

**اعتیاد به اینترنت
(دستنامه و راهنمای ارزیابی و درمان)**

**کیمبرلی اس. یانگ
کریستیانو نابوکو دی ابرو**

ترجمه:

دکتر احمد برجعلی

جبه زبودار

گلنار سید احری نژادفرد



نعل

سرشناسه	: یانگ، کید، اس. ال. Young, Kimberly S.
عنوان و نام پدیدآور	: اعتیاد به اینترنت (دست‌آورد راهنمای ارزیابی و درمان) / کیمبرلی اس. یانگ، کریستیانو ناباکودی ابرو؛ ترجمه محمد برجعلی، نجمه زیودار، گلناز مظاهری نژاد فرد.
مشخصات نشر	: تهران: نشر علم، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۶-۰۱۱-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان اصلی	: Internet addiction : a handbook and guide to evaluation and treatment , c2011.
موضوع	: اینترنت -- اعتیاد
موضوع	: Internet addiction
موضوع	: اینترنت -- اعتیاد -- درمان
موضوع	: Internet addiction -- Treatment
شناسه افزوده	: آبرئو، کریستیانو نابوکود
شناسه افزوده	: Abreu, Cristiano Nabuco de
شناسه افزوده	: برجعلی، احمد، مترجم
شناسه افزوده	: زیودار، نجمه، مترجم
شناسه افزوده	: مظاهری نژاد فرد، گلناز، مترجم
رده بندی کنگره	: HM۱۰۱۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۶،۸۵/۸۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۰۷۳۵۳

تألیف: دکتر علی‌رضا
(ان‌لوی و ریاضی و علم‌های و مهندسی)

کیمبرلی اس. یانگ
کریستیانو نابوکو دی ابرو

اعتماد به اینترنت
(دستنامه و راهنمای ارزیابی و درمان)

احمد برجعلی
نجمه زیودار
گلنار مظاهری نژادفرد

چاپ اول: ۱۳۹۸
در سالگ: ۳۳۰ نسخه
از دکتر افروز باختر
چاپ دوم
قطع: ریزری

صفحه‌آرایی: احمد علی‌رضا
شابک: ۹۶۴-۲۲-۲۴۶-۰۱۱-۲

حق چاپ محفوظ است.



تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین -
خیابان شهدای ژاندارمری - بن‌بست گرانفر - پلاک ۴
تلفن: ۶۶۴۱۲۳۵۸ - ۰۲۱



Www.elmpub.com



info@elmpub.com



nashreelm

فهرست مطالب

۱۱.....	پیشگفتار
۱۴.....	منابع
۱۵.....	سپاسگزاری
۱۷.....	درباره‌ی نویسندگان
۱۹.....	فهرست مشارکت‌کنندگان
۲۱.....	مقدمه
۲۶.....	منابع
۲۷.....	مقدمه‌ی مترجمان

بخش اول

۳۱.....	فصل اول: برآورد میزان شیوع و مدل‌های سبب‌شناسی اعتیاد به ابریشم
۳۲.....	شیوع در میان فرهنگ‌ها
۳۶.....	عوامل سبب‌شناختی
۳۶.....	مدل شناختی-رفتاری
۴۰.....	مدل عصب‌روان‌شناختی
۴۴.....	نظریه‌ی جبران
۴۷.....	عوامل موقعیتی

معانی ضمنی	۴۹
منابع	۵۱
فصل دوم: ارزیابی بالینی مراجعین معتاد به اینترنت	۵۴
مفهوم سازی	۵۵
آزمون اعتیاد به اینترنت (IAT)	۵۹
اجرای آزمون	۶۰
تعدیل و استاندارد سازی کنترل شده	۶۲
انگیزه برای درمان	۶۳
اعتیادهای - مد -	۶۶
مشکلات اجتماعی زیربنایی	۷۱
روندهای آتی	۷۳
منابع	۷۷
فصل سوم: تعامل اجتماعی آنلاین، به‌باشی، روانی اجتماعی و استفاده‌ی مشکل‌آفرین از اینترنت	۸۰
تعامل اجتماعی آنلاین، استفاده‌ی مشکل‌آفرین از اینترنت و به‌باشی	۸۲
تعامل اجتماعی آنلاین و استفاده‌ی مشکل‌آفرین از اینترنت	۸۳
تعامل اجتماعی آنلاین و به‌باشی	۸۶
دشواری‌های بین فردی و استفاده‌ی مشکل‌آفرین از اینترنت	۸۷
رفتار اجتماعی آنلاین و الگوی رفتاری شناختی	۸۹
ارتباط با میانجی‌گری کامپیوتر چگونه با ارتباط رو در رو متفاوت است؟	۹۲
نتیجه‌گیری	۱۰۳
منابع	۱۰۵
فصل چهارم: موارد استفاده و لذت‌های اعتیاد به اینترنت	۱۱۱
موارد استفاده و لذت‌های اعتیاد به اینترنت	۱۱۲

۱۱۲.....	عادت های اینترنتی خوب و بد
۱۱۳.....	الگوی استفاده و لذت
۱۱۸.....	مدل اجتماعی - شناختی UGs
۱۲۳.....	از استفاده و لذت تا عادت های ناخودآگاه
۱۲۶.....	از دست دادن کنترل
۱۳۰.....	چرا همه ی افراد به اینترنت اعتیاد ندارند؟
۱۳۲.....	مانی - نمونی برای پیشگیری از سوء مصرف اینترنت
۱۳۴.....	نرخه و نتیجه گیری
۱۳۶.....	منابع

بخش دوم

۱۴۱.....	فصل پنجم: ویژگی های اعتیاد آفر استفاده از اینترنت
۱۴۳.....	ویژگی های اعتیاد آفر استفاده از اینترنت
	میل به پایان دادن، ناتوانی در پایان دادن، تلاش برای پایان دادن و بازگشت یا عود
۱۴۵.....	(DIAR)
۱۴۵.....	تحمل و ترک
۱۴۷.....	عوامل عصبی شیمیایی
۱۴۸.....	جذابیت رسانه های دیجیتال
۱۴۹.....	عوامل مربوط به محتوا
۱۵۱.....	عوامل مربوط به فرایند و دسترسی / در دسترس بودن
۱۵۵.....	عوامل مربوط به تقویت / پاداش
۱۵۸.....	عوامل اجتماعی
۱۶۲.....	عوامل مربوط به نسل دیجیتال یا Gen _ D
۱۶۳.....	نتیجه گیری
۱۶۷.....	منابع

فصل ششم: کار کردن با نوجوانان معتاد به اینترنت	۱۷۰
مقدمه	۱۷۰
رفتارهای آنلاین	۱۷۱
فواید	۱۷۵
مشکلات	۱۷۷
علامت ها و نشانه های هشداردهنده ی استفاده ی مشکل آفرین از اینترنت	۱۷۹
عوامل خطر و پویایی های اجتماعی	۱۸۱
جنبه های تحولی	۱۸۲
پویایی های خانوادگی	۱۸۳
عوامل بین فردی و تنگی	۱۸۴
درمان	۱۸۶
خانواده درمانی	۱۸۷
نتیجه گیری	۱۹۱
منابع	۱۹۲
فصل هفتم: بهبود دوازده گامی در درمان بیماران بستری برای اعتیاد به اینترنت	۱۹۶
تأثیر اعتیاد به اینترنت	۱۹۷
هیجان های گمنام	۱۹۹
جمعیت های ویژه	۲۰۲
خانواده ها	۲۰۳
نوجوانان	۲۰۴
ابزارهای غربالگری و سنجش	۲۰۵
درمان بستری / نوتوانی	۲۱۱
ملاحظات درمانی در اعتیاد به اینترنت	۲۱۳
پیشگیری از عود	۲۱۶
نتیجه گیری	۲۲۰
منابع	۲۲۱

فصل هشتم: به سوی پیشگیری از اعتیاد به اینترنت در نوجوانان	۲۲۳
اعتیاد به اینترنت در نوجوانان	۲۲۳
شیوع اعتیاد به اینترنت در نوجوانان	۲۲۸
ویژگی های نوجوانان پر خطر	۲۳۱
الگوی مفهومی اعتیاد به اینترنت	۲۳۲
الگوی شناختی - رفتاری	۲۳۳
نظریه ی گریز از خود	۲۳۴
پیشگیری: اکنون و آینده	۲۳۶
رویکردهای پیشگیری کنونی	۲۳۸
فراهم آوردن دانش، اطلاعات	۲۳۸
شناسایی نوجوانان پر خطر	۲۳۹
برنامه های پیشگیری	۲۴۱
اجرا	۲۴۴
حمایت و کمک مالی دولت	۲۴۴
رهنمون های آینده در پیشگیری	۲۴۵
پیشگیری معطوف به فرایندهای علی بنیادی	۲۴۶
نیاز به برنامه های multimodal گسترده تر	۲۴۷
نیاز به برنامه های پیشگیری ای که گروه هایی با سنین پادین تر را هدف قرار می دهند	۲۴۸
طول مدت و دوز (مقدار مصرف) قابل توجه	۲۴۹
آموزش والدین و به کارگیری داوطلبان	۲۵۰
نیاز به پژوهش های تجربی	۲۵۰
منابع	۲۵۲
فصل نهم: افکار پایانی و تلویحات آینده	۲۵۶

پیشگفتار

الیاس ابوجاودی^۱

مدیر کلینیک اختلال‌های کنترل‌تکانه، گروه پزشکی دانشگاه استنفورد

اینترنت، به بخش مهمی از زندگی روزمره ما تبدیل شده است. برای بیش‌تر افراد، اینترنت یک ابزار اطلاعاتی فوق‌العاده است. حتی برای برقراری روابط اجتماعی، بهبود اقتصادی، خودآموزی و رهایی از خجالت و موانع است. اینترنت، به‌باشی یا سلامت و کیفیت زندگی را ارتقا می‌دهد. با این حال، می‌تواند منجر به ایجاد اختلالی روانی شود که راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی آن را این‌گونه توصیف می‌کند: یک نشانگان رفتاری یا روان‌شناختی که از نظر بالینی معنادار بوده و باعث آسیب یا افزایش معنادار خطر مرگ رنج‌آور، درد، ناتوانی یا از دست دادن چشمگیر آزادانه فرد همراه است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا^۲، ۲۰۰۰).

دکتر کیمبرلی یانگ^۳، یکی از ویراستارهای این کتاب، نخستین فردی بود که در سال ۱۹۹۶ با چاپ یک گزارش موردی پیرامون استفاده‌ی مشکل‌آفرین از اینترنت، توجه بالینی را به این معضل معطوف کرد (یانگ، ۱۹۹۶). بیمار او یک خانم ۴۳ ساله‌ی خانه‌دار بود که سابقه‌ی هیچ‌گونه اعتیاد قبلی یا تاریخچه‌ی روان‌پزشکی نداشت و در طول سه ماه آشنایی با چت‌روم‌ها، بیش از ۶۰ ساعت در هر هفته آنلاین بود. این بیمار گزارش می‌کرد هنگامی که

1. Elias Aboujaoude

2. American Psychiatric Association

3. Kimberly Young

جلوی کامپیوتر است، هیجان زده و زمانی که باید از اینترنت خارج شود، غمگین و تحریک پذیر می شود. او اعتیادی شبیه به اعتیادی که یک فرد به الکل می تواند داشته باشد را، توصیف کرد.

از زمان انتشار این گزارش، در طول دهه ی گذشته بدنه ی عظیمی از داده های حاوی اطلاعات مفید از شرق و غرب، گردآوری شده اند. در مجموع، این داده ها در مورد پتانسیل اینترنت در ایجاد آسیب های روان شناختی هشداردهنده هستند. مطالعات پژوهشی انواع گوناگونی از مشکلات مرتبط با اینترنت، مانند رفتارهای جنسی اجباری آنلاین، قماربازی آنلاین، اعتیاد به شبکه های اجتماعی و اعتیاد به بازی های ویدیویی را مستند کرده اند. انجمن پزشکی آمریکا برآورد کرده است که پنج میلیون کودک از استفاده ی بیش از حد از بازی های ویدیویی (که در ویرایش جدید راهنمای تشخیصی این انجمن، نوعی اعتیاد نامیده شد) رنج می برند.

اعتیاد به اینترنت هنوز مسئله ای دین است و با وجود این که پژوهش های زیادی به این مشکل رو به رشد پرداخته اند، اخیراً هیچ کتابی، این ادبیات پژوهشی را گردآوری نکرده است. اثر حاضر - اعتیاد به اینترنت: درمان راه های ارزیابی و درمان - نخستین کتاب مبتنی بر تجربه ایست که به این پدیده پرداخته است. در کتاب حاضر، پژوهش هایی که داده هایی را در این حوزه گردآوری و مداخلات بالینی، اجتماعی و بهداشت عمومی را ارائه کرده اند، خلاصه شده است. این مداخلات، جمعیت نمونه و نوجوانان (که در معرض خطر بیش تری برای ابتلا به مشکلات مربوط به اینترنت هستند) را هدف قرار می دهند. این کتاب، خوانندگان را قادر می سازد تا در مورد تلویحات بالینی، روانی و معاصر، روش های سنجش و رویکردهای درمانی در غربالگری و کار با مراجعینی که از این بحران اعتیادی جدید رنج می برند، بیاموزند.

اینترنت رسانه ایست که به طور اساسی و بازگشت ناپذیری نحوه ی زندگی کردن ما را تغییر داده است؛ با این حال هنوز تأثیرات آن بر سلامت روان شناختی ما، مطالعه نشده باقی مانده اند و به جای متخصصان بالینی و پژوهشگران، بیش تر گزارش کنندگان بر مبنای حس گرایی در مورد آن صحبت کرده اند. با وجود آن که دانش ما در حوزه ی روان شناسی بنیادی اینترنت بدون پیشرفت باقی مانده است، نشانه های اعتیاد به اینترنت به موازات

پیشرفت تکنولوژی تغییر کرده‌اند؛ از جستجوگرهای قدیمی تا گوشی‌های هوشمندی که قابلیت‌های اینترنت را با صحبت کردن، پیام دادن و بازی‌های ویدیویی ترکیب می‌کنند. اینکه به سادگی گفته شود ترس‌هایی مشابه با هر تکنولوژی‌ای شکل گرفته‌اند باعث می‌شود که نکته‌ی اصلی مورد غفلت قرار گیرد: کیفیت‌های تعاملی و احاطه‌کننده‌ی رسانه‌ی مجازی که در همه‌ی جنبه‌های زندگی نفوذ کرده است، آن را از سایر رسانه‌های پیش از آن متفاوت می‌سازد و احتمال استفاده‌ی بیش از حد و سوء مصرف از آن را افزایش می‌دهد. رآن‌جا که وابستگی ما به تکنولوژی روز به روز بیش‌تر می‌شود، کتاب حاضر به اعتبار بالینی می‌افزاید و آگاهی عمومی و تخصصی را در این حوزه گسترش می‌دهد؛ و همین امر انجام پژوهش‌های آتی در این حوزه‌ی رو به رشد را میسر خواهد کرد. این حوزه همراه با سایر -یط‌های اکتشاف علمی، به سرعت در حال رشد بوده و به همین دلیل، تألیف کتاب‌های برگرفته از پژوهش‌ها که به مادر مورد مشکلات مربوط به دنیای مجازی آموزش می‌دهند، امری ضروری است.