

اینترنت و سلامت نوجوانان

شراره اسدی

www.ketab.ir

سرشناسه	: اسدی، شراره، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پندآور	: اینترنت و سلامت نوجوانان/ شراره اسدی.
مشخصات نشر	: تربت حیدریه: چشم انداز قطب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص.: جنول (رنگی)، نمودار (رنگی).
شابک	: ۲۰۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۵۳-۴۵-۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: اینترنت -- ایران -- تربت حیدریه -- اعتیاد -- نمونه پژوهی
موضوع	: شاگردان دبیرستان -- ایران -- تربت حیدریه -- نمونه پژوهی
موضوع	: اینترنت و نوجوانان -- ایران -- تربت حیدریه -- نمونه پژوهی
رده بندی کنگره	: ۹۱۳۹۵ الف۵الف/۱۷ HM
رده بندی دیویی	: ۳۰۲/۲۳۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۹۸۹۱۹

اینترنت و سلامت نوجوانان



نویسنده: شراره اسدی

ناشر: انتشارات چشم انداز قطب

تیراژ: ۲۰۰۰

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۵

چاپ: ویونا

قطع: وزیری

تعداد صفحات: ۱۴۵

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

شابک:

۹۷۸	۶۰۰	۸۱۵۳	۴۵	۰
-----	-----	------	----	---

آدرس: تربت حیدریه، میدان مرکزی، پاساژ الزهرا

تلفن: ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶ - ۰۹۲۱۱۱۴۲۱۲۷

فصل اول.....	۱
کلیات.....	۱
مقدمه.....	۲
بیان مسأله.....	۳
اهمیت و ضرورت پژوهش.....	۱۲
اهداف.....	۱۴
فرضیه ها.....	۱۴
تعاریف نظری متغیرها.....	۱۴
رفتارهای مرتبط با سلامت.....	۱۴
کیفیت خواب.....	۱۵
تعاریف عملیاتی متغیرها.....	۱۶
رفتارهای مرتبط با سلامت.....	۱۶
فصل دوم.....	۱۷
ادبیات.....	۱۷
مبانی نظری.....	۱۷
مقدمه.....	۱۸
تاریخچه کامپیوتر و ایترنت در ایران.....	۲۲
پناه بردن افراطی به ایترنت و شکل گیری اعتیاد ایترنتی.....	۲۳
انواع اعتیاد ایترنتی.....	۲۴
جیت روم.....	۲۴
اعتیاد به هرزه بینی و هرزه خوانی در ایترنت.....	۲۵
اعتیاد به فیس بوک یا روابط مجازی در شبکه.....	۲۷
اعتیاد به مبتدل گویی و مبتدل نویسی در محاورات و مکاتبات ایترنتی.....	۲۷
تأثیر اعتیاد ایترنتی بر کاربران جوان.....	۲۸
ایترنت و رشد اجتماعی.....	۲۹
۱- حمایت اجتماعی.....	۳۰
۲- ارضای جنسی.....	۳۱

۳۱	۳- ایجاد شخصیت
۳۲	وابستگی به ایترنت
۳۴	اعتیاد ایترنتی
۳۵	ویژگیهای اعتیاد ایترنتی
۳۷	معیارهای اعتیاد به ایترنت و باز شناسی آن
۳۷	گونه شناسی اعتیاد ایترنتی و شاخصه های هریک:
۳۸	دیدگاه ها و نظریه های اعتیاد ایترنتی
۳۹	الگای استفاده مرضی از ایترنت
۴۰	ایترنت و اعتیاد
۴۲	کاهش فعالیت مغزی نوجوانان در اثر استفاده بیش از حد ایترنت
۴۲	ایترنت - مشکلات روحی
۴۳	از مشکلات روحی روان
۴۳	مشکلات بینایی
۴۳	سر درد های مزمن
۴۳	درد های ستون فقرات (درد های مناسلی اعضائی)
۴۳	ترومبوز وریدی
۴۴	مشکلات پوستی
۴۴	مشکلات دوران بارداری و زایمان
۴۴	تنفس گازهای کامپیوتر
۴۴	خواب
۴۶	تنوری های خواب
۴۸	آشنایی با برخی از دیدگاه های اسلامی در مورد خواب
۵۰	تقسیم بندی مراحل خواب
۵۰	مرحله اول: خواب جسمانی
۵۱	مرحله دوم: خواب نفسانی
۵۲	مرحله سوم: خواب روحانی
۵۲	وظایف خواب
۵۴	چرا می خوابیم؟
۵۵	تمام فعالیت های بدنی تابع اصل صرفه جویی انرژی هستند

- ۵۶..... مراحل به خواب رفتن.....
- ۵۷..... مرحله اول.....
- ۵۷..... مرحله دوم.....
- ۵۷..... مرحله سوم.....
- ۵۸..... مرحله چهارم.....
- ۵۸..... بررسی اثرات فیزیولوژیک خواب.....
- ۶۰..... خواب REM دارای چند ویژگی است.....
- ۶۱..... خواب چه آثاری دارد؟.....
- ۶۱..... خواب در زمانی است یا روانی؟.....
- ۶۲..... کدام خواب مهم تر است؟.....
- ۶۳..... چرا خواب REM بین قدم مهم است؟.....
- ۶۳..... اهمیت خواب در بدن انسان.....
- ۶۵..... ساعت بیولوژیک بدن.....
- ۶۶..... به طور کلی یک سیکل شبانه روزی بدن به شرح زیر می باشد.....
- ۶۷..... فعالیتهای مغزی در هنگام خواب.....
- ۶۸..... همه بخش های مغز فعال هستند.....
- ۷۰..... مکانیزم عصبی به خواب رفتن چیست؟.....
- ۷۱..... بی خوابی.....
- ۷۲..... رفتارهای مرتبط با سلامت جسمانی.....
- ۷۲..... رژیم غذایی و سلامتی.....
- ۷۲..... رژیم غذایی و شروع بیماری.....
- ۷۳..... رژیم غذایی و درمان بیماری ها.....
- ۷۳..... رژیم غذایی سالم.....
- ۷۴..... سوء تغذیه.....
- ۷۵..... الف. بی اشتها بی عصبی.....
- ۷۶..... تب. پر خوری عصبی.....
- ۷۷..... دو نوع پر خوری مشخص شده است.....
- ۷۷..... ۱- خوردن افراطی یا پر خوری.....
- ۷۷..... ۲- عدم پر خوری.....

۷۷	ج: بی تحریکی و تغذیه ناسالم
۷۸	د: تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ
۷۸	رشد و نمو:
۷۹	چاقی چیست؟
۸۰	عوارض و پیامدهای چاقی
۸۱	۱- سندرم متابولیک
۸۲	۲- اختلالات دستگاه حرکتی
۸۲	۳- عوارض پوستی
۸۲	۴- اختلالات تنفسی و ریوی
۸۲	۵- بیماری باخیم
۸۳	۷- عوارض عصب و روحی
۸۴	۸- هزینه های اقتصادی
۸۴	۹- آب مروارید و لکه چشم
۸۴	۱۰- اختلالات خواب
۸۵	۱۱- افزایش خطر اعمال جراحی
۸۵	۱۲- از دیگر عوارض چاقی می توان به: پریت (التهاب مفاصل)، سنگ کلیه، واریس سیاهرگ ها اشاره کرد. (مظهري ۱۳۸۹)
۸۵	نقش کاهش فعالیت بدنی و عوامل اقتصادی و اجتماعی در چاقی چیست؟
۸۸	دخانیات
۹۰	الکل
۹۱	خشونت
۹۵	ورزش و سلامتی
۹۶	انواع ورزش
۹۷	اثرات ورزش بر سلامتی
۹۸	تحقیقات مرتبط با موضوع پژوهش
۱۰۱	فصل سوم
۱۰۱	روش
۱۰۲	روش پژوهش
۱۰۲	جامعه

۱۰۲	نمونه و روش نمونه گیری
۱۰۳	ابزار پژوهش
۱۰۳	شاخص کیفیت خواب
۱۰۴	پرسشنامه سلامت عمومی
۱۰۷	تجزیه و تحلیل اطلاعات
۱۰۸	فصل چهارم
۱۰۸	یافته ها
۱۰۸	روش تجزیه و تحلیل
۱۰۹	الف: توصیف داده ها
۱۰۹	جنسیت
۱۱۰	جنسیت
۱۱۱	ب: آمار استنباطی
۱۱۶	فصل پنجم
۱۱۶	بحث و نتیجه گیری
۱۱۶	بحث و نتیجه گیری
۱۲۳	محدودیت ها
۱۲۴	الف) پیشنهادات ناشی از محدودیت
۱۲۴	ب) پیشنهادات پژوهشی
۱۲۵	منابع