

سطوح مختلف پیشگیری از اعتیاد به اینترنت و فناوری

مؤلفان: دکتر احمد رضا متین فر (عضو هیات علمی)

دکتر مرضیه پور صالحی نویده (پژوهشگر مؤسس سایه سار امید)

دکتر آذر نادى (پژوهشگر مؤسسه سایه سار امید)

دکتر سارا یداللهی (پژوهشگر مؤسسه سایه سار امید)

عنوان و نام پدیدآور: سطوح مختلف پیشگیری از اعتیاد به اینترنت و فناوری / مولفان احمدرضا متین فردا... [و دیگران]

مشخصات نشر: تهران: نسیم دانش فردا، ۱۳۹۷.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۳۵-۳۷-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: مولفان احمدرضا متین فردا، مرضیه پورصالحی نویده، آذر نادى، سارا یداللهی.

یادداشت: کتابخانه

موضوع: اینترنت -- اعتیاد -- پیشگیری

موضوع: Internet addiction- Prevention

شناسه افزوده: مت فردا، احمدرضا، ۱۳۵۵-

رده بندی کتبی: ۱۳۹۷ عس/ ۱۷/ HM1۰۱۷

رده بندی دیویدی: ۱/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۱ ۷۱۹

انتشارات نسیم دانش فردا

نسیم دانش فردا



نام کتاب: سطوح مختلف پیشگیری از اعتیاد به اینترنت و فناوری

نویسندگان: دکتر احمدرضا متین فردا، دکتر مرضیه پورصالحی نویده، دکتر آذر نادى، دکتر سارا یداللهی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۳۵-۳۷-۹

پخش: تهران: بزرگراه شیخ فضل الله نوری (غرب) بعد از پل یادگار امام، خیابان شهید بهشتی، جنب ایستگاه

مترو، کوچه شهید رئیس، پلاک ۳، سازمان فضای مجازی سراج

تهران: خیابان ستارخان، خیابان حبیب الله، خیابان یکم دربان نو (سروش یکم) پلاک ۲۹

۰۹۱۹۷۲۲۰۰۴۰-۴۴۲۹۶۴۴۵-۴۴۲۹۶۴۲۱

تمامی حقوق این اثر برای سازمان فضای مجازی سراج محفوظ است و هرگونه کپی

برداری از مطالب بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
	فصل اول
۱۳	 پیشگیری سطح اول
۱۶	 پیا. های مرتبط با سلامت فیزیکی
۱۷	 پیا. های مرتبط با سلامت روانی
۱۹	 مداخلات پیشگیری
۱۹	 محورهای پیشگیری
۳۵	 عوامل خطر ساز در اعتیاد به اینترنت
۴۷	 پیشگیری در سطح خانواده
۴۸	 والدگری در عصر دیجیتال
۵۰	 پیشگیری از اعتیاد به فضای مجازی در کودکان
۵۲	 راهبردهای پیشگیرانه از سوء رفتار جنسی با کودکان و اینترنت
۵۴	 مبحث صیانت کودکان بر خط
۵۶	 پیشگیری در سطح جامعه
۵۷	 نقش مشاوران مدرسه در پیشگیری از اعتیاد به اینترنت
۵۹	 ادغام احساس تعلق به مدرسه در برنامه پیشگیری اعتیاد به اینترنت
۶۱	 راهبردهای پیشگیری از اعتیاد به اینترنت برای بزرگسالان در محیط شغلی
۶۴	 نمونه‌هایی از برنامه‌های پیشگیرانه
۶۵	 برنامه پیشگیری B.E.S.T Teen
۶۹	 پروژه P.A.T.H.S

۷۲.....	برنامه پیشگیری PROTECT
۷۷.....	برنامه نظری مداخله ورزشی برای پیشگیری از اعتیاد به اینترنت
۷۹.....	سیاست ملی کره در اعتیاد به اینترنت
۸۵.....	جمع بندی

فصل دوم

۹۳.....	پیشگیری سطح دوم
۹۶.....	مدت درمانی
۱۰۱.....	درمان شناسایی رفتاری
۱۰۳.....	درمان شناسایی مبتنی بر ذهن آگاهی
۱۰۷.....	کاهش تنش مبتنی بر ذهن آگاهی
۱۱۳.....	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۱۱۴.....	درمان کوتاه مبتنی بر راه حل
۱۱۷.....	خانواده درمانی
۱۱۹.....	خانواده درمانی چندبُعدی
۱۲۳.....	خانواده درمانی راهبردی مختصر
۱۳۲.....	درمان با استفاده از گروه های حمایتی
۱۳۵.....	گروه درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی
۱۳۷.....	دوازده گام در انجمن معتادان به اینترنت و فناوری بینام (TAA)
۱۴۰.....	گروه چند گانه مدرسه محور و درمان گروهی چند-خانواده
۱۴۲.....	گشتالت درمانی
۱۵۵.....	شن بازی درمانی

استفاده از شن بازی درمانی برای اعتیاد به اینترنت.....	۱۵۷
درمان با کمک حیوانات: درمان حیوان یار (AAT).....	۱۶۳
درمان با نمک هیمالیا.....	۱۶۷
برنامه درمان کل نگر یا مکمل.....	۱۶۹
دارو درمانی.....	۱۷۳
مداخلات پیشگیری از لغزش.....	۱۷۶
مداخله پیشگیری از لغزش مبتنی بر ذهن آگاهی.....	۱۷۷
مراقبت های پس از درمان.....	۱۸۴
جمع بندی.....	۱۸۷
فصل سوم	
پیشگیری سطح سوم.....	۱۹۱
مداخلات تکمیلی برای پیشگیری سطح دوم و سوم.....	۱۹۷
مربی گری زندگی.....	۲۰۱
ماجرایابی درمانی.....	۲۰۵
تفریح درمانی.....	۲۰۶
موسیقی درمانی.....	۲۰۷
هنر درمانی.....	۲۰۸
بازپروری ورزشی.....	۲۰۸
منابع.....	۲۱۱

مقدمه

استفاده از اینترنت در جهان رو به افزایش است و امروزه ارتباط با اینترنت و فناوری به روز به یک از بخش های اصلی و ضروری زندگی انسان ها تبدیل شده است. نیاز به اینترنت در منازل، دانشگاه ها، کتابخانه ها و به طور کلی در هر گه ای حس می شود. علاوه بر آن، هر کس با استفاده از تلفن همراه خود در هر لحظه امکان اتصال به اینترنت و استفاده از آن را دارد. بسیاری از جنبه های کاربردی و مفید اینترنت مانند تسهیل فرایندهای آموزشی، تکمیل و انجام فعالیت های پژوهشی، خرید آنلاین، ارتباط با دیگران و... سبب شده است که گرایش به استفاده از اینترنت بیشتر شود اما در کنار این کاربردهای مفید، برخی آسیب های بالقوه استفاده از فناوری مانند «اعتیاد به اینترنت» ممکن است زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. استفاده افراطی از اینترنت و به طور کلی استفاده مشکل ساز از فناوری، به طور ویژه زندگی کودکان و نوجوانان را تحت تأثیر قرار داده است و این مساله مهم را پیش روی روان شناسان و متخصصان حوزه بهداشت روان جامعه قرار داده است که برای پیشگیری و درمان آن راهکارهایی تدوین و بررسی کنند.

بدیهی است که همواره پیشگیری در اولویت بسیاری از اقدامات ضروری برای مقابله با مشکلات و بیماری های روانی و یا معضلات اجتماعی قرار دارد. پیشگیری سطح اول پیش از ظهور عارضه و بهترین راه برای کاهش آسیب های مرتبط به استفاده از اینترنت، کاهش هزینه های درمانی و مشکلات ناشی از آن است. هدف پیشگیری سطح دوم کاهش تأثیر بیماری یا آسیبی است که به

وجود آمده است و تلاش می‌شود که روند بیماری یا آسیب متوقف شود و یا کاهش یابد. در این سطح انواع روش‌های درمانی کاربرد دارند. در نهایت هدف در سطح سوم پیشگیری، کاستن از تأثیر بیماری و یا رنج ناشی از آن در حالی است که بیماری یا آسیب، اثرات پایداری دارد. در این کتاب ابتدا به سطوح مختلف پیشگیری پرداخته شده است و سپس روش‌های درمانی مختلفی که در سندهای درمانی رویارویی با مساله اعتیاد به اینترنت و بازی‌های مجازی کاربرد دارند، معرفی شده‌اند. امید است این مجموعه بتواند اطلاعات کافی برای متخصصان بهداشت روان و روان‌شناسان و پژوهش‌گران حوزه فضای مجازی فراهم آورد تا بهترین شکل مساله استفاده افراطی از اینترنت و به‌طور کلی استفاده مشکل‌ساز از فناوری‌های دیجیتال را حل و فصل و به کاهش آسیب‌های احتمالی فضای مجازی کمک کنند.

به امید موفقیت روزافزون شما

مؤلفان