



REVIEW PAPER

The effect of digital detox and electronic abstinence on various dimensions of psycho-social health: (A systematic review)

S. Ahmadi ^{*1}, Z. Zeinali ²

¹ Counseling Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran

² Counseling Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

ABSTRACT

Received: 28 March 2025
Reviewed: 16 May 2025
Revised: 19 June 2025
Accepted: 20 August 2025

KEYWORDS:

Digital Detox
Electronic Screens
Mental Health
Social Health
Electronic Abstinence

* Corresponding author

✉ dr.ahmadi.sedighe@khu.ac.ir

☎ (+98933) 636430

Background and Objectives: In the current era, the presence of digital devices in everyday life has increased dramatically. Excessive screen use has had significant impacts on people of all ages. The intensity of using digital devices and the internet can have serious negative effects on the dimensions of psycho-social health, as one of the fundamental pillars of public health. This concept encompasses multiple dimensions, including physical, mental, emotional, and social health. In this regard, concepts such as digital detox and electronic abstinence have been proposed as novel strategies to mitigate harms associated with excessive technology use. Digital detox is defined as a temporary, intentional, and purposeful pause in using digital devices aimed at reducing stress, improving concentration, and enhancing the quality of social interactions. In contrast, electronic abstinence refers to the voluntary or deliberate limitation of digital technology use during specific times or situations. The objective of this study was to examine the effects of digital detox and electronic abstinence on various dimensions of psycho-social health.

Methods: The research design was fundamental in purpose, descriptive in nature, and constituted a systematic review. The research population consisted of scientific articles related to the topic published between 2000 and 2024, retrieved from reputable databases including Google Scholar, Oxford University Press, ResearchGate, Springer, PubMed, Academia, ScienceDirect, Scopus, Web of Science, SID, and Taylor & Francis. Using purposive sampling, initially 68 articles containing the research keywords (digital detox, electronic screens, digital world, mental health, social health) were included. After applying inclusion criteria (topical relevance, full-text availability, publication year, scientific credibility) and exclusion criteria (lack of direct relevance, duplication, low quality), based on final quality assessment, 25 articles were selected for final analysis to answer the research question.

Findings: Results were analyzed across five age groups: infants and toddlers; elementary school children; adolescents; university students; and adults. In the first category, digital detox was found to improve young children's mood, concentration, sleep, and behavior. In the second category, the findings indicated that this program enhances students' social interactions at school and reduces distractions while increasing attention and concentration in class. In the third category, digital detox was effective in reducing nomophobia among adolescents. In the fourth category, digital detox was found to improve self-regulation and reduce stress levels among university students. Finally, in the fifth category, electronic abstinence was found to enhance quality of life among adults. Consequently, with few exceptions, all studies confirmed the effectiveness of digital detox and electronic abstinence programs in improving psycho-social health across age groups.

Conclusion: Based on the findings of the current study, collaboration between industry, government, education systems, parents, and relevant institutions and individuals is essential to increase awareness and develop effective digital detox and electronic abstinence programs, particularly for at-risk groups such as children under age two, children with special needs, and students. Overall, the findings of this study indicated that raising awareness and implementing structured programs to mitigate the negative effects of electronic screens is essential. Collaboration of organizations, including the Ministry of Education, with educational officials and school teachers, coupled with parental cooperation for the purposeful implementation of detox programs, leads to improved academic and individual

performance of students. This study, by examining the effects of digital detox and electronic abstinence, demonstrated that enhancing all dimensions of individuals' psycho-social health in the digital age is achievable through reducing excessive technology use.

COPYRIGHTS



© 2025 The Author(s). This is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)



NUMBER OF REFERENCES
35



NUMBER OF FIGURES
1



NUMBER OF TABLES
1

مقاله مروری

تأثیر سم زدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیکی بر ابعاد مختلف سلامت روانی - اجتماعی: (مرور نظام‌مند)

صدیقه احمدی*، زهرا زینلی^۲^۱ گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران^۲ گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

چکیده

پیشینه و اهداف: در عصر حاضر، حضور ابزارهای دیجیتال در زندگی روزمره افراد به شدت افزایش یافته است. استفاده بیش از حد از صفحات الکترونیک در جنبه‌های مختلف زندگی تمامی انسان‌ها در سنین مختلف تأثیرات قابل توجهی داشته است؛ به نحوی که شدت کار با ابزار دیجیتال و اینترنت، می‌تواند بر ابعاد سلامت روانی-اجتماعی به عنوان یکی از ارکان اساسی سلامت عمومی تأثیرات منفی جدی داشته باشد. این مفهوم به ابعاد مختلفی از جمله سلامت جسمی، سلامت روانی، سلامت عاطفی و سلامت اجتماعی مربوط می‌شود. در این راستا، مفاهیمی مانند سم‌زدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیکی به‌عنوان راهکارهایی نوین برای مقابله با آسیب‌های ناشی از به‌کارگیری مفرط فناوری مطرح شده‌اند. سم‌زدایی دیجیتال به معنای توقف موقت، آگاهانه و هدفمند در استفاده از ابزارهای دیجیتال با هدف کاهش استرس، بهبود تمرکز و ارتقای کیفیت تعاملات اجتماعی تعریف می‌شود. در مقابل، پرهیز الکترونیکی اشاره به خودداری ارادی یا محدودسازی آگاهانه استفاده از فناوری‌های دیجیتال در زمان‌ها یا موقعیت‌های خاص اشاره دارد. هدف پژوهش حاضر بررسی اثرات سم‌زدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیکی بر ابعاد مختلف سلامت روانی - اجتماعی است.

تاریخ دریافت: ۰۸ فروردین ۱۴۰۴
تاریخ داوری: ۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۴
تاریخ اصلاح: ۲۹ خرداد ۱۴۰۴
تاریخ پذیرش: ۲۹ مرداد ۱۴۰۴

واژگان کلیدی:

سم زدایی دیجیتال

صفحات الکترونیک

سلامت روانی، سلامت اجتماعی

پرهیز الکترونیک

روش‌ها: طرح پژوهش از لحاظ هدف، بنیادی از نوع توصیفی و مطالعه مروری می‌باشد. جامعه پژوهش شامل کلیه مقالات علمی مرتبط با موضوع در بازه زمانی ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۴ بود که از پایگاه‌های معتبری مانند گوگل اسکالر، آکسپد یونی ورسیتی پرس، ریسرچ گیت، اشپرینگر، پابمد، آکادمیا، ساینس دایرکت، اسکوپوس، وب‌او ساینس، سیدوفرانسیس استخراج شد. با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، ابتدا ۶۸ مقاله که دربرگیرنده کلیدواژگان پژوهش بودند (سم‌زدایی دیجیتال، صفحات الکترونیک، کنای دیجیتال، سلامت روانی، سلامت اجتماعی) وارد مطالعه شدند. پس از اعمال معیارهای ورود (ارتباط موضوعی، دسترسی کامل، سال انتشار، اعتبار علمی) و معیارهای خروج (عدم ارتباط مستقیم، تکراری بودن، کیفیت پایین)، براساس ارزیابی کیفی نهایی، ۲۵ مقاله برای تحلیل نهایی و در راستای پاسخ‌گویی به سؤال پژوهش بررسی شدند.

یافته‌ها: نتایج یافته‌های مروری در پنج گروه (کودکان خردسال و نوپا؛ کودکان مقطع ابتدایی؛ نوجوانان، دانشجویان و بزرگسالان) بررسی شدند. در مقوله اول مشخص شد که سم‌زدایی دیجیتال خلق‌وخو، تمرکز، خواب و رفتار کودک را بهبود می‌بخشد. در مقوله دوم یافته‌ها حاکی از آن بود که این برنامه‌های سم‌زدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیک باعث بهبود تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان در مدارس و کاهش حواس‌پرتی و افزایش توجه و تمرکز آن‌ها در کلاس بوده است. در مقوله نوجوانان، سم‌زدایی بر کاهش نوموفوبیا آن‌ها اثرگذار بوده و در گروه

* نویسنده مسئول

dr.ahmadi.sedighe@khu.ac.ir

۰۹۳۳-۶۳۶۴۳۰۴

دانشجویان یافته‌ها نشان داد که سم‌زدایی موجب بهبود خودتنظیمی و کاهش استرس آن‌ها شده است. در نهایت در مقوله آخر یافته‌ها نشان می‌دهند که پرهیز الکترونیک موجب افزایش کیفیت سبک زندگی بزرگسالان شده است. در نتیجه تمامی پژوهش‌ها (به جز موارد معدود) اثربخشی برنامه‌های سم‌زدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیک را بر ابعاد سلامت روانی - اجتماعی در رده‌های مختلف سنی تأیید کرده‌اند.

نتیجه‌گیری: باتوجه به نتایج پژوهش حاضر، بر ضرورت همکاری بین صنعت، دولت، آموزش و پرورش، والدین و تمامی نهادها و افراد در جهت افزایش آگاهی و نیز تدوین برنامه‌های مؤثر، سم‌زدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیک، (به ویژه در گروه‌های در معرض خطر مانند کودکان زیر دوسال، بچه‌های دارای اختلال خاص و نیازهای ویژه و دانش آموزان)، تأکید می‌گردد. به طور کلی می‌توان از یافته‌های بدست‌آمده از این پژوهش چنین استنباط کرد که افزایش آگاهی و برنامه‌ریزی در زمینه کاهش تأثیرات منفی صفحات الکترونیک امری ضروری به نظر می‌رسد. همکاری سازمان‌هایی از جمله وزارت آموزش و پرورش با مسئولان آموزشی و معلمان مدارس و همراهی والدین با آن‌ها برای اجرای هدفمند برنامه‌های سم‌زدایی باعث پیشرفت عملکردهای تحصیلی و فردی دانش‌آموزان می‌شود. این پژوهش با بررسی اثرات سم‌زدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیک، نشان داد که ارتقای تمامی ابعاد سلامت روانی-اجتماعی افراد در عصر دیجیتال از طریق کاهش استفاده مکرر از فناوری است.

مقدمه

سلامت روانی-اجتماعی، به‌عنوان یکی از ارکان اساسی سلامت عمومی، نقش محوری در کیفیت زندگی فرد و عملکرد اجتماعی ایفا می‌کند. این مفهوم به توانایی فرد در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، مدیریت استرس و احساسات و حفظ تعادل بین نیازهای شخصی و اجتماعی اشاره دارد و شامل ابعاد سلامت عاطفی، سلامت اجتماعی و سلامت روانی است. سلامت عاطفی ناظر بر توانایی فرد در تجربه و بیان احساسات مثبت و منفی است؛ سلامت اجتماعی به کیفیت روابط فرد با دیگران و توانایی ایجاد و حفظ ارتباطات سالم مربوط می‌شود و سلامت روانی، جنبه‌های شناختی و روانی فرد، از جمله تفکر منطقی و توانایی مقابله با چالش‌ها را در بر می‌گیرد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سلامت روانی-اجتماعی نه تنها بر بهزیستی فردی تأثیر دارد، بلکه بر عملکرد اقتصادی و اجتماعی جوامع نیز اثرگذار است. امروزه با گسترش روزافزون فناوری‌های دیجیتال، سلامت افراد به‌طور جدی در خطر است [۱].

در دهه‌های اخیر، توسعه فناوری‌های نوین و گسترش روزافزون صفحات الکترونیک (Electronic pages)، تأثیرات گسترده‌ای بر ابعاد مختلف زندگی انسان‌ها، از جمله سلامت روانی-اجتماعی گذاشته‌اند. علی‌رغم مزایایی که اینترنت و ابزارهای دیجیتال برای تسهیل تعاملات، رشد اقتصادی و دسترسی به اطلاعات فراهم کرده‌اند، اما استفاده زودهنگام و مفرط و کنترل‌نشده از آن‌ها می‌تواند پیامدهای منفی گسترده‌ای در حوزه‌های سلامت به همراه داشته باشد [۲]. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که استفاده زودهنگام و بیش از حد از صفحات الکترونیک می‌تواند بر ابعاد مختلف سلامت جسمانی، روان‌شناختی، شناختی، اجتماعی، تأثیرات بسیار منفی داشته باشد [۳].

صفحات الکترونیک روی مغز و بدن به شکل‌های مختلف، تأثیر می‌گذارند و با تأثیر بر خلق، اضطراب، شناخت و رفتار، سلامت روان را تهدید می‌کنند. از آنجایی که تأثیر صفحات الکترونیک بر سلامت پیچیده و متنوع است، انتخاب نامی مناسب برای مجموعه این علائم و نشانه‌ها، سندروم صفحات الکترونیک (Electronic screen syndrome) می‌تواند

مفید باشد [۲]. ممکن است افراد، به‌دلیل دسترسی آسان و جذابیت محتواهای چندرسانه‌ای، وقت زیادی را در صفحات الکترونیکی سپری کنند و تعاملات اجتماعی و فعالیت‌های جسمانی خود را کاهش دهند. این مسئله می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت عمومی و بهزیستی افراد داشته باشد [۴]. یکی از پژوهشگران بیان می‌کند استفاده بیش از حد صفحات دیجیتال و وابستگی به فناوری می‌تواند به بهزیستی عمومی افراد آسیب برساند. این امر شامل مواردی مانند درگیری‌های خانوادگی برای دسترسی به صفحات دیجیتال، افزایش خطر اعتیاد به اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای و کاهش کیفیت زندگی است [۵]. استفاده طولانی از صفحات الکترونیکی باعث کاهش فعالیت بدنی و نشستن طولانی در یک موقعیت ثابت می‌شود که می‌تواند به مشکلاتی مانند چاقی، نقصان قدرت قلبی عروقی، اختلالات خواب و مشکلات مربوط به سلامت استخوان و عضلات منجر شود. گزارش شده است که دستگاه‌های دارای صفحات الکترونیک، انعطاف‌پذیری ساختاری و عملکردی مغز را در بزرگسالان تحریک می‌کند [۶]. مطالعات متعدد نیز اثرگذاری وسایل الکترونیک بر عملکرد تحصیلی و اضطراب کودکان را تأیید کرده‌اند؛ لذا برای مقابله با این اثرات، کاهش استفاده از این ابزارها مورد نیاز است. این پیامدها موجب شده است که برنامه‌های مختلفی با هدف حذف یا کاهش میزان استفاده از فناوری‌های دیجیتال مورد بررسی قرار بگیرد. به طور کلی در مورد عدم استفاده از وسایل الکترونیکی، هم جامعه عمومی و هم جامعه علمی، از اصطلاحات متفاوتی استفاده می‌کنند. معمولاً از عباراتی مانند پرهیز، قطع، قطع ارتباط، سم زدایی، مهلت زمانی یا قطع برق استفاده می‌شود [۷]. در این میان دومفهوم و اصطلاح پرکاربرد سم زدایی دیجیتال (Digital detox) و پرهیز الکترونیکی (Avoid electronics) بیشتر مورد توجه قرار گرفته‌اند.

فرهنگ لغت فناوری، سم‌زدایی دیجیتال را وضعیتی توصیف می‌کند که در آن، فرد استفاده از ابزارهای دیجیتال را برای تعاملات و فعالیت‌های اجتماعی متوقف می‌کند یا به حالت تعلیق درمی‌آورد. این امر، به افراد اجازه می‌دهد استرس و اضطراب ناشی از استفاده بیش از حد از فناوری اطلاعات و ارتباطات را از بین ببرند. از سم‌زدایی دیجیتال، به‌منظور

Jihad University Scientific Information Center database, Noor Specialized Journals Database, Science Research Institute and Information Technology of Iran (سمزدایی دیجیتال، صفحات الکترونیک، دنیای دیجیتال، سلامت روانی، سلامت اجتماعی) انجام شده است. معیارهای ورود مقالات به مطالعه عبارت بودند از: پژوهش‌هایی که در آن به صفحات دیجیتال و الکترونیک پرداخته بود و اثرات سمزدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیک بر سلامت روانی - اجتماعی را مورد بررسی قرار داده بود. ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بودند از: مقالاتی که به صورت خلاصه مقالات، گزارش‌های کوتاه و بدون دسترسی به متن کامل مقاله بودند. در جست‌وجوی اولیه، براساس کلیدواژگان، ۸۴ عنوان مطالعه جمع‌آوری شد. براساس معیارهای ورود و خروج، عناوین بررسی شدند و پس از حذف موارد تکراری و غیرمرتبط ۷۷ مطالعه انتخاب شدند. هردو نویسنده چکیده پژوهش‌ها را از نظر ارتباط با موضوع بررسی کردند و در نهایت ۶۸ مقاله مرتبط، جمع‌آوری شد. در مرحله بعد، پس از مطالعه متن کامل مطالعات، ۲۵ مقاله که منطبق با ملاک‌های پژوهش از جمله وضوح موضوع، تطبیق با اهداف پژوهش، سال انتشار و معتبر بودن منابع بودند، وارد مطالعه شدند. سپس، این مطالعات باقیمانده بر اساس اهداف پژوهش در پنج گروه، تفکیک شدند و در مجموع، نتایجی حاصل شد که در قسمت یافته‌ها به آن پرداخته خواهد شد.

نتایج و بحث

با توجه به اهداف پژوهش حاضر، یافته‌ها براساس دو سؤال اصلی تنظیم شده‌اند تا تصویری منسجم و نظام‌مند از ویژگی‌ها و آثار روانی-اجتماعی مداخلات مرتبط با سمزدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیکی در گروه‌های سنی مختلف ارائه شود. این دسته‌بندی امکان تحلیل دقیق‌تر داده‌های مرور نظام‌مند و مقایسه‌پذیری بهتر نتایج را فراهم می‌سازد. بدین منظور، ابتدا به بررسی ویژگی‌ها و شاخص‌های مشترک این مداخلات پرداخته شده و در ادامه، تأثیرات آن‌ها بر ابعاد مختلف سلامت روانی-اجتماعی در میان گروه‌های سنی گوناگون تحلیل شده است.

سؤال اول: سمزدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیک از چه ویژگی‌هایی برخوردارند؟

براساس بررسی پژوهش‌های موردتحلیل، ویژگی‌های کلیدی سمزدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیک در قالب جدول ۱ ارائه شده‌اند. این ویژگی‌ها در ابعاد مختلف قابل دسته‌بندی هستند که مهم‌ترین آن‌ها به شرح زیر است:

سؤال دوم: نقش سمزدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیکی را ابعاد مختلف سلامت روانی-اجتماعی افراد در گروه‌های سنی گوناگون چگونه است؟

کاهش استفاده بیش از حد از دیجیتال و پیامدهای منفی آن بر سلامتی افراد استفاده می‌شود. همچنین پرهیز الکترونیک، حذف رسانه‌های دارای صفحات الکترونیک برای چند هفته است. برای تداوم این تأثیر، یک پرهیز سه هفته‌ای به‌طور معمول، ضروری است؛ اما ممکن است در برخی موارد، کافی نباشد [۸]. هر چند ممکن است تفاوت‌هایی در برخی از این اصطلاحات وجود داشته باشد؛ اما وجه مشترک این اصطلاحات این است که دوره‌ای را توصیف می‌کنند که در طی آن استفاده از دستگاه‌های دیجیتال، برای مثال، تبلت‌ها محدود می‌شود [۴] و یا حذف می‌شود [۸].

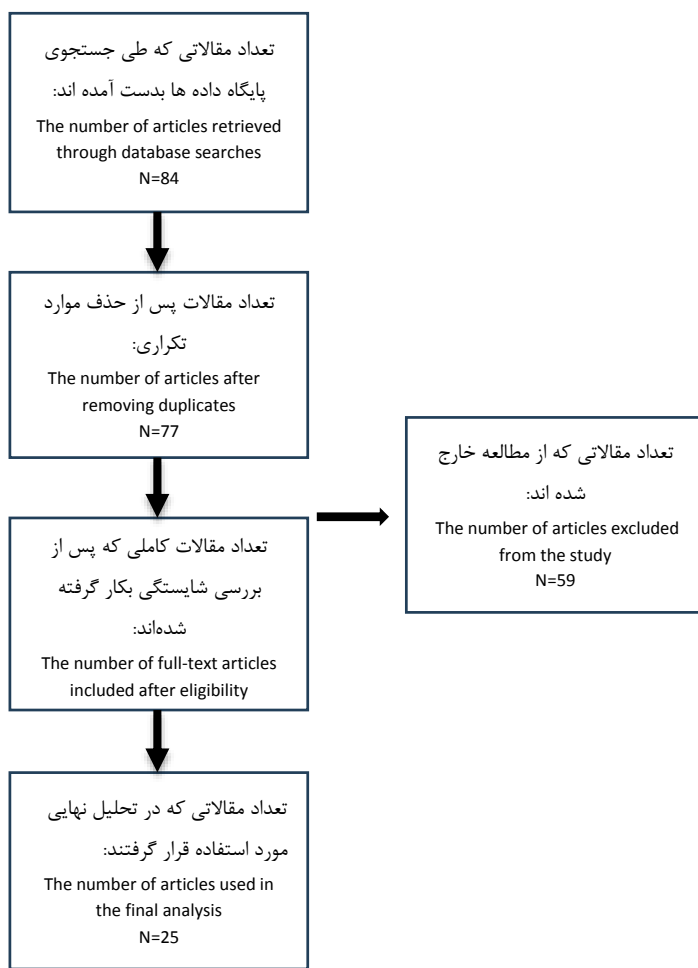
با وجود تفاوت‌های جزئی در این مفاهیم، نقطه اشتراک آن‌ها در این است که بر اثرات منفی استفاده بیش از حد از فناوری تأکید دارند و تلاش می‌کنند با کاهش این استفاده، پیامدهای روانی و اجتماعی را بهبود بخشند. تحقیقات بین‌المللی نیز فواید متعددی برای این مداخلات برشمرده‌اند؛ به‌طور خلاصه می‌توان گفت: یکی از فرضیات مشترک همه این تعاریف، این است که استفاده کنونی از فناوری اطلاعات و ارتباطات می‌تواند خطرناک و ناسالم باشد. توافق گسترده‌ای وجود دارد که شیوه‌های سمزدایی دیجیتال مزایایی از جمله کاهش سطح استرس و اضطراب، کیفیت خواب بهتر و بهبود روابط را دارد [۹]. به نظر می‌رسد در کشور ایران، آشنایی اندکی با این مؤلفه‌ها وجود دارد و پیشینه پژوهشی نظام‌مند و کافی در این زمینه در دسترس نیست. از این‌رو، با توجه به اهمیت روزافزون سمزدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیکی به‌عنوان رویکردهایی نوین در ارتقای ابعاد مختلف سلامت، به‌ویژه سلامت روانی-اجتماعی و نیز لزوم آگاهی‌بخشی به متخصصان، سیاست‌گذاران، خانواده‌ها و نهادهای آموزشی، هدف مطالعه حاضر، مرور و تحلیل انتقادی پژوهش‌های انجام‌شده در سطح جهانی پیرامون این پدیده‌هاست.

در این راستا، پرسش‌های اصلی پژوهش عبارتند از:

- پژوهش‌های مربوط به سمزدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیک از چه ویژگی‌هایی برخوردار است؟
- نقش سمزدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیکی بر ابعاد مختلف سلامت روانی-اجتماعی افراد در گروه‌های سنی گوناگون چگونه است؟

روش

این مطالعه از نظر هدف، توصیفی و از نوع مروری سیستماتیک بود. جامعه بررسی این پژوهش، کلیه مقالات علمی منتشرشده در حوزه سمزدایی دیجیتال، پرهیز الکترونیکی، صفحات الکترونیک و تأثیر آن‌ها بر ابعاد سلامت روانی-اجتماعی در بازه زمانی ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۴ را دربر می‌گرفت. روش نمونه‌گیری به صورت هدفمند و براساس جست‌وجوی نظام‌مند در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر، از جمله Google Scholar, Oxford University Press, Research Gate, Springer, PubMed, Academia, Science Direct, Scopus, Web of Science, SID, Francis,



شکل ۱: فرایند بررسی و انتخاب مقالات
Fig. 1: The Process of Reviewing and Selecting Articles

جدول ۱: خلاصه یافته های مطالعات پیرامون تاثیرات منفی صفحات الکترونیک در گروه های سنی مختلف و بررسی تاثیرات سم زدایی دیجیتال بر سلامت روان آنها
Table 1: Summary of Findings from Studies on the Negative Effects of Electronic Screens Across Different Age Groups and the Impact of Digital Detox on their Mental Health

یافته های اصلی Main Findings	کشور Country	جامعه و نمونه Community and Sample	مداخله Intervention	روش Method	هدف Goal	پژوهشگر Researcher
شرکت در مداخله جیره عاطفی سبب کاهش میزان مواجهه خردسالان با وسایل دیجیتال، افزایش نزدیکی و کاهش تعارض در رابطه بین والد-کودک، کاهش استرس و آسفتگی والدین و نیز بهبود تعاملات ناکارآمد بین والدین و کودک شده است Participation in the emotional diet intervention led to a reduction in young children's exposure to digital devices, increased closeness and decreased conflict in the parent-child relationship, reduced parental stress and distress, and improved ineffective interactions between parents and children.	ایران Iran	کودکان خردسال و نوپا (۲ نفر) Toddlers and infants 12 participant s	برنامه مداخله ای جیره عاطفی به مدت دو ماه Emotional diet intervention program for a duration of two months	کمی / نیمه آزمایشی Quantitative /Semi-experimental	اثربخشی مداخله جیره عاطفی بر رابطه والد-کودک و استرس والدینی مادران خردسالان با علائم شبه اتیسم در معرض دایه گری دیجیتال The effectiveness of emotional diet intervention on the parent-child relationship and parental stress in mothers of young children with symptoms of pseudo-autism in the context of digital caregiving	صادقی و همکاران (2018) Sadeghi et al
سم زدایی دیجیتال با افزایش تعاملات اجتماعی، می تواند به کاهش اعتیاد دیجیتال در این افراد کمک کند Digital detox, by increasing social interactions, can help reduce digital addiction in these individuals	مصر Egypt	دانش آموزان ابتدایی (۵ نفر) Elementary students 105	برنامه مراقبتی پیشگیرانه سم زدایی به مدت ۶ ماه Preventiv e detox care program	کمی / پرسشنامه Quantitative /Questionnai re	تأثیر برنامه سم زدایی دیجیتال بر سندروم صفحه نمایش الکترونیکی دانش آموزان مقطع مقدماتی The impact of digital detox program on the symptoms of digital screen addiction in elementary school students	محمد و همکاران (2023) Mohammad et al

پژوهشگر Researcher	هدف Goal	روش Method	مداخله Intervention	جامعه و نمونه Community and Sample	کشور Country	یافته های اصلی Main Findings
	Effect of digital detox program on electronic screen syndrome		for 6 months	participants		
وود و مونیز (2021) Wood and Moniz	بدون برق (فاصله گرفتن از فضای مجازی): سم زدایی دیجیتال یادگیری دانش آموزان را تقویت می کند Digital detox and awareness of its impact on behavior	آمیخته mixed	خودداری از رسانه های دیجیتال به مدت ۴۸ ساعت متوالی Abstaining from digital media for 48 consecutive hours	دانش آموزان ابتدایی Elementary students	آمریکا USA	پرهیز از فناوری و رسانه های دیجیتال به دانش آموزان کمک کرد تا درک کنند که چگونه رسانه های دیجیتال بر رفتارشان تأثیر می گذارد Understanding how digital media affects behavior and awareness of two different selves
تونگه (2018) Twenge	ارتباط بین زمان تماشای صفحه و بهزیستی روانشناختی پایین در میان کودکان و نوجوانان Digital detox and psychological well-being	کمی/پژوهش مقطعی/ پرسشنامه Quantitative /Cross-sectional research/Questionnaire	رسانه های اجتماعی و سایر ابزارهای دیجیتال به روش سم زدایی دیجیتال Reducing social media use and other digital tools through digital detox	دانش آموزان ابتدایی Elementary students	آمریکا USA	کاهش استفاده از رسانه های اجتماعی و دیگر ابزارهای دیجیتال به روش سم زدایی دیجیتال می تواند باعث کاهش احساس تنهایی دانش آموزان شود Reducing social media use and other digital tools through digital detox can reduce feelings of loneliness in students
آینیا خورون و همکاران (2021) Ainia Kharon et al.	نقش ذهن آگاهی و سم زدایی دیجیتال در نوموفوبیا نوجوانان The role of mindfulness and digital detox in nomophobia	کمی / طرح آزمایشی Quantitative /experimental design	برنامه مداخله ای سم زدایی دیجیتال Digital detox intervention program	نوجوانان (۴۰ نفر) Adolescents 40 participants	اندونزی Indonesia	سم زدایی دیجیتال می تواند به عنوان مداخلاتی مؤثر برای کاهش نوموفوبیا در نوجوانان عمل کنند و به درک بهتری از این پدیده، منجر شود Digital detox can serve as an effective intervention to reduce nomophobia in adolescents and lead to a better understanding of this phenomenon
چیسارا و همکاران (2023) Chisara et al	مسدود کردن دسترسی به اینترنت و حالت مزاحم نشوید به عنوان پیش بینی کننده های سم زدایی دیجیتال پیشرفت های تحصیلی دانشجویان در دانشگاه Blocking internet access and do not disturb mode as digital detox strategies are strong and reliable predictors of students' academic progress	کمی / طرح همبستگی/ پرسشنامه Quantitative /Correlational Design/Questionnaire	پرسشنامه مسدود کردن دسترسی به اینترنت و حالت مزاحم نشوید به عنوان مداخلات سم زدایی دیجیتال Blocking internet access and do not disturb mode as digital detox interventions	دانشجویان (۳۶۸۰ نفر) Students 3680 participants	نیجریه Nigeria	مسدودسازی دسترسی به اینترنت و حالت مزاحم نشوید به عنوان استراتژی های سم زدایی دیجیتال، پیش بینی کننده های قوی و معتبری برای پیشرفت تحصیلی دانشجویان در دانشگاه هستند Blocking internet access and do not disturb mode as digital detox strategies are strong and reliable predictors of students' academic progress
هکسپور (2022) Hexspur	از حواس پرتی خود جدا شوید: تأثیر سم زدایی دیجیتال بر به تعویق انداختن و حواس پرتی Disconnecting from distractions: The impact of digital detox on procrastination and distraction	کمی / طرح آزمایشی Quantitative /experimental design	برنامه سم زدایی دیجیتال از طریق مانع فیزیکی به مدت دو هفته Digital detox program through physical barrier for two weeks	دانشجویان (۵۰ نفر) Students 50 participants	هلند Netherlands	سم زدایی به طور قابل توجهی بر تنبلی و حواس پرتی تأثیر منفی گذاشته و خودتنظیمی را بهبود بخشیده است و به تبع آن افزایش سطح سلامت روان گزارش می شود Digital detox significantly affected procrastination and distraction, improving self-regulation and resulting in increased mental health
باکتوت و همکاران (2018) Bactot et al.	توسعه و ارزیابی برنامه سم زدایی گوشی های هوشمند برای دانشجویان دانشگاه Development and evaluation of a smartphone detox	کمی / طرح آزمایشی Quantitative /experimental design	یک برنامه سم زدایی ۶ جلسه ای A six-session detox program	دانشجویان (۱۶ نفر) Students 16 participants	کره جنوبی South Korea	برنامه سم زدایی گوشی های هوشمند در کاهش اعتیاد به گوشی های هوشمند و بهبود سلامت دانش آموزان مؤثر است Smartphone detox program was effective in reducing smartphone addiction and improving student health

یافته های اصلی Main Findings	کشور Country	جامعه و نمونه Community and Sample	مداخله Intervention	روش Method	هدف Goal	پژوهشگر Researcher
					program for university students	
استفاده گسترده از تلفن هوشمند و استرس اغلب به هم مرتبط هستند و سم زدایی دیجیتال به طور موثر با کاهش استرس در کوتاه مدت مرتبط است Extensive smartphone use and stress are often correlated, and digital detox is effectively linked to reducing stress in the short term	بلژیک Belgium	دانشجویان (۱۵ نفر) Students 15 participants	برنامه سم زدایی دیجیتال دو هفته ای Two-week digital detox program	کمی / طرح آزمایشی Quantitative / experimental design	ارتباط اندازه گیری استرس فیزیولوژیکی با استفاده از گوشی هوشمند برای ارزیابی اثر سم زدایی دیجیتال The relationship between physiological stress measurement using smartphones and digital detox evaluation	آنریجز و همکاران (2018) Anrijs et al.
یک دوره کوتاه سم زدایی و دوری از شبکه مجازی موجب کاهش استرس در کاربران شده است A short detox period and avoidance of virtual networks led to reduced perceived stress in users	آمریکا USA	دانشجویان (۳۸ نفر) Students 238 participants	یک دوره کوتاه سم زدایی و دوری از شبکه مجازی Short detox period and avoidance of virtual networks	کمی / طرح آزمایشی Quantitative / experimental design	پرهیز کوتاه مدت از شبکه های اجتماعی آنلاین سایت ها استرس درک شده را به خصوص در کاربران بیش از حد کاهش می دهد Short-term social media abstinence and perceived stress	تورل و همکاران (2018) Turel et al
گروهی که از رسانه ها بطور محدود استفاده کرده بودند در مقایسه با گروه کنترل، کاهش های معناداری در احساس تنهایی و افسردگی در طول سه هفته داشتند The group that limited social media use showed significant reductions in loneliness and depression compared to the control group	انگلستان UK	دانشجویان (۴۳ نفر) Students 143 participants	برنامه سم زدایی دیجیتال سه هفته ای Three-week digital detox program	کمی / طرح آزمایشی Quantitative / experimental design	محدود کردن رسانه های اجتماعی احساس تنهایی و افسردگی را کاهش می دهد Limiting social media reduces loneliness and depression	هانت و همکاران (2018) Hunt et al
برنامه سم زدایی دیجیتال، اعتیاد به گوشی های هوشمند و رسانه های اجتماعی را کاهش داده و همچنین کیفیت خواب، رضایت از زندگی، سلامت ادراک شده و روابط حمایتی را بهبود بخشیده است Digital detox program reduced smartphone and social media addiction, and improved sleep quality, life satisfaction, perceived health, and supportive relationships	کانادا Canada	بزرگسالان (۳۱ نفر) Young adults 31 participants	برنامه سم زدایی دیجیتال دو هفته ای و محدودیت استفاده از رسانه های اجتماعی به ۳۰ دقیقه در روز Two-week digital detox program with social media usage limited to 30 minutes per day	کمی / طرح آزمایشی Quantitative / experimental design	اثرات مشارکت در سم زدایی دیجیتال دو هفته ای رسانه های اجتماعی بر استفاده مشکل ساز از گوشی های هوشمند و رسانه های اجتماعی و سایر پیامدهای مرتبط با سلامت در میان بزرگسالان جوان The effects of participating in a two-week digital detox program on problematic smartphone and social media use and other health-related outcomes in young adults	کوینی و وودروفت (2023) Coyne and Woodruff
نتایج افزایش معناداری را در بهزیستی روانشناختی و ارتباطات اجتماعی و کاهش معناداری در استفاده از گوشی های هوشمند، نشان داد Results showed significant improvements in psychological well-being and social connections, and a significant reduction in smartphone use	انگلستان UK	بزرگسالان (۶۱ نفر) Adults 61 participants	پرهیز از رسانه های اجتماعی به مدت هفت روز Abstaining from social media for seven days	آمیخته mixed	ترس از دست دادن، رفاه ذهنی و ارتباط اجتماعی: یک آزمایش هفت روزه پرهیز از رسانه های اجتماعی Fear of missing out, mental well-being, and social connection: A seven-day social media abstinence experiment	براون و کوس (2020) Brown and Coase
پرهیز الکترونیکی در حالی که می تواند منجر به تمایل در استفاده از گوشی های هوشمند شود، خلق و خو و اضطراب تحت تأثیر قرار نمی گیرند	انگلستان UK	بزرگسالان (۴۵ نفر) Adults 45 participants	دوره پرهیز از تلفن هوشمند به مدت ۲۴ ساعت در چهار جلسه	کمی / طرح آزمایشی Quantitative / experimental design	سم زدایی دیجیتال: تأثیر پرهیز از تلفن هوشمند بر خلق و خو، اضطراب و ولع مصرف	ویلکوکسن و همکاران (2019) Wilcockson et al

پژوهشگر Researcher	هدف Goal	روش Method	مداخله Intervention	جامعه و نمونه Community and Sample	کشور Country	یافته های اصلی Main Findings
لیائو (2019) Liao	Digital detox: The impact of abstaining from smartphones on mood, anxiety, and cravings گوشی هوشمند خود را زمین بگذارید: شواهد اولیه مبنی بر کاهش استفاده از گوشی هوشمند Put down your smartphone: Preliminary evidence for reducing smartphone use	کمی / طرح آزمایشی Quantitative / experimental design	Smartphone abstinence for 24 hours in four sessions مداخله کاهش استفاده از گوشی های هوشمند Smartphone use reduction intervention	بزرگسالان (۶۰ نفر) Adults 60 participants	نیوزلند New Zealand	While electronic abstinence can lead to cravings for smartphone use, mood and anxiety were not significantly affected کاهش استفاده از گوشی های هوشمند منجر به بهبود رفاه روانی خواهد شد، به ویژه برای افرادی که در ابتدا وضعیت روانی ضعیفی داشتند Reducing smartphone use leads to improved psychological well-being, especially for individuals with initially poor mental health
فیوراوانتی و همکاران (2020) Fioravanti et al.	بهزیستی ذهنی روانشناسی سایبری، رفتار و شبکه های اجتماعی A short break from Instagram: Effects on cyber-psychological well-being, behavior, and social networks	کمی / طرح آزمایشی Quantitative / experimental design	دوری از اینستاگرام به مدت یک هفته Abstaining from Instagram for one week	بزرگسالان (۸۰ نفر) Adults 80 participants	ایتالیا Italy	خودداری از اینستاگرام بر رضایت از زندگی تأثیر می گذارد Abstaining from Instagram affects life satisfaction
باسو (2019) Basu	تأثیر سم زدایی دیجیتال بر روی افراد The impact of digital detox on individuals	کمی / توصیفی - تحلیلی Quantitative / Descriptive - Analytical	سم زدایی دیجیتال در سازمان ها Digital detox in organizations	بزرگسالان (۷۰ نفر) Adults 70 participants	هند India	سم زدایی دیجیتال به کارکنان کمک کرده است تا نسبت به وضعیت قبلی خود بهتر عمل کنند. همچنین، نقش مهمی در شکل دهی به عملکرد کارمندان دارد Digital detox helped employees perform better than before, playing a key role in shaping employee performance
میکس و اسچولز (2018) Miksch, and Schulz	قطع اتصال برای اتصال مجدد: پدیده سم زدایی دیجیتال به عنوان واکنشی به فناوری Disconnect to reconnect: The phenomenon of digital detox as a response to technology	کیفی Qualitative	پاکسازی دیجیتال از طریق پیوند مجدد با محیط Digital detox through reconnecting with the environment	بزرگسالان Adults	سوئد Sweden	پاکسازی دیجیتال بر روی حفظ خودکنترلی، افزایش عملکرد، بهبود رفاه، زندگی در لحظه و حفظ روابط واقعی اثر گذار است Digital detox has an impact on self-control, increased performance, improved well-being, living in the moment, and maintaining real relationships
وانمن و همکاران (2018) Vanman et al	اثرات تسلیم شدن فیس بوک در مورد استرس و رفاه The effects of quitting Facebook on stress and well-being	کمی / طرح آزمایشی Quantitative / experimental design	خودداری از فیسبوک و تعطیلی آن برنامه The effects of quitting Facebook on stress and well-being	بزرگسالان (۱۳۸ نفر) Adults 138 participants	استرالیا Australia	گروهی که از فیس بوک خودداری کردند، در مقایسه با گروه کنترل (استفاده عادی از فیس بوک)، سطوح کمتری از کورتیزول و رضایت از زندگی بالاتری را تجربه کردند Those who abstained from Facebook experienced lower cortisol levels and higher life satisfaction compared to the control group (normal Facebook use)
دونیکان و همکاران (2017) Duncan et al	اثرات حذف وسایل الکترونیکی به مدت ۴۸ ساعت خواب در ورزشکاران The effects of removing electronic devices for 48 hours on sleep in athletes	کمی / طرح آزمایشی Quantitative / experimental design	سم زدایی دیجیتال در خواب به مدت دو روز Digital detox for sleep over two days	بزرگسالان (۲۳ نفر) Adults 23 participants	استرالیا Australia	حذف دستگاه های الکترونیکی تأثیری بر کیفیت یا مقدار خواب نداشته و بر عملکرد ورزشی یا شناختی تأثیر نمی گذارد Removing electronic devices had no impact on sleep quality or quantity, and did not affect athletic or cognitive performance
ترومهولت (2015) Tromholt	آزمایش فیس بوک: ترک فیس بوک به سطوح بالاتری از رفاه منجر می شود	کمی / طرح آزمایشی Quantitative / experimental design	خودداری از فیسبوک به مدت یک هفته	بزرگسالان (۱۰۹۵ نفر) Adults 1095 participants	دانمارک Denmark	کاهش استفاده از فیس بوک تأثیرات مثبتی بر دو بعد رفاه دارد: رضایت از زندگی افزایش می یابد و احساسات افراد مثبت تر می شود

یافته های اصلی Main Findings	کشور Country	جامعه و نمونه Community and Sample	مداخله Intervention	روش Method	هدف Goal	پژوهشگر Researcher
Reducing Facebook use has positive effects on two aspects of well-being: increased life satisfaction and more positive emotions	کانادا Canada	بزرگسالان (۶۲ نفر) Adults 62 participants	طراحی یک اپلیکیشن مداخله سم زدایی گروهی، و محدود کردن استفاده از گوشی های هوشمند Design of a group-based detox app and limiting smartphone use	آمیخته mixed	Removal of electronic devices had no impact on sleep quality or quantity, and did not affect athletic or cognitive performance یک برنامه مداخله مبتنی بر گروه برای بهبود خودتنظیمی و محدود کردن استفاده از گوشی هوشمند A group-based intervention program to improve self-regulation and limit smartphone use	کو و همکاران (2015) Ko et al.
سم زدایی دیجیتال بر ارتقای رفتار سلامت روان مؤثر است Digital detox is effective in promoting mental health behavior	انگلستان UK	بزرگسالان Adults	تکنیک های تغییر رفتار Behavior change techniques	آمیخته mixed	طبقه بندی تکنیک تغییر رفتار از ۹۳ تکنیک سلسله مراتبی خوشه ای: ایجاد یک اجماع بین المللی برای گزارش مداخلات تغییر رفتار Classifying behavior change techniques from 93 hierarchical cluster techniques: Creating an international consensus for reporting behavior change interventions	میچی و همکاران (2013) Michi et al.
شرکت کنندگان افزایش رضایت از زندگی و کاهش اهمال کاری را گزارش کردند Participants reported increased life satisfaction and reduced procrastination	آمریکا USA	بزرگسالان Adults	کاهش یا قطع استفاده از فیس بوک و بازی های آنلاین اجتماعی Reducing or quitting Facebook and online social games	کمی / مطالعات مقطعی و آزمایشی Quantitative /cross-sectional and experimental studies	تاثیر مصرف مکرر اینترنت اجتماعی: افزایش اهمال کاری و کاهش رضایت از زندگی The impact of frequent internet social use: Increased procrastination and reduced life satisfaction	هینش و شلدون (2013) Hinsch and Sheldon

با یک پرهیز الکترونیک، بهبود یا برطرف می شوند که با یافته های [۱۰] و [۸] همخوان است. در تبیین این یافته می توان گفت امروزه بچه ها با مجموعه وسیعی از وسایل الکترونیکی پیرامون خود بزرگ شده اند. آنها نمی توانند دنیایی را بدون گوشی های هوشمند، تبلت ها و اینترنت تصور کنند. با وجود پیشرفت های فناوری، والدین امروزی اولین نسلی هستند که باید چگونگی محدود کردن زمان تماشای صفحه نمایش را برای کودکان بیابند [۲]. همچنین بیان می شود سم زدایی دیجیتال با کاهش احتمال خطر ابتلا به اضافه وزن و چاقی، تغییر در عادات غذایی و الگوی خواب، تغییرات ساختاری در مغز، بهبود تأخیرهای حرکتی و زبانی، تقویت در دامنه واژگان، هوش کلامی و کارکردهای اجرایی و همچنین بهبود مشکلات هیجانی، ارتباطی، اجتماعی و رفتاری همراه است. استفاده از وسایل دیجیتال خصوصاً در سنین اولیه تحول باید محدود شود. والدین با ایجاد سبک زندگی سرشار از تعامل انسانی، محیط کودک را با محرک های اجتماعی، شناختی، هیجانی و رفتاری غنی سازند تا

یافته های پژوهش های مرور شده حاکی از آن اند که آثار مداخلات سم زدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیک بسته به گروه سنی و نوع شاخص سلامت متنوع و چندبعدی بوده است. مهم ترین نتایج به تفکیک گروه های سنی عبارتند از:

کودکان خردسال و نوپا

در مطالعه ای روی ۱۲ کودک زیر ۴ سال شبه اوتیسم در کشور ایران، برنامه مداخله ای جیره عاطفی را به مدت دو ماه اجرا کردند. نتایج مداخلات مکرر نشان داد که شرکت در مداخله جیره عاطفی، باعث کاهش میزان مواجهه خردسالان با وسایل دیجیتال، افزایش نزدیکی و کاهش تعارض در رابطه بین والد و کودک، کاهش استرس و آشفتگی والدین و نیز بهبود تعاملات ناکارآمد بین والدین و کودک شده است [۱۰].

در گروه سنی کودکان خردسال و نوپا (گروه اول)، نتایج یافته ها نشان داد که علائم سندرم صفحات الکترونیک در کودکان، به طور قابل توجهی

دهد و سم‌زدایی می‌تواند روش مؤثری برای درمان اختلالات خواب باشد. این یافته با یافته [۱۴] هم‌خوان است. بر اساس پژوهشی در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که دانش‌آموزان در سنین نوجوانی از طریق پرهیز از رسانه‌های دیجیتال، یاد می‌گیرند چه کسی هستند، چه چیزی برای آن‌ها مهم است و چگونه فناوری، بخشی از هویت آن‌هاست. به ویژه، آن‌ها در مورد خود واقعی، ایده آل، چندگانه و دیجیتال خود آگاهی کسب می‌کنند. همچنین متوجه می‌شوند که چگونه رسانه‌های دیجیتال و دستگاه‌ها بخشی از خود گسترده آن‌ها است. به علاوه دانش‌آموزان از دو خود متفاوت آگاه‌تر می‌شوند: اول اینکه آن‌ها هر روز به صورت شخصی واقعی هستند و دوم اینکه آن‌طور که خود را در فضای مجازی به تصویر می‌کشند، به صورت شخصی مجازی هستند؛ در حالی که هرگز فکر نمی‌کردند آن‌ها با یکدیگر متفاوت‌اند؛ اما بعد از پروژه سم‌زدایی، بسیار آگاه هستند که خود را چگونه بر خط نشان می‌دهند و می‌خواهند دیگران آن‌ها را چگونه درک کنند. بسیاری از نوجوانان دریافته‌اند که رسانه‌های دیجیتالی تصمیم‌های آن‌ها را شکل می‌دهند و بدون آن، تصمیم‌گیری آن‌ها تغییر کرده یا مانع تصمیم‌گیری می‌شود. تکلیف سم‌زدایی دیجیتال به آن‌ها نشان داد که نه تنها در کمک به فعالیت‌ها بلکه در روابط بین‌فردی‌شان چقدر به رسانه‌های دیجیتال وابسته شده‌اند [۱۲].

دانشجویان

در مطالعه ای بر دانشجویان مدیریت آموزشی سه دانشگاه دولتی در ایالت ریورز در کشور نیجریه، پرسش‌نامه «مسدود کردن دسترسی به اینترنت» و «حالت مزاحم نشوید» را به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های سم‌زدایی دیجیتال، تدوین کردند که به موجب آن، میزان پیشرفت تحصیلی دانشجویان در دانشگاه را ارزیابی کردند. نتایج گزارش‌ها نشان داد که این برنامه، پیشرفت تحصیلی دانشجویان در زمینه‌های بازیابی خودکنترلی، دستیابی به کارایی، افزایش بهره‌وری، تقویت تفکرخلاق، مقابله با اعتیاد به صفحه نمایش، ترویج زندگی سالم و تشویق به شرکت در پروژه‌های بزرگ را، پیش‌بینی می‌کند و پیش‌بینی‌کننده قوی و معتبری برای پیشرفت تحصیلی دانشجویان در دانشگاه‌های ایالت ریورز نیجریه می‌باشد [۱۵].

برنامه سم‌زدایی دیجیتال از طریق مانع فیزیکی (Physical boundary) به منظور کاهش اهمال‌کاری تحصیلی تدوین شد که به مدت دو هفته با شرکت ۵۰ دانشجو با میانگین سنی ۲۲ سال در کشور هلند اجرا شد. ابزار مداخله فیزیکی برای سم‌زدایی دیجیتال به تازگی توسعه یافته و خدماتی را ارائه می‌دهد تا کاربران گوشی‌های هوشمند با استفاده از یک دستگاه (به عنوان مثال، یک USB) که باید به گوشی‌شان متصل کنند، استفاده از برنامه‌ها را محدود کنند. این دستگاه مرزی فیزیکی بین کاربران و گوشی‌های هوشمند ایجاد می‌کند. نتایج نشان داد که سم‌زدایی دیجیتال مبتنی بر مانع فیزیکی به طور قابل توجهی بر تنبلی و حواس‌پرتی، تأثیر منفی گذاشته و خودتنظیمی را بهبود بخشیده است و به تبع آن، سطح سلامت روان را افزایش داده است [۱۶].

کودک کمتر به سمت وسایل دیجیتال گرایش پیدا کند و از اثرات مضر استفاده از وسایل دیجیتال جلوگیری به عمل آید [۵].

دانش‌آموزان ابتدایی

در سال ۲۰۲۳، برنامه مراقبتی پیشگیرانه سم‌زدایی را روی ۱۰۵ دانش‌آموز دبیرستانی در کشور مصر به مدت ۶ ماه اجرا کردند. نتایج نشان داد سم‌زدایی دیجیتال با افزایش تعاملات اجتماعی می‌تواند به کاهش اعتیاد دیجیتالی در این افراد کمک کند. همچنین باعث افزایش مهارت‌های ارتباطی، توانایی در تغییر نگرش نسبت به زندگی و جهت‌گیری ارزشی آن‌ها می‌شود [۱۱].

پژوهشی با هدف بررسی تأثیرات برنامه درسی بدون تکنولوژی روی دانش‌آموزان کشور آمریکا انجام داده‌اند که به موجب آن، دانش‌آموزان متعهد شدند به مدت ۴۸ ساعت متوالی از تمام انواع رسانه‌های دیجیتال، خودداری کنند. نتایج نشان داد پرهیز از فناوری و رسانه‌های دیجیتال، به دانش‌آموزان کمک کرد تا درک کنند چگونه رسانه‌های دیجیتال بر رفتارشان تأثیر می‌گذارد. آن‌ها حواس‌پرتی‌های کمتری را گزارش دادند و به محیط اطراف خود، بیشتر از زمانی که به تلفن یا رایانه‌شان نگاه می‌کردند، توجه داشتند [۱۲].

نتایج پژوهشی که بر دانش‌آموزان آمریکا انجام شده است نشان داد کاهش استفاده از رسانه‌های اجتماعی و سایر ابزارهای دیجیتال به روش سم‌زدایی دیجیتال، می‌تواند باعث کاهش احساس تنهایی در دانش‌آموزان شود. این امر به آن‌ها کمک کرد تا ارتباطات اجتماعی واقعی و معنادارتری را در جهان واقعی برقرار کنند [۱۳].

در مورد گروه دوم (گروه سنی دانش‌آموزان ابتدایی) نتایج یافته‌ها نشان داد که سم‌زدایی دیجیتال می‌تواند به بهبود سلامتی و پیشرفت دانش‌آموزان منجر شود. این یافته با یافته‌های [۱۱]، [۱۲] و [۱۳] هم‌خوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت سم‌زدایی دیجیتال می‌تواند راهی برای بازکردن گفت‌وگو بین بزرگسالان و دانش‌آموزان درباره سلامت روان و درباره راه‌های سالم و سازنده برای کنار آمدن با خواسته‌های دانش‌آموزان امروزی باشد. این ممکن است نشانگر مفیدی برای پزشکان، مربیان و خانواده‌ها در نگرانی‌هایشان درباره فرزندان‌شان باشد که علائم سلامت روانی نامطلوب را ایجاد می‌کنند [۳].

نوجوانان

در مطالعه‌ای روی ۴۰ نوجوان کشور اندونزی، برنامه‌ای مداخله‌ای سم‌زدایی دیجیتال را با هدف بررسی تأثیرات آن بر نوموفوبیا انجام دادند. یافته‌ها نشان داد که سطح نوموفوبیا بعد از دریافت مداخله کمتر بود. نتایج این پژوهش حاکی از آن است که سم‌زدایی دیجیتال می‌تواند به عنوان مداخلاتی مؤثر برای کاهش نوموفوبیا در نوجوانان عمل کنند و به درک بهتری از این پدیده منجر شود [۱۴].

پیرامون گروه سنی نوجوانان (گروه سوم) نتایج یافته‌ها نشان داد که سم‌زدایی دیجیتال می‌تواند فرد را در مواجهه با نوموفوبیا آگاه‌تر کند. همچنین آموزش خودمدیریتی می‌تواند نوموفوبیا را در نوجوانان کاهش

دانشجویان کمک می‌کند با دیگران ارتباط برقرار کنند و کمتر احساس تنهایی و افسردگی داشته باشند [۲۰].

بزرگسالان

پژوهشگران در مطالعه خود روی ۳۱ بزرگسال جوان کشور کانادا، یک برنامه سم زدایی دیجیتالی دو هفته‌ای را انجام دادند که به موجب آن، استفاده از رسانه‌های اجتماعی به ۳۰ دقیقه در روز محدود شد. نتایج نشان داد این برنامه، اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی را کاهش داده و همچنین کیفیت خواب، رضایت از زندگی، سلامت ادراک شده و روابط حمایتی را بهبود بخشیده است [۲۱].

پژوهشی در انگلستان بر روی ۶۱ نفر با دامنه سنی ۲۰ تا ۴۹ سال انجام شد که به موجب آن، شرکت کنندگان به مدت ۷ روز از رسانه‌های اجتماعی پرهیز کردند. نتایج افزایش معناداری را در بهزیستی روانشناختی و ارتباطات اجتماعی و کاهش معناداری در استفاده از گوشی‌های هوشمند نشان داد [۷].

در سال ۲۰۱۹ برنامه سم زدایی با هدف بررسی اعتیاد رفتاری بر روی ۴۵ بزرگسال در کشور انگلستان اجرا شد. این برنامه شامل یک دوره ۲۴ ساعته در چهار جلسه پرهیز از تلفن هوشمند بود. نتایج نشان داد پرهیز الکترونیکی در حالی که می‌تواند منجر به تمایل در استفاده از گوشی‌های هوشمند شود، خلق و خو و اضطراب را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد. همچنین نتایج نشان می‌دهد که استفاده از گوشی هوشمند معیارهای لازم برای در نظر گرفتن به عنوان یک اعتیاد رفتاری را برآورده نمی‌کند [۲۲].

در مطالعه‌ای بر روی ۶۰ بزرگسال در کشور نیوزلند، مداخله‌ای برای کاهش استفاده از گوشی‌های هوشمند، به منظور افزایش بهزیستی روانشناختی افراد طراحی شد. شرکت کنندگان بر اساس نمره‌هایشان در معیارهای بالینی افسردگی و اضطراب، در یکی از دو گروه نشانه‌شناسی قرار گرفتند. شرکت کنندگانی که در ابتدا، سطوح بالاتری از نشانه‌های افسردگی یا اضطراب داشتند، پس از مداخله، بهبودهای قابل توجهی در نتایج روانشناختی خود نشان دادند، اما شرکت کنندگانی که سطوح پایین‌تری از نشانه‌های افسردگی یا اضطراب داشتند، این بهبود را نشان ندادند. به طور کلی، نتایج نشان داد که کاهش استفاده از گوشی‌های هوشمند منجر به افزایش بهزیستی روانشناختی خواهد شد، به ویژه در افرادی که از ابتدا وضعیت روانشناختی ضعیفی، داشتند [۲۳].

در ایتالیا، پژوهشی را روی ۴۰ فرد جوان انجام دادند تا به این سؤال پاسخ دهند که آیا دوری کردن از اینستاگرام بر رضایت از زندگی تأثیر می‌گذارد یا خیر. مشاهده شد افرادی که به مدت یک هفته از اینستاگرام دوری کرده بودند سطح بالاتری از رضایت از زندگی را نسبت به گروه کنترل گزارش کردند [۲۴].

در مطالعه‌ای بر روی ۷۰ کارمند هندی به بررسی تأثیر سم زدایی دیجیتال بر عملکرد فردی کارکنان در سازمان‌های مختلف پرداخته شده است. نتایج نشان داد که سم زدایی دیجیتال به کارکنان کمک کرده است تا نسبت به وضعیت قبلی خود، بهتر عمل کنند. همچنین، این

در مطالعه دیگری، پژوهشگران به بررسی اثربخشی برنامه سم زدایی گوشی‌های هوشمند بر اعتیاد به گوشی‌های هوشمند در بین دانشجویان پرداختند (یک برنامه ۶ جلسه‌ای برای ۱۶ شرکت کننده). نتایج حاکی از آن بود که نمره اعتیاد به گوشی هوشمند، به طور معنی‌داری کاهش یافته و میانگین نمرات خود مدیریتی و سرمایه روان‌شناختی مثبت، افزایش یافته است [۱۷].

در مطالعه‌ای روی ۱۵ دانشجو با میانگین سنی ۲۲ سال در کشور بلژیک، برنامه سم زدایی دیجیتال دو هفته‌ای را با هدف بررسی تأثیر آن بر کاهش استرس اجرا کردند که به موجب آن، از شرکت کنندگان خواسته شد از یک دستگاه مچ‌بند پیشرفته استفاده کنند و اجازه دهند تمام فعالیت‌های گوشی هوشمندشان برای اندازه‌گیری میزان استرسشان ثبت شود. نتایج نشان داد استفاده گسترده از تلفن هوشمند و استرس اغلب به هم مرتبط هستند و سم زدایی دیجیتال به طور مؤثر با کاهش استرس در کوتاه‌مدت مرتبط است [۱۸].

در مطالعه دیگری بر روی ۲۳۸ دانشجوی زن با میانگین سنی ۲۴ در کشور آمریکا، یک دوره کوتاه سم زدایی و دوری از شبکه مجازی را با هدف کاهش استرس تدوین کردند. یافته‌های آن‌ها نشان داد که اجرای این دوره، موجب کاهش استرس در کاربران، شده است [۱۹].

در مطالعه‌ای روی ۱۴۳ دانشجوی مقطع کارشناسی در دانشگاه پنسیلوانیا، برنامه سم زدایی دیجیتال به مدت سه هفته اجرا شد که طی آن شرکت کنندگان به دو گروه (محدودیت استفاده از پلتفرم‌ها و کاربران عادی) تقسیم شدند. نتایج نشان داد گروهی که از رسانه‌ها بطور محدود استفاده کرده بودند در مقایسه با گروه کنترل، کاهش معناداری در احساس تنهایی و افسردگی در طول سه هفته داشتند [۲۰].

نتایج یافته‌های پژوهشی در گروه سنی دانشجویان (گروه چهارم) نشان داد که سم زدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیک بر بهزیستی روان‌شناختی، سبک زندگی و مدیریت سلامت و همچنین روابط بین فردی دانشجویان مؤثر است. این یافته با یافته‌های [۱۵]، [۱۶]، [۱۷]، [۱۸]، [۱۹]، [۲۰] هم‌خوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت مسدود کردن دسترسی به اینترنت، ممنوعیت عمدی اتصال اینترنتی است که هدف آن، محدود کردن دسترسی به اطلاعات یا منابع از طریق دستگاه‌های تلفن همراه است. این اقدام می‌تواند دانشجویان دانشگاه در فواصل زمانی حضور در دانشگاه اعمال شود تا حداکثر تمرکز به کلاس‌ها و سخنرانی‌هایی که در آن‌ها نیازی به دسترسی دانشجویان به دستگاه‌هایشان نیست، داده شود [۱۵]. بنابراین، مقامات آموزشی و دانشجویان باید به استفاده از راهبردهای مختلف سم زدایی دیجیتال ادامه دهند تا از دستگاه‌های فناوری دیجیتال دور شوند و شرایط تحصیلی خود را بهبود ببخشند. دانشگاه‌هایی که بر راه‌حل‌های سم زدایی دیجیتال تمرکز می‌کنند یا بر بهزیستی آن‌ها تمرکز می‌کنند، می‌توانند بینش‌هایی درباره چگونگی افزایش بهزیستی دانشجویان به دست بیاورند. در واقع محدود کردن استفاده از رسانه‌های اجتماعی تأثیر مستقیم و مثبتی بر وضعیت ذهنی دارد. کاهش رسانه‌های اجتماعی، به

شرکت کنندگان افزایش رضایت از زندگی و کاهش اهمال کاری را گزارش کردند [۳۲، ۳۳].

نتایج یافته ها در گروه پنجم (بزرگسالان) نشان داد که برنامه سم‌زدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیک، عنصری پیشگیرانه و راهبردی برای اجتناب از استرس در سطوح فردی و سازمانی ارائه می دهد. دور ماندن از فناوری موجب می شود تا افراد سبک زندگی سالم‌تری را از نظر جسمی، ذهنی یا معنوی تجربه کنند و بر بهزیستی روانی آن‌ها تأثیر می گذارد. این یافته با یافته‌های [۲۱]، [۷]، [۲۳]، [۲۴]، [۲۵]، [۲۶]، [۲۷]، [۲۹]، [۳۰]، [۳۱]، [۳۲] هم خوان است و با یافته‌های [۲۸] و [۲۲] تعارض دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت وقفه‌های سم‌زدایی دیجیتال می‌تواند از گذراندن یک یا دو ساعت بدون تلفن همراه یا به مدت چند هفته متغیر باشد. رویکرد سم‌زدایی بر آگاهی و تعادل و کنترل استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات و افزایش آگاهی از زمان صرف شده در محیط‌های دیجیتال و فیزیکی متمرکز است. این امر تعادل سالم بین زندگی عادی و زمان صرف شده با استفاده از ابزارهای دیجیتال را تضمین می‌کند. نیاز به سم‌زدایی دیجیتالی می‌تواند مستقیماً با میزان استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات مرتبط باشد؛ زیرا استفاده بیش از حد می‌تواند باعث مشکلات سلامتی مختلفی شود که افراد را به سم‌زدایی دیجیتالی نیازمند می‌کند [۹]. با انجام سم‌زدایی دیجیتال، این فرصت را به افراد می‌دهد تا استراحت کنند، به طوری که وقتی به فعالیت‌های خود بازگشتند، بهره‌وری بیشتری پیدا کرده باشند [۱۴]. همچنین میربابایی و همکاران بیان می‌کنند اگر سم‌زدایی دیجیتال به طور مؤثر استرس را کاهش دهد، می‌توان آن را مکانیسم مقابله‌ای مؤثری برای افرادی در نظر گرفت که روزانه این تأثیر منفی را تجربه می‌کنند. یکی از راهبردهای مقابله با استرس، سم‌زدایی دیجیتالی است که مستلزم قطع ارتباط کامل و آگاهانه از ایمیل، رسانه‌های اجتماعی، اخبار و به طور کلی اینترنت است [۳۴]. سیورتنس و انلی نشان دادند که سم‌زدایی دیجیتال و کنار گذاشتن تلفن همراه و سایر دستگاه‌ها، حس همدلی در افراد را افزایش می‌دهد. افراد بهتر می‌توانند صورت و زبان بدن یکدیگر را بخوانند و احساساتی را که تجربه می‌کنند تشخیص دهند و این باعث بازگشت به حضور واقعی در گفت‌وگو با دوستان و خانواده می‌شود. در نتیجه اتصال چهره به چهره فرد با احساس انزوا مبارزه می‌کند و ارتباطات عمیق‌تری بین افراد ایجاد می‌شود [۳۵].

در نهایت در تبیین تمامی این نتایج می‌توان گفت هدف از پژوهش حاضر، مطالعه مروری بررسی تأثیرات سم‌زدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیک بر سلامت روانی - اجتماعی افراد در گروه‌های سنی مختلف بود. با مرور مطالعات و پژوهش‌ها مشخص شد که مفهوم سم‌زدایی دیجیتال، یکی از متغیرهای اساسی سلامت روان است که نه تنها تأثیرات آن بر مؤلفه‌های مختلف سلامت (روانی، فیزیکی، اجتماعی) تأیید شده است؛ بلکه ارتباط معناداری بین این مفهوم و تعادل دیجیتال وجود دارد که به معنای توازن و تعادل در استفاده از فناوری دیجیتال و حفظ

موضوع نشان می‌دهد که سم‌زدایی دیجیتال نقش مهمی در شکل‌دهی عملکرد کارمندان دارد [۲۵].

پژوهشگران مطالعه‌ای روی جوانان بزرگسال در کشور سوئد با هدف افزایش درک آن‌ها در زمینه سم‌زدایی دیجیتال و انگیزه‌های مربوط به این مداخلات انجام دادند. نتایج یافته‌های تجربی نشان داد که پاکسازی دیجیتال می‌تواند در نهایت به عنوان فرصتی برای تمرکز بر فعالیت‌های آفلاین مانند ورزش، معاشرت با دوستان و خانواده، انجام کارهای خانه یا تکالیف، یا صرفاً استراحت در نظر گرفته شود و بر روی حفظ خودکنترلی، افزایش عملکرد، بهبود رفاه، زندگی در لحظه و حفظ روابط واقعی اثرگذار است [۲۶].

در پژوهشی روی ۱۳۸ بزرگسال در کشور استرالیا، تأثیر خودداری از استفاده از فیس‌بوک بر کاهش استرس بررسی شد. نتایج نشان داد گروهی که از بکارگیری از فیس‌بوک خودداری کردند، در مقایسه با گروه کنترل (استفاده عادی از فیس‌بوک)، سطوح کمتری از کورتیزول و رضایت از زندگی بالاتری را تجربه کردند [۲۷].

در مطالعه‌ای روی ۲۳ ورزشکار استرالیایی، تأثیر برنامه سم‌زدایی بر خواب آن‌ها را بررسی کردند که به موجب آن، همه ورزشکاران به طور مداوم یک مانیتور فعالیت (Readiband) را به تن داشتند تا خواب و کیفیت آن را اندازه گیری کند. نتایج این مطالعه نشان داده است که حذف دستگاه‌های الکترونیکی، بر کیفیت یا مقدار خواب و عملکرد ورزشی یا شناختی تأثیر نمی‌گذارد [۲۸].

نتایج مطالعه‌ای روی ۱۰۹۵ شرکت کننده بزرگسال در دانمارک، براساس یک آزمایش یک هفته ای، شواهد علی را ارائه می‌دهد که استفاده از فیس‌بوک، به طور منفی بر بهزیستی افراد تأثیر می‌گذارد. نتایج مقایسه گروه درمانی (شرکت کنندگانی که به مدت یک هفته از فیس‌بوک استفاده نکردند) با گروه کنترل، نشان داده که کاهش استفاده از فیس‌بوک تأثیرات مثبتی بر دو بعد بهزیستی افراد دارد: رضایت از زندگی افزایش می‌یابد و احساسات افراد مثبت‌تر می‌شود [۲۹].

در مطالعه‌ای روی ۶۲ بزرگسال کانادایی، اپلیکیشن مداخله گروهی جهت محدود کردن استفاده از گوشی‌های هوشمند طراحی شد. نتایج نشان داد میزان استفاده کاربران از گوشی به طور قابل توجهی کاهش پیدا کرده و مهارت خودتنظیمی آن‌ها بهبود یافته است. همچنین نمرات اعتیاد شرکت کنندگان به گوشی هوشمند، پس از مداخله سم‌زدایی دیجیتالی گروهی در مقایسه با مداخله سم‌زدایی دیجیتال فردی، کاهش بیشتری یافته است [۳۰].

نتایج پژوهشی که روی بزرگسالان کشور انگلستان با هدف توسعه تکنیک‌های تغییر رفتار انجام شد نشان داد که سم‌زدایی دیجیتال بر ارتقاء رفتار سلامت روان مؤثر است [۳۱].

در دو مطالعه همزمان که در آمریکا روی کاربران عادی اینترنت اجتماعی (یعنی کاربران فیس‌بوک و بازی‌های آنلاین اجتماعی) انجام شد، اثرات کاهش یا قطع استفاده، مورد بررسی قرار گرفت. در هر دو مطالعه،

استفاده از دستگاه‌های دیجیتال، یکی از راهکارهای مؤثر برای سم‌زدایی دیجیتال است. این برنامه‌ها به دانش‌آموزان و معلمان کمک می‌کنند تا استفاده از فناوری را به صورت بهینه مدیریت کنند. استفاده از گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها تنها می‌تواند در زمان‌های معین، مانند زمان جست‌وجوهای درسی یا انجام پروژه‌های خاص مجاز باشد. این اقدام به کاهش وابستگی دانش‌آموزان به فناوری‌های دیجیتال کمک می‌کند.

مسئولان آموزشی موظف‌اند محیط‌های یادگیری ایمن، مثبت، متعادل و محرک را فراهم کنند و در عین حال تأثیرات و پیامدهای دنیای دیجیتال را که خارج از قلمرو آموزشی وجود دارد، درک کنند و با آن‌ها مقابله کنند. مقامات دانشگاهی باید تلاش کنند در دوره‌هایی که دانشجویان باید به‌طور جدی در فعالیت‌های تحصیلی درگیر شوند و آنچه را لازم است انجام دهند تا از معرفی راهبردهای مسدود کردن دسترسی به اینترنت اطمینان حاصل کنند؛ زیرا این امر به آن‌ها در حذف منابع نفوذ خارجی کمک می‌کند. در اجرای سم‌زدایی دیجیتال، افراد می‌خواهند به دلیل اثرات اجتماعی، جسمی یا ذهنی از فناوری اطلاعات و ارتباطات دور شوند. با توجه به این هدف، فعالیت در مکان‌هایی (مانند هتل‌های سم‌زدایی دیجیتال، کمپینگ‌ها، مناطق روستایی، شهرهای کوچک یا جنگل‌ها) که اتصال محدودی با فضای مجازی دارند و در طول تعطیلات خود به‌جز تماس با خانه، ارتباطی ندارند، می‌تواند تمرین مفیدی باشد. تمرین فاصله‌گرفتن از فضای مجازی در هنگام سفر باعث تمرکز بر دنیای واقعی به‌جای دنیای دیجیتال و غلبه بر تأثیرات منفی فناوری اطلاعات و ارتباطات شده است. اگرچه پژوهش‌هایی در زمینه سم‌زدایی دیجیتال صورت گرفته، هنوز خلأهای زیادی در این حوزه وجود دارد که نیازمند بررسی بیشتر هستند. به‌طور مثال، بیشتر مطالعات موجود بر اثرات کوتاه‌مدت و فوری سم‌زدایی دیجیتال تمرکز دارند. تحقیقات بیشتری برای بررسی تأثیرات بلندمدت آن بر سلامت روانی، بهره‌وری و کیفیت زندگی افراد مورد نیاز است. همچنین تحقیقات بیشتری لازم است تا فهمیده شود چگونه تفاوت‌های فردی مانند سن، جنسیت، شخصیت و فرهنگ بر نیاز و اثرات سم‌زدایی دیجیتال تأثیر می‌گذارد. مطالعاتی که به مقایسه و ارزیابی اثربخشی روش‌های مختلف سم‌زدایی دیجیتال (مانند قطع کامل ارتباط، محدودیت زمان استفاده آگاهانه) می‌پردازند، ضروری است. تحقیقات بیشتری برای درک دقیق سازوکارهای زیربنایی که باعث می‌شود سم‌زدایی دیجیتال مؤثر باشد، لازم است.

مشارکت نویسندگان

این مقاله توسط هر دو نویسنده به طور مشترک تهیه شده است. نویسنده مسئول مسئولیت طراحی مطالعه، بازبینی انتقادی محتوا و نگارش اولیه مقاله را بر عهده داشته است. نویسنده دوم در جمع‌آوری و تحلیل منابع، نگارش محتوا و ویرایش نهایی مقاله نقش داشته است. هر

سلامت روان در مقابل تأثیرات منفی آن است. پژوهش‌های اندکی تأثیرگذاری برنامه سم‌زدایی و پرهیز الکترونیک را تأیید نکردند؛ اما غالب بررسی‌ها به پیامدهای مثبت آن بر ابعاد مختلف سلامت روانی و اجتماعی افراد اشاره کردند که شرح مفصل آن در قسمت یافته‌ها بیان شد.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش با هدف بررسی تأثیر سم‌زدایی دیجیتال و پرهیز الکترونیک بر ابعاد روانی-اجتماعی در گروه‌های سنی مختلف، نشان داد که پرهیز هدفمند و برنامه‌ریزی‌شده از ابزارهای دیجیتال می‌تواند در بهبود برخی جنبه‌های سلامت روانی، نظیر کاهش اضطراب، افزایش تمرکز، بهبود کیفیت خواب و ارتقای تعاملات اجتماعی مؤثر باشد. به‌ویژه در میان نوجوانان و بزرگسالان جوان، کاهش استفاده از شبکه‌های اجتماعی به افزایش رضایت از زندگی و کاهش مقایسه‌های اجتماعی منجر شد؛ در حالی که در گروه‌های سنی بالاتر، بهبود در احساس آرامش ذهنی و افزایش زمان تعامل چهره‌به‌چهره با دیگران مشاهده شد.

بر اساس سؤال‌های پژوهش، نتایج همچنین نشان داد که پاسخ به مداخلات دیجیتال‌زدایی به‌شدت تحت تأثیر عوامل میانجی‌گر مانند انگیزه درونی، سبک زندگی دیجیتال و حمایت اجتماعی قرار دارد. در مجموع، یافته‌ها مؤید این نکته‌اند که طراحی مداخلاتی متناسب با ویژگی‌های سنی و روان‌شناختی افراد می‌تواند اثربخشی برنامه‌های پرهیز دیجیتال را افزایش دهد و نقش مؤثری در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی ایفا کند.

به‌طور کلی می‌توان گفت افزایش آگاهی و برنامه‌ریزی در زمینه کاهش تأثیرات منفی صفحات الکترونیک امری ضروری به نظر می‌رسد. هیجان‌ها و فراگیربودن فناوری به پذیرش افسارگسیخته برنامه‌ها و تجهیزات، بدون توجه به کارآمدی و اثرات جانبی آن‌ها منجر شده است. با توجه به یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود پزشکان، دولت‌ها، مدارس، دانشگاه‌ها، وزارتخانه‌ها و مدیران آموزشی و مسئولان سلامت باید هنگام ترویج فناوری دیجیتال در برنامه خود، از خطرات آن آگاه باشند. آن‌ها باید بدانند که چگونه می‌توان مزایا و خطرات فناوری دیجیتال را با هیجان‌ها، عقل و فکر، متعادل و کنترل کنند. برنامه‌های مراقبتی پیشگیرانه برای دانش‌آموزان دبیرستانی می‌تواند آگاهی از اعتیاد به صفحه نمایش و پیامدهای منفی آن را افزایش دهد.

متخصصان می‌توانند از والدین حمایت کنند تا زمان استفاده از صفحه نمایش فرزندانشان را در حد توصیه‌شده نگه دارند، رفتارهای حمایتی بیشتری از صفحه نمایش داشته باشند (مثلاً والدین و کودکان با هم از صفحه نمایش استفاده می‌کنند) و کودکان را تشویق کنند در فعالیت‌های دیگری مانند فعالیت بدنی شرکت کنند. همچنین مدارس می‌توانند محدودیت‌هایی برای استفاده از ابزارهای دیجیتال در کلاس‌ها تعیین کنند. استفاده از برنامه‌های مدیریت زمان برای کاهش مدت‌زمان

[9] Ozdemir MA, Goktas LS. Research trends on digital detox holiday: A bibliometric analysis, 2012–2020. *Tourism Manag Stud.* 2021;17(3):21-35. doi:10.18089/tms.2021.170302

[10] Sadeghi S, Pouratmad HR, Khosroabadi R, Fathabadi J, Nikbakht S. The effectiveness of the emotional diet intervention on parent-child relationship and parental stress in mothers of children with autism-like symptoms exposed to digital nannying. *Daneshvar Med.* 2018;26(137):1-10. [In Persian].

[11] Mohamed SM, Abdallah LS, Ali FN. Effect of digital detox program on electronic screen syndrome among preparatory school students. *Nurs Open.* 2023 Apr;10(4):2222-8. doi:10.1002/nop2.1472

[12] Wood NT, Muñoz C. Unplugged: Digital detox enhances student learning. *Mark Educ Rev.* 2021;31(1):14-25. doi:10.1080/10528008.2020.1836973

[13] Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Prev Med Rep.* 2018 Dec;12:271-83. doi:10.1016/j.pmedr.2018.10.003

[14] Aini D, Bukhori B, Bakar Z. The role of mindfulness and digital detox to adolescent nomophobia. In: *Proceedings of the 1st International Conference on Islamic History and Civilization, ICON-ISHIC 2020*; 2021 Jan 14. doi:10.4108/eai.14-10-2020.2303861

[15] Chisara JA, Obasi KK. Internet access blocking and do-not-disturb mode as digital detoxification predictors of students' academic improvements in universities in Rivers State. *EPRA Int J Res Dev.* 2023;8(2):83-90.

[16] Hexspoor S. Unplug from your distractions: The effect of digital detoxing on procrastination and distractibility.

[17] Buctot DB, Kim N, Park KE. Development and evaluation of smartphone detox program for university students. *Int J Contents.* 2018 Dec;14(4):1-9. doi:10.5392/IJoC.2018.14.4.001

[18] Anrijs S, Bombeke K, Durnez W, Van Damme K, Vanhaelewyn B, Conradie P, et al. MobileDNA: Relating physiological stress measurements to smartphone usage to assess the effect of a digital detox. In: *HCI International 2018 Posters' Extended Abstracts.* 2018. p. 356-63. doi:10.1007/978-3-319-92279-9_48

[19] Turel O, Cavagnaro DR, Meshi D. Short abstinence from online social networking sites reduces perceived stress, especially in excessive users. *Psychiatry Res.* 2018 Dec;270:947-53. doi:10.1016/j.psychres.2018.11.017

دو نویسنده نسخه نهایی مقاله را خوانده و تأیید کرده‌اند و مسئولیت کامل محتوای آن را می‌پذیرند.

تشکر و قدردانی

از استادان، همکاران و متخصصانی که نظرات ارزشمند خود را در طول فرایند تحقیق ارائه دادند، سپاسگزاریم.

تعارض منافع

«هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.»

منابع و مآخذ

[1] Meates J. Problematic Digital Technology Use of Children and Adolescents: Psychological Impact. *Teach Cur.* 2020;20(1):51-62. doi:10.15663/tandc.v20i1.349

[2] Ahmadi B, Bagherzadeh Jalilvand J. The relationship between screen time and psychological-behavioral problems in adolescents: A systematic review. *Sci J of Psychol Growth.* 2024 Aug 10;13(6):53-66. [In Persian]

[3] Bauer GF, Hämmig O, Keyes CL. Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. In: *Bridging occupational, organizational and public health: A transdisciplinary approach.* 2014; p. 179-92. doi:10.1007/978-94-007-5640-3_11

[4] Radtke T, Apel T, Schenkel K, Keller J, von Lindern E. Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media Commun.* 2022 May;10(2):190-215. doi:10.1177/20501579211028647

[5] Shruthi S. An analytical study on the impact of screen time on child's mental development. 2022 Apr 23. doi:10.14293/S2199-1006.1.SOR-.PPIRSXK.v1

[6] Sigman A. Screen dependency disorders: A new challenge for child neurology. *J Int Child Neurol Assoc.* 2017 Apr 19. doi:10.17724/jicna.2017.119

[7] Brown L, Kuss DJ. Fear of missing out, mental wellbeing, and social connectedness: A seven-day social media abstinence trial. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Jun;17(12):4566. doi:10.3390/ijerph17124566

[8] Dunckley VL. Reset your child's brain: A four-week plan to end meltdowns, raise grades, and boost social skills by reversing the effects of electronic screen-time. *New World Library*; 2015 Jun 16.

[31] Michie S, Richardson M, Johnston M, Abraham C, Francis J, Hardeman W, et al. Behavior Change Technique Taxonomy (v1): Building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Ann Behav Med.* 2013 Aug;46(1):81-95. doi:10.1007/s12160-013-9486-6

[32] Hinsch C, Sheldon KM. The impact of frequent social Internet consumption: Increased procrastination and lower life satisfaction. *J Consum Behav.* 2013 Nov;12(6):496-505. doi:10.1002/cb.1453

[33] Houghton S, Lawrence D, Hunter SC, Rosenberg M, Zadow C, Wood L, Shilton T. Reciprocal relationships between trajectories of depressive symptoms and screen media use during adolescence. *J Youth Adolesc.* 2018 Nov;47(11):2453-67. doi:10.1007/s10964-018-0901-y

[34] Mirbabaie M, Marx J, Braun LM, Stieglitz S. Digital detox—Mitigating digital overuse in times of remote work and social isolation. *arXiv.* 2020 Dec 17. doi:10.48550/arXiv.2012.09535

[35] Syvertsen T, Enli G. Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence.* 2020;26(5-6):1269-83. doi:10.1177/1354856519847325

[20] Hunt MG, Marx R, Lipson C, Young J. No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *J Soc Clin Psychol.* 2018;37(10):751-68. doi:10.1521/jscp.2018.37.10.751

[21] Coyne P, Woodruff SJ. Taking a break: Effects of a two-week social media digital detox on problematic smartphone use and health outcomes among young adults. *Behav Sci.* 2023 Dec;13(12):1004. doi:10.3390/bs13121004

[22] Wilcockson TD, Osborne AM, Ellis DA. Digital detox: The effect of smartphone abstinence on mood, anxiety, and craving. *Addict Behav.* 2019 Dec;99:106013. doi:10.1016/j.addbeh.2019.06.002

[23] Liao W. Put your smartphone down: Preliminary evidence that reducing smartphone use improves psychological well-being in people with poor mental health [dissertation]. University of Otago; 2021.

[24] Fioravanti G, Probst A, Casale S. Taking a short break from Instagram: Effects on subjective well-being. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2020 Feb;23(2):107-12. doi:10.1089/cyber.2019.0400

[25] Basu R. Impact of digital detox on individual performance of the employees. *Int J Res Anal Rev.* 2019;6(2):378-81.

[26] Miksch L, Schulz C. Disconnect to reconnect: The phenomenon of digital detox as a reaction to technology overload.

[27] Vanman EJ, Baker R, Tobin SJ. The burden of online friends: Effects of giving up Facebook on stress and well-being. *J Soc Psychol.* 2018 Jul;158(4):496-508. doi:10.1080/00224545.2018.1453467

[28] Dunican IC, Martin DT, Halson SL, Reale RJ, Dawson BT, Caldwell JA, et al. Removal of electronic devices for 48 hours improves sleep in elite judo athletes. *J Strength Cond Res.* 2017 Oct;31(10):2832-9. doi:10.1519/JSC.0000000000001697

[29] Tromholt M. The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2016 Nov;19(11):661-6. doi:10.1089/cyber.2016.0259

[30] Ko M, Yang S, Lee J, Heizmann C, Jeong J, Lee U, et al. NUGU: A group-based intervention app for improving self-regulation of limiting smartphone use. In: *Proceedings of the 18th ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work & Social Computing.* 2015; p. 1235-45. doi:10.1145/2675133.2675244

معرفی نویسندگان

AUTHOR(S) BIOSKETCHES



صدیقه احمدی دانشجوی گروه مشاوره دانشگاه خوارزمی است و دکتری خود در این رشته را از دانشگاه علامه طباطبائی دریافت نموده است. ایشان سرپرستی و مشاوره بیش از ۱۰ رساله دکتری و ۷۰ پایان نامه کارشناسی ارشد را برعهده داشته‌اند. انتشار و ارائه بیش از ۶۰ مقاله

علمی در مجلات و کنفرانس‌های معتبر ارائه و نگارش ۱۲ کتاب (تالیف و ترجمه) جزو سوابق ایشان می باشد. در حال حاضر در زمینه کودک، نوجوان و خانواده فعالیت دارند و حوزه‌های پژوهشی ایشان سلامت روان، سبک زندگی سلامت محور و اختلالات کودکان و نوجوانان است.

Ahmadi, S. Associate Professor, Department of Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran

✉ dr.ahmadi.sedighe@khu.ac.ir



زهرا زینلی دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه دانشگاه تهران می باشند. ایشان مدرک کارشناسی مشاوره را در سال ۱۴۰۲ از دانشگاه خوارزمی دریافت نمودند. در مهر ۱۴۰۲ به عنوان دانشجوی استعداد درخشان بطور مستقیم و بدون کنکور وارد

Zeinali, Z. Master of Arts in School Counseling, University of Tehran, Tehran, Iran

✉ zahra.zeinali2286@gmail.com

مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه تهران شدند. ایشان در زمینه‌های تخصصی برنامه‌ریزی و مشاوره تحصیلی، انتخاب رشته، هدایت تحصیلی، سنجش و ارزیابی کودکان و نوجوانان در انجمن سمپاد و سایر مدارس سوابق فعالیت دارند.

Citation (Vancouver): Ahmadi S, Zeinali Z. [The effect of digital detox and electronic abstinence on various dimensions of psycho-social health: (A systematic review)]. *Tech. Edu. J.* 2025; 19(4): 1019-1034

 <https://doi.org/10.22061/tej.2026.11995.3215>

