

Achtsamkeitsbasierte Interventionen für den Umgang mit Internetnutzungsstörungen: Ein systematisches Review mit Metaanalyse

Johannes C. Fendel^{1*}, Annika Vogt², Stefan Schmidt¹

¹ Universitätsklinikum Freiburg, Freiburg

² Universität Freiburg, Freiburg

* Corresponding author, email: johannes.fendel@uniklinik-freiburg.de

© 2023 Johannes C. Fendel; licensee Infinite Science Publishing

This is an Open Access abstract distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Hintergrund und Fragestellung

Internetnutzungsstörungen, wie die Computerspielstörung, online Glücksspiel, die Kauf-Shopping-Störung, die Soziale Netzwerke-Nutzungsstörung und die Pornografie-Nutzungsstörung nehmen zu. Diese Störungen sind mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen assoziiert, darunter affektive Störungen, Substanzsüchte, muskuloskeletale und Schlafprobleme, aber auch Leistungseinbußen in Schule oder Beruf. Eine wachsende Anzahl von Studien untersucht das Potential achtsamkeitsbasierter Interventionen zur Reduktion von Internetnutzungsstörungen. Ein systematisches Review mit Metaanalyse über den aktuellen Forschungsstand fehlt jedoch bisher.

Methoden

Zwei unabhängige Reviewer*innen durchsuchten Medline, Embase, PsycINFO, PSYINDEX, CINAHL, Web of Science, Google Scholar und das Cochrane Register of Controlled Trials (Central), extrahierten Daten und bewerteten den Risk of Bias. Es wurden Metaanalysen mit Random-Effects-Modellen durchgeführt.

Ergebnisse

Von 3464 identifizierten Titeln wurden schließlich 40 Studien mit insgesamt 1511 Teilnehmer*innen in die Analysen aufgenommen. Achtsamkeitsbasierte Interventionen führten zu einer signifikanten Reduktion von Internetnutzungsstörungen sowohl im Vergleich zwischen Studiengruppen in randomisiert-kontrollierten Studien (RCTs: $k = 19$; $g = -1.69$; 95% KI = -2.18, -1.21) als auch im Vergleich innerhalb der Interventionsgruppen vor und nach der Intervention (alle Interventionsstudiendesigns: $k = 37$; $g = -1.67$; 95% KI = -2.00, -1.34). Die Heterogenität zwischen den Studien sowie der Risk of Bias waren hoch und es gab Anzeichen für einen Publikationsbias. Der Risk of Bias moderierte die Unterschiede in der Effektgröße zwischen den RCTs, d. h. je niedriger der Risk of Bias, desto kleiner war die Effektgröße.

Diskussion und Schlussfolgerung

Die Ergebnisse zeigen, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen dazu beitragen können, Internetnutzungsstörungen zu reduzieren, sowohl im Vergleich mit Kontrollgruppen (RCTs) als auch innerhalb der Interventionsgruppen (alle Studiendesigns). Einschränkungen in der Studienqualität unterstreichen den Bedarf an hochwertigen kontrollierten Studien mit Langzeit-Follow-up-Daten, um das vielversprechende Potential achtsamkeitsbasierter Interventionen zu bestätigen und die Robustheit der Effekte zu erhöhen.

OFFENLEGUNG VON INTERESSENSKONFLIKTEN SOWIE FÖRDERUNGEN

Interessenskonflikte: Ich und die Koautorinnen und Koautoren erklären, dass während der letzten 3 Jahre keine wirtschaftlichen Vorteile oder persönlichen Verbindungen bestanden, die die Arbeit zum eingereichten Abstract beeinflusst haben könnten.

Erklärung zur Finanzierung: Hans A. Krebs Medical Scientist Programm an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg; Stiftungsprofessur an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg