



سلامت روان

سبک زندگی دبیران روان

سمانه فتحی آذر

متین سلطانی

سرشناسه	: فتحی آذر، سمانه، ۱۳۷۰
عنوان و نام پدیدآور	: سلامت روان و سبک زندگی در بستر روان/سمانه فتحی آذر، متین سلطانی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۵ ص. : جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۴۶۷-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
ددا داشت	: کتابنامه: ص. ۲۲۱-۲۴۵.
موضوع	: بهداشت روانی
موضوع	: Mental health
موضوع	: سلامتی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Health -- Psychological aspects
موضوع	: میوه زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Lifestyles -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: سلطانی، متین ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	: RA ۹۰
رده بندی دیویی	: ۳۶۲/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۲۹۳۴۴

سلامت روان و سبک زندگی در بستر روان

■ نویسندگان: سمانه فتحی آذر، متین سلطانی

■ ناشر: صالحیان

■ صفحه آرا: معصومه اسفندیاری

■ طراح جلد: صالحیان

■ سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۹ - اول

■ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۴۶۷-۸

ISBN: 978-622-214-467-8

دفتر انتشارات: میدان انقلاب-کارگر جنوبی-کوچه شهدای ژاندارمری-

پلاک ۱۲۷-واحد ۳

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۴۲-۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.ir



فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۵	فصل اول: مقدمه
۲۳	فصل دوم: سبک زندگی
۲۵	ریشه‌شناسی مفهوم سبک زندگی
۳۰	معنای ترکیب «سبک زندگی» در لغت‌نامه
۳۱	روند تاریخی دیدگاه‌های نظری و پژوهش‌ها در خصوص سبک زندگی
۳۸	نظریه پردازی درباره سبک زندگی
۳۹	تعریف‌های سبک زندگی
۴۴	نقد و بررسی تعریف‌ها
۴۸	مولفه‌های سبک زندگی
۵۲	نقد و بررسی مولفه‌ها
۵۴	نظریه پردازی درباره سبک زندگی
۵۴	نظریه پردازان اولیه
۷۹	ویژگی‌های سبک زندگی

۸۱	فصل سوم: سلامت روان
۸۳	ریشه‌شناسی مفهوم سلامت روان
۸۴	تعریف سلامت روان
۹۰	تاریخچه سلامت روان در ایران
۹۳	انواع سلامت روان در جامعه
۹۶	بزرگ‌های سلامت روان
۹۶	دیدگاه‌های بوم‌گرا به سلامت روان
۹۶	دیدگاه‌های مزولو
۹۸	دیدگاه روانی-اجتماعی و ایستی-روانی
۹۸	دیدگاه اریک اریکسون
۹۹	دیدگاه کارن هورنای
۱۰۰	دیدگاه اریک برن
۱۰۱	دیدگاه هری استاک سالیوان
۱۰۲	دیدگاه اریک فروم
۱۰۴	رویکرد روان‌شناختی
۱۰۴	دیدگاه کنراد لورنز
۱۰۴	دیدگاه مک دوگال
۱۰۵	دیدگاه اسکینر
۱۰۶	رویکرد روانکاوی
۱۰۶	دیدگاه فروید
۱۰۷	دیدگاه یونگ

- دیدگاه صفات موری ۱۰۸
- دیدگاه انسانگرایانه ۱۱۰
- نظریه‌ی کارل راجرز ۱۱۲
- نظریه‌ی آلبرت ایس ۱۱۳
- نظایات زمین مبتنی بر شناخت درمانی ۱۱۴
- نظریه‌ی ویلیام گاس ۱۱۵
- سلامت روان دیدگاه‌های مختلف ۱۱۵
- از نظر آمار دانان ۱۱۵
- از نظر پزشکان ۱۱۶
- روانپزشکان ۱۱۶
- سلامت روانی از نظر مکاتب مختلف ۱۱۷
- مکتب زیست‌گرایی ۱۱۷
- مکتب رفتارگرایی ۱۱۷
- مکتب روانکاری ۱۱۸
- مکتب انسان‌گرایی ۱۱۹
- مکتب بومی‌شناسی ۱۲۰
- اصول سلامت روانی ۱۲۰
- هدف ایجاد سلامت روان ۱۲۰
- فصل چهارم: رسانه** ۱۲۵
- تاریخچه پیدایش رسانه‌های جمعی ۱۳۰
- هم‌گرایی رسانه‌ها ۱۴۲

۱۷۵		بازنمایی
۱۷۵		انتقال
۱۷۷		الاعات
۱۷۸		مخاطب
۱۷۹		ژانر رسانه‌ای
۱۷۹		ضای مجازی
۱۸۱		شبکه‌های اجتماعی
۱۸۵		رسانه‌های برین
۱۸۹		ویژگی‌های رسانه‌های برین
۱۹۷		سطوح ارتباط از دیدگاه اداری
۱۹۸		وسائل ارتباط جمعی از دیدگاه اداری
۱۹۹		انواع رسانه‌ها
۲۰۰		انواع رسانه‌های نوین
۲۰۲		کارکرد رسانه‌های نوین
۲۰۳		کاربردهای ماهواره‌های ارتباطی
۲۰۴		پیام‌رسان
۲۰۶		پیامدهای وابستگی به اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و ماهواره
۲۱۱		فصل پنجم: نتیجه‌گیری
۲۲۱		منابع و مآخذ

پیشگفتار

امروزه ما در عصری زندگی می‌کنیم که به مدد پیشرفت‌های نوگفت‌انگیز در عرصه ارتباطات، جهان وارد عرصه جدید شده که ما از آن به عنوان «عصر رسانه‌های نوین» یاد می‌کنیم. در این عصر بیش از هر زمان دیگری حد و مرزهای قراردادی بی‌رنگ شده و با فشرده و فشرده‌تر شدن مفهوم زمان و مکان، پدیده «دهکده کوچک جهانی» بیش از هر وقت دیگری ارتباط نزدیک افراد و نهادها را تعریف می‌کند. (سیف‌پور، ۱۳۹۳: ۱۳)

امروزه شبکه‌های اجتماعی همچون فیس‌بوک، توییتر و یوتیوب در کنار سایر تکنولوژی‌های ارتباطی موجود مانند شبکه‌های اجتماعی ماهواره‌ای و تلفن‌های همراه (موبایل) و با بهره‌گیری از توان آن‌ها باعث شده‌اند تا مردم بیش از هر زمان دیگری

بتوانند در هر کجای دنیا به راحتی اخبار و اطلاعات را دریافت و یا خود آن را تولید نمایند. (سیف پور، ۱۳۹۳: ۱۶)

در حال حاضر از «رسانه های نوین» با ویژگی های منحصر به فردی که از آن برخوردارند موجبات انتقال اطلاعات را در کشورهای که در آن ها حکومت ها از طریق اعمال «سانسور» رسانه های سنتی را محدود نموده اند، فراهم ساخته اند. برخی از این ویژگی ها عبارتند از: تعاملی بودن، عدم محدودیت زمانی، ظرفیت بالای اطلاع رسانی، قابلیت کنترل از سوی مخاطبان، فردی شدن، سرعت و اثرپذیری بالا و... نکته دیگر اینست که اکنون صاحبان تکنولوژی تلفن های همراه و موبایل های هوشمند و نیز کاربران شبکه های ماهواره ای و سایت های پرمخاطب اینترنتی، با درک توانمندی های عجیب «شبکه های اجتماعی» یا همان «رسانه های نوین» و تطبیق امکانات خود با توانمندی های این نسل از رسانه ها و بهره گیری از امکانات گسترده این شبکه های رسانه ای، حلقه های بسیار کارآمدی از زنجیره اطلاع رسانی را در مقیاس جهانی شکل داده اند. (سیف پور، ۱۳۹۳: ۱۸)

انتخاب سبک زندگی به عنوان زیرمجموعه ای به چندان محدود از فرهنگ، هرگز از سر اتفاق و تفنن و صرف نواخواهی نیست بلکه تلاشی برای این موضوع را برجسته می سازد. از منظر علوم اجتماعی و در میان مفاهیمی که در این حوزه رایج است، «سبک زندگی» طی صد و اندی سال که از کاربرد آن می گذرد به صورتی فزاینده مورد توجه محققان و اندیشمندان قرار گرفته است. این توجه به گونه های مختلفی توضیح داده می شود. «سبک زندگی» در آغاز با مباحث طبقه و منزلت اجتماعی پیوند خورد. به موازات افزایش مباحث تمایز و هویت یابی، «سبک زندگی» بیش از گذشته اهمیت یافت. هیل با اشاره به تماس بیشتر انسان امروزی با بیگانگان معتقد است انسان با به کار گیری سبک زندگی تلاش می کند منزلت اجتماعی خود را به دیگران نشان دهد؛ کاری که در یک جامعه کوچک لازم نبود. افراد تلاش می کنند با

کسب اطلاعات در مورد سبک های جدید از یک سو منزلت اجتماعی دلخواه خود را به دست آورند و از سوی دیگر به کهنگی و دور بودن از مد متهم نشوند. (مهدوی کنی، ۱۳۸۷: ۱۶)

رسانه های جمعی و تبلیغات نیز نقش مهمی در ترویج تنوع در سبک های زندگی و جلب نظر مردم در این زمینه داشته اند و با افزایش حضورشان در زندگی مردم «سبک دهی زندگی» را در کانون توجه مردم قرار داده اند. از این رو محققان مطالعات فرهنگی و جامعه شناسی وسایل ارتباط جمعی توجه بسیاری را به بحث «سبک زندگی» مبدول داشته اند. (مهدوی کنی، ۱۳۸۷: ۱۷)

با توجه به اهمیتی که رسانه در زندگی افراد دارند هرگونه پژوهشی که بتواند جایگاه رسانه، ماهواره، شبکه های اجتماعی، سبک زندگی و سلامت روان را در زندگی مردم پررنگ سازد، دارای اهمیت است.