom pisanja opisana je provedba intervencije putem četiriju modula, što uz prikaz i upute za korištenje radnim materijalima (listovima), omogućuje znanstvenicima i praktičarima lako razumijevanje te provedbu intervencije. Smatram da bi knjiga mogla biti zanimljiva i korisna svim znanstvenicima, praktičarima i ostalim zainteresiranim pojedincima koji se bave područjem problematične uporabe interneta, koje je još uvijek nedovoljno istraženo.

Pripremila:

Lucija Lamešić, mag. paed. soc.