

차례



- ▶역자 서문 _ 3
- ▶추천사 _ 7
- ▶저자 서문 _ 11

제부 · 청소년의 인터넷 사용 장애

제1장 인터넷 사용 장애의 정의와 진단 · 25

1. 용어와 개념 _ 25
2. 인터넷 사용 장애의 형태 _ 26
3. 진단의 어려움 _ 31
4. 진단 기준 _ 32
5. 진단 도구 _ 38
6. 감별 진단과 동반 질환 _ 40
7. 결론 _ 41

제2장 인터넷 사용 장애와 관련된 특성과 조건 · 49

1. 인터넷 사용 장애의 추정 유병률 _ 49
2. 인터넷 사용 장애와 관련된 증상 _ 50
3. 결론 _ 62

제3장 인터넷 사용 장애의 병인론 · 73

1. 행동심리학 및 신경생물학적 병인론 모델 _ 73
2. 통합적 모델과 부적응적 대처 방법 _ 76
3. PROTECT 병인론 모델 _ 80
4. 결론 _ 83

제4장 청소년을 위한 인터넷 사용 장애 치료와 예방 · 89

1. 서론 _ 89
2. 예방 _ 90
3. 치료 _ 93
4. 결론 _ 95

제5장 PROTECT 중재 프로그램 · 99

1. 프로그램 준비와 대상 집단 _ 99
2. 적응증 _ 99
3. 방법과 기법들 _ 100
4. 평가 _ 104
5. 결론 _ 106

**제2부 · PROTECT 종재 프로그램
근거 기반의 예방 및 치료 프로그램**

제6장 첫 번째 시간: 지루함과 귀찮음 극복하기 · 111

1. 목차 _ 111
2. 자료(온라인 이용 가능) _ 112
3. 인사, 그룹의 규칙과 회기 목표 _ 113
4. 지루함과 인터넷 사용 문제를 위한 심리교육 _ 116
5. 부정적인 생각을 찾고 바로잡기(인지 재구조화) _ 127
6. 문제해결과 행동 활성화 연습(변화 계획) _ 135
7. 숙제와 마무리 _ 140

제7장 두 번째 시간: 중요한 일을 미루는 습관 고치기 · 141

1. 목차 _ 141
2. 자료(온라인 이용 가능) _ 142
3. 인사, 복습, 숙제 확인, 이번 회기의 진행 순서와 목표 _ 142
4. 수행 불안과 미루기를 위한 심리교육 _ 144
5. 부정적인 생각을 찾고 바로잡기(인지 재구조화) _ 152
6. 문제해결과 행동 활성화 연습(변화 계획) _ 158
7. 숙제와 마무리 _ 163

제8장 세 번째 시간: 친구관계 문제 대처하기 · 167

1. 목차 _ 167
2. 자료(온라인 이용 가능) _ 168
3. 인사, 복습, 숙제 확인 및 회기 목표 _ 168

4. 대인관계 불안과 인터넷 사용 장애를 위한 심리교육 _ 170
5. 부정적인 생각을 찾고 바로잡기(인지 재구조화) _ 179
6. 문제해결과 행동 활성화 연습(변화 계획) _ 184
7. 숙제와 마무리 _ 189

제9장 네 번째 시간: 감정 조절하기 · 193

1. 목차 _ 193
2. 자료(온라인 이용 가능) _ 194
3. 인사, 복습, 숙제 확인 및 회기 목표 _ 195
4. 감정 조절과 인터넷 사용 문제를 위한 심리교육 _ 196
5. 감정 조절 전략 _ 205
6. 결론 _ 214

▶부록: 인터넷 게임 스마트폰 과몰입 예방 프로그램(PROTECT-K) _ 217

1. 트레이너용 자료집(Trainer sheet: TS) _ 218
2. 활동 기록지(Worksheet: WS) _ 266

▶찾아보기 _ 311