

اعتیاد به اینترنت

راهنمای عملی پیشگیری، ارزیابی و درمان

دکتر معصومه موسوی

محمد ویسویی - - سیر: عل: اده

www.ketab.ir

سرشناسی:	موسوی، معصومه، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام راسخ:	اعتیاد به اینترنت: راهنمای عملی پیشگیری، ارزیابی و درمان /
مشخصات ناشر:	دکتر محمود موسوی، محمد ویسوی، حسین علیزاده
مشخصات ظاهری:	تهران: نشر آریه، ۱۳۹۷
فروست:	۲۳۰ ص
شابک:	سلسله انتشارات - ۲۰۱۱ / شناسی - تألیف - ۱۹۸
وضعیت فهرست‌نویسی:	۱ - ۰۳۳ - ۲۰۱ - ۹۷۸
یادداشت:	فیفا
موضوع:	کتابنامه صص ۲۰۹-۲۱۵
موضوع:	اینترنت - اعتیاد
موضوع:	Internet Addiction
موضوع:	اینترنت - اعتیاد - درمان
موضوع:	Internet Addiction-Treatment
موضوع:	اینترنت - اعتیاد - پیشگیری
موضوع:	Internet Addiction-Prevention
شناسه‌ی افزوده:	ویسوی، محمد، ۱۳۶۹
شناسه‌ی افزوده:	علیزاده، حسین، ۱۳۷۲
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۷ م ۹ الف / ۵ / RC ۵۶۹
رده‌بندی دیویی:	۶۱۶/۸۵۸۴
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی:	۵۳۷۹۱۰۵

شابک: ۱ - ۰۳۳ - ۲۰۱ - ۶۲۲ - ۹۷۸ ISBN: 978-622-201-033-1



اعتیاد به اینترنت

دکتر معصومه موسوی *

محمد ویسویی - حسین عزیزاده

چاپ اول: ۱۳۹۸

صفحه آرا: ژیلای پی سخن

طراح جلد: مهسا ثابت دیلمی

چاپ: دیجیتال نقش

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

بها: ۳۳۰۰۰ تومان

* نشر اینترنت علمی، دانشگاه شهید بهشتی

نشر قطره به هیچ وجه از برجست برای غیر قیمت استفاده نمی کند.

استفاده از این اثر، به هیچ وجه مجاز نیست.

بدون اجازه ممنوع است

خیابان دکتر فاطمی، خیابان شیخلر (ششم)، کوچه ی بنفشه، پلاک ۸

تلفن: ۳-۵۱ ۹۷ ۳۳ ۸۸

دورنگار: ۸۲ ۷۸ ۰۷ ۸۹

کد پستی: ۱۴۱۵۶۷۳۳۱۳

www.nashreghatreh.com

info@nashreghatreh.com

nashr.ghatreh@yahoo.com

Printed in the Islamic Republic of Iran

فهرست

۹	دیاچه
۱۱	پیش‌گفتار
۱۵	مقدمه
۲۱	فصل اول: اعتیاد به اینترنت
۲۱	تاریخچه
۲۲	شیوع‌شناسی
۲۳	تعریف، نشانه‌ها و علائم اعتیاد به اینترنت
۲۸	نظریه‌های مطرح در اختلال اعتیاد به اینترنت
۲۹	عوامل عصبی و شیمیایی
۳۰	عامل محتوا
۳۱	عامل در دسترس بودن
۳۱	عامل تقویت مثبت یا پاداش
۳۲	عامل اجتماعی
۳۳	عامل تفاوت نسل‌ها
۳۳	طبقه‌بندی اختلال اعتیاد به اینترنت
۳۴	اعتیاد به جست‌وجوی اینترنتی
۳۵	اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

۳۶	اعتماد به خرید اینترنتی
۳۷	بازی های آنلاین نقش آفرینی
۴۰	اعتماد به قماربازی مجازی
۴۰	اعتماد به بازی های ویدیویی
۴۲	اعتماد به تماشای آنلاین پورنوگرافی
۴۴	داروشناسی اعتماد به اینترنت
	فصل دوم: ارزیابی و طرح ریزی برنامه ی مداخله ی اختلال اعتماد به اینترنت در نوجوانان و جوانان
۴۹	ارزیابی اعتماد به اینترنت
۵۰	برسشنامه ی ارزیابی اعتماد به اینترنت یانگ
۵۲	مصاحبه ی اختلال اعتماد به اینترنت
۵۸	طرح ریزی برنامه ی مداخله ی اختلال اعتماد به اینترنت
۶۱	فصل سوم: مداخلات پیشگیرانه در اعتماد به اینترنت ویژه ی نوجوانان
۶۱	مقدمه
۶۵	اطلاعات کلی و مصاحبه ی انجیزش (۱)
۸۰	مصاحبه ی انگیزشی (۲) و مدیریت زمان
۸۸	مهارت خودآگاهی
۱۰۰	مهارت برقراری ارتباط مؤثر (۱)
۱۱۲	مهارت برقراری ارتباط مؤثر (۲)
۱۲۱	مهارت مقابله با خلق منفی
۱۳۱	قلدری مجازی
۱۴۲	حل مسئله
۱۴۹	فصل چهارم: درمان اعتماد به اینترنت
۱۴۹	شناسایی برانگیزاننده ها
۱۵۵	مدیریت مشروط

۱۶۵	 کنترل افکار
۱۷۴	 سبک زندگی جدید و پایان درمان
۱۷۹	 ضمایم و کاربرگ‌ها
۱۷۹	 ضمایم و کاربرگ‌های فصل دوم
۱۸۲	 ضمیمه‌ی ۲ فصل ۲
۱۸۷	 ضمایم و کاربرگ‌های فصل سوم
۲۰۴	 ضمایم و کاربرگ‌های فصل چهارم
۲۱۵	 پیوسته

دیباچه

قرن بیست و یکم را می‌توان با ظهور پدیده‌های مختلف به عنوان نمادهایی شناخت که آن را به حیات از قرن‌های گذشته می‌کند، ظهور فزاینده‌ی پدیده‌های دیجیتالی یکی از مهم‌ترین آن‌ها و شاید اثرگذارترین آن‌ها در ارتباط با روان‌پزشکی و خصوصاً تشخیص‌گذاری کودک و نوجوان باشد. نوجوان امروزی در دنیایی رشد می‌کند که گذرگی روزافزون دنیای دیجیتال، رشد ابعاد بیولوژیک، روان‌شناختی و اجتماعی وی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. روان‌پزشکان و روان‌شناسان عموماً در برخورد با نوجوان به ارزیابی جامع فرد و محیط پیرامون وی می‌پردازند. در واقع این دسته از درمانگران، محصول ارزیابی مراجعین خود را در قالب سیستم و فرهنگ خانواده، رقبیل نظام خانواده و تعاملات درون آن، شبکه‌ی دوستی و همسالان، سیستم‌های فعال در مدرسه، پویایی همسایه‌ها در محله و فرهنگ نژادی می‌بینند. این سیستم‌ها و فرهنگ‌ها هستند که در بروز اختلالات روان‌پزشکی و هم‌چنین ارجاع کودکان و نوجوانان توسط خانواده به درمانگر تأثیرات عمیق و قطعی دارند. با ظهور و رشد فزاینده‌ی تکنولوژی‌های دیجیتال و دسترسی روزافزون همگان، به خصوص نوجوانان، به این دسته از تکنولوژی‌ها به نظر ضروری می‌رسد که سیستم مجازی مورد استفاده‌ی نوجوان نیز به یکی از سیستم‌ها و

فرهنگ‌هایی اضافه شود که در هر مورد به صورت روتین ارزیابی می‌شود. این ارزیابی شامل نحوه و تنوع دسترسی نوجوان به رسانه‌ها، محتوای تولیدی و مورد استفاده و نهایتاً تأثیرات مثبت و منفی فضای دیجیتال بر سلامت روان می‌شود. در واقع هر نوجوان همان‌گونه که از نظر سیستم خانواده و شبکه‌ی دوستی‌ها و همسالان منحصربه‌فرد است از نظر سیستم دیجیتال مورد استفاده منحصربه‌فرد است.

کتاب حاضر توسط همکار دانشمند سرکار خانم دکتر معصومه موسوی (از روان‌پزشکان کودک و نوجوان برجسته‌ی کشور) و همکاران روان‌شناس ایشان تألیف شده است، به مقوله‌ی مهم اعتیاد به فضای مجازی و اینترنت می‌پردازد که از مهم‌ترین عوارض استفاده از اینترنت و فضای مجازی است. در این کتاب از جنبه‌های مختلف به پدیده‌ی اعتیاد و پایه‌های زیستی، اجتماعی، روانی، پراخته و راهکارهای بالینی و درمانی مناسب ارائه شده است. ما العین کتاب حاضر را به کلیه‌ی همکاران و علاقه‌مندانی که به نوعی به کار و تلاش و خصوصاً به نوجوانان می‌پردازند اکیداً توصیه می‌کنم و یقین دارم غالب آن ارزشمند و کاربردی می‌یابند.

دکتر جواد علاقه‌مند

مؤسس و اولین رئیس انجمن روان‌پزشکی ایران و نوجوان

عضو مؤسس و اولین دبیر هیئت‌بورد فوق تخصصی روان‌پزشکی کودک و نوجوان
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

شانزدهم آذر یکهزار و سیصد و نود و هفت