

نوجوانان و کیفیت زندگی

(با نگاهی به شبکه‌های اجتماعی – اینترنتی)

رقیه پذیرا

سیده محبوبه ساداتی کیادهی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نوجوانان و کیفیت زندگی

(با نگاهی به شبکه‌های اجتماعی - اینترنتی)

تالیف:

رقیه پذیرا

سیده محبوبه ساداتی کیادهی



انتشارات موجک



سرشناسه: پذیرا، رقیه، ۱۳۵۸-

عنوان و نام پدیدآور: نوجوانان و کیفیت زندگی (با نگاهی به شبکه‌های اجتماعی - اینترنتی) / تالیف رقیه پذیرا، سیده محبوبه ساداتی کیادهی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۱۴ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۴۷۵-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع: نوجوانان -- بهداشت روانی

موضوع: Teenagers -- Mental health

موضوع: فضای مجازی -- جنبه‌های روانشناسی

موضوع: Cyberspace -- Psychological aspects

موضوع: اینترنت و نوجوانان -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Internet and teenagers -- Psychological aspects

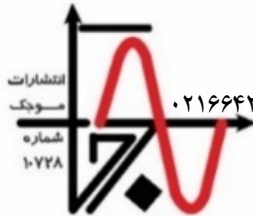
شناسه افزوده: ساداتی کیادهی، سیده محبوبه، ۱۳۶۱-

رده بندی کنگره: RJ۴۹۹

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۹

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۷۱۰۷۲

انتشارات موجک



واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir

عنوان: نوجوانان و کیفیت زندگی (با نگاهی به شبکه‌های اجتماعی - اینترنتی)

تالیف: رقیه پذیرا، سیده محبوبه ساداتی کیادهی

مشخصات ظاهری: ۱۱۴ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۱، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۶۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۴۷۵-۰

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

در سخت‌ترین روزهای زندگی

تو بهترین کسی بودی که می‌توانستم روش حساب کنم

تقدیم به یارم و همسرم

که همیشه مشوق، همراه و تکیه‌گاهم بوده و هست.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۳	فصل اول: دوره نوجوانی
۱۳	۱-۱ مفهوم نوجوانی
۱۶	۲-۱ خصوصیات رشدی
۱۶	۱-۲-۱ بااهمیت‌ترین مرحله زندگی هر شخص
۱۷	۲-۲-۱ نوجوانی، مرحله گذار است
۱۷	۳-۲-۱ مرحله تغییر و تحول می‌باشد
۱۸	۴-۲-۱ سن بحرانی و مسئله‌زا
۱۸	۵-۲-۱ من کی هستم؟
۱۸	۶-۲-۱ آرمانگرایی
۱۹	۷-۲-۱ نوجوانی نقطه آغاز بزرگ‌سالی
۱۹	۳-۱ تحولات بدنی
۲۰	۱-۳-۱ رشد بدنی پسرها
۲۰	۲-۳-۱ رشد بدنی دخترها
۲۱	۴-۱ تحولات هیجانی
۲۱	۱-۴-۱ محبت
۲۱	۲-۴-۱ امنیت و آسایش
۲۲	۳-۴-۱ حس تعلق
۲۲	۴-۴-۱ احترام

۲۲ ۵-۴-۱ مستقل بودن
۲۳ ۶-۴-۱ قدردانی
۲۳ ۷-۴-۱ هدفمند بودن
۲۳ ۸-۴-۱ هویت
۲۳ ۹-۴-۱ خود شکوفایی
۲۴ ۵-۱ تحولات اجتماعی
۲۵ ۶-۱ تحولات شناختی
۲۶ ۷-۱ کارکرد رسانه‌های اجتماعی بر روی نوجوانان
۲۶ ۱-۷-۱ هویت
۲۷ ۲-۷-۱ گفتگو
۲۷ ۳-۷-۱ در میان‌گذاری (به اشتراک گذاری)
۲۸ ۴-۷-۱ روابط
۲۹ ۵-۷-۱ حضور
۲۹ ۶-۷-۱ شهرت و اعتبار
۳۰ ۷-۷-۱ گروه‌ها

۳۳ فصل دوم: کیفیت زندگی

۳۳ ۱-۲ مفهوم کیفیت زندگی
۳۶ ۲-۲ پیشینه کیفیت زندگی
۳۹ ۳-۲ معیارهای کیفیت زندگی
۴۳ ۴-۲ وجوه کیفیت زندگی
۴۳ ۵-۲ رضایت از زندگی

۴۹ فصل سوم: خودمراقبتی

۴۹ ۱-۳ مفهوم خودمراقبتی
----	----------------------------

- ۲-۳ وجوه خودمراقبتی ۵۰
- ۱-۲-۳ خوراک ۵۰
- ۲-۲-۳ ورزش و فعالیت ۵۰
- ۳-۲-۳ تنظیم خواب و بیداری ۵۱
- ۴-۲-۳ بهداشت فردی و محیط ۵۲
- ۵-۲-۳ سلامت روان ۵۲
- ۳-۳ انواع خودمراقبتی ۵۳
- ۱-۳-۳ خودمراقبتی بدنی ۵۳
- ۲-۳-۳ خودمراقبتی روانی ۵۳
- ۳-۳-۳ خودمراقبتی عاطفی ۵۳
- ۴-۳-۳ خودمراقبتی معنوی ۵۴
- ۴-۳ مبنای خودمراقبتی نوجوان‌ها ۵۴
- ۵-۳ خودمراقبتی در خودکشی ۵۶
- ۶-۳ شیوه‌های خودمراقبتی ۵۷
- ۱-۶-۳ نفس عمیق ۵۸
- ۲-۶-۳ خوراک خوب ۵۸
- ۳-۶-۳ آب فراوان ۵۸
- ۴-۶-۳ خوب بخوابید ۵۹
- ۵-۶-۳ شکرگزار باشید ۵۹
- ۶-۶-۳ مکمل مصرف نمایید ۵۹
- ۷-۶-۳ عشق ورزیدن ۵۹
- ۸-۶-۳ مدیتیشن ۶۰
- ۹-۶-۳ ماساژ ۶۰
- ۱۰-۶-۳ پیاده‌روی ۶۰
- ۱۱-۶-۳ با افرادی که دوستشان دارید زمان بگذرانید ۶۱

- ۶۱..... ۱۲-۶-۳ مسافرت نمایید، تفریح کنید
- ۶۱..... ۱۳-۶-۳ به خود برسید
- ۶۲..... ۱۴-۶-۳ منفی بافی نکنید
- ۶۲..... ۱۵-۶-۳ استحمام
- ۶۲..... ۱۶-۶-۳ خواندن کتاب
- ۶۲..... ۱۷-۶-۳ کمک نمایید
- ۶۲..... ۱۸-۶-۳ با خودتان حرف بزنید
- ۶۳..... ۱۹-۶-۳ منظم شوید
- ۶۳..... ۲۰-۶-۳ مرز بکشید
- ۶۳..... ۲۱-۶-۳ خود را دوست داشته باشید
- ۶۳..... ۷-۳ خودمراقبتی در برابر اینترنت

۶۷..... فصل چهارم: سلامت روان

- ۶۷..... ۱-۴ مفهوم سلامت روان
- ۶۸..... ۲-۴ پیشینه سلامت روانی
- ۷۱..... ۳-۴ الگوهای سلامت
- ۷۱..... ۱-۳-۴ الگوی پزشکی
- ۷۲..... ۲-۳-۴ الگوی محیطی
- ۷۲..... ۳-۳-۴ الگوی کلینگر
- ۷۵..... ۴-۴ ابعاد سلامت روانی
- ۷۵..... ۱-۴-۴ سلامت بدنی
- ۷۷..... ۲-۴-۴ سلامت اجتماعی
- ۷۹..... ۳-۴-۴ سلامت هیجانی
- ۸۱..... ۴-۴-۴ سلامت عقلانی
- ۸۱..... ۵-۴-۴ سلامت معنوی

- ۶-۴-۴ سلامت روانشناختی ۸۳
- ۵-۴ خود اظهاری کاربران در شبکه‌های اجتماعی ۸۳

فصل پنجم: شبکه‌های مجازی ۸۹

- ۱-۵ شبکه‌های اجتماعی اینترنتی ۸۹
- ۲-۵ کارکردهای شبکه اجتماعی ۹۱
- ۳-۵ نگاهی به مفهوم و ویژگی‌های شبکه‌های اجتماعی مجازی ۹۴
- ۴-۵ جنگ نرم ۹۵
- ۵-۵ نگاهی به صدمه‌های سیاسی و روانی شبکه‌های اجتماعی مجازی ۹۶
- ۶-۵ اینستاگرام ۱۰۱
- ۷-۵ فیسبوک ۱۰۲
- ۸-۵ ایسنا ۱۰۲
- ۹-۵ تئوری‌های بااهمیت شبکه‌های اجتماعی ۱۰۸
- ۱-۹-۵ تئوری یادگیری اجتماعی ۱۰۸
- ۲-۹-۵ تئوری کنترل اجتماعی ۱۰۸
- ۳-۹-۵ تئوری روانکاوی ۱۰۹
- ۴-۹-۵ تئوری شناختی ۱۱۰
- ۵-۹-۵ تئوری رفتاری ۱۱۰
- ۶-۹-۵ تئوری شناختی رفتاری ۱۱۰
- ۷-۹-۵ تئوری بیولوژیکی ۱۱۱
- ۸-۹-۵ تئوری سازهگرایی اجتماعی ۱۱۲
- ۹-۹-۵ تئوری عمومیت رسانه‌ای ۱۱۲
- ۱۰-۹-۵ تئوری بی مکانی ۱۱۳

Adolescents and Quality of Life Looking at Social-Internet Networks

Roghayeh Pazira

Seyede Mahboubeh Sadati Kiadehi

نوجوانی دورانی است که با پیچیدگی‌های بسیاری همراه است که آدمی با در نظر نگرفتن دوران نوزادی، بیشترین میزان تغییر و تحول را در این دوران تجربه می‌نماید. بلوغ از جمله بااهمیت‌ترین تغییر و تحولات ذکر شده است. دوره‌ای که اثرات گوناگون و پر عمقی را روی رشد بدنی، فیزیولوژیکی و روانی شخص دارد. در این مرحله، شخص بحران هویت را می‌گذراند. به دوره فکر کردن انتزاعی رسیده و از نظر اجتماعی به دوره ای می‌رسد که باید در آن آماده قبول کردن وظایف گوناگون شود که هر کدام از این موردها از دید روانی و عاطفی اثرات مختلفی را روی فرد می‌گذارد. با توجه به پیچیدگی موجود در این وهله از زندگی، طبعاً بررسی و تجزیه و تحلیل آن را چندبرابر می‌کند و از سوی دیگر این پیچیدگی موجب سخت شدن ایجاد تعریف همه جانبه برای آن می‌شود. بیابان‌گرد اعتقاد دارد که اکنون تئوری مقبول و جامعی برای فرایند رشد در مرحله نوجوانی وجود ندارد. از طرف دیگر تئوری‌های بسیاری در مورد بررسی ابعاد گوناگون نوجوانی وجود دارد که به نوبه خود متمرکز بر یکی از وجوه پیشرفت آن هستند.

واژه نوجوانی به معنی رویش، رشد نمودن و بزرگ شدن است. بیابان‌گرد در سال ۱۳۸۹ در کتاب روان‌شناسی نوجوانان، نوجوانی را به صورت ذیل تعریف می‌کند: «نوجوانی دوره گذار میان خردسالی و بزرگسالی می‌باشد. نوجوان‌ها از برخی وجوه به خردسالان شبیهند، با این وجود تحولات زیادی که در این دوره رخ می‌دهد، آن‌ها را قانع می‌کند که فرق‌های بسیاری با خردسالان دارند، نوجوانی دوره انتقال رشد بدنی و روانی آدم است که بین خردسالی و جوانی رخ می‌دهد. این انتقال، تحولات زیستی، بلوغ جنسی، اجتماعی و روان‌شناختی را شامل می‌شود، با این وجود از میان این‌ها فقط تحولات زیستی و روان‌شناختی به راحتی قابل اندازه‌گیری می‌باشد.



انتشارات موجک



9786009944750