

سلامت روان برای دانش آموزان

مؤلفان:

فرحناز حسینی طاهر، علیرضا پاداشیان فرد
نفیسه باقری دولت آبادی، راضیه حسینی، سارا ساریچلو

عنوان و نام پدیدآور	:	سلامت روان برای دانش آموزان / مولفان فرحناز حسینی طاهر ... [و دیگران]؛ ویراستار علمی و ادبی مینا معرفت اجرلو.
مشخصات نشر	:	اردبیل: نشر نایاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۲۰۸ص؛
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۶۱۱-۲۳-۳: ۱۷۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	مولفان فرحناز حسینی طاهر، عزیزه پاداشیان فرد، نفیسه باقری دولت آبادی، راضیه حسینی، سارا ساریچلو.
موضوع	:	کتابنامه
موضوع	:	شاگردان -- ایران -- بهداشت روانی
موضوع	:	Students -- Mental health -- Iran
شناسه افزود	:	حسینی طاهر، فرحناز، ۱۳۵۴ -
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۵ س/ LB۳۴۳۰
رده بندی دیویی	:	۳۲۱.۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۲۱۹۱۱



سلامت روان برای دانش آموزان

مؤلفان: فرحناز حسینی طاهر، عزیزه پاداشیان فرد

نفیسه باقری دولت آبادی، راضیه حسینی، سارا ساریچلو

ناظر فنی: جعفر حسینی فرد

ویراستار علمی و ادبی: مینا معرفت اجرلو

ناشر: انتشارات نایاب

طراح و صفحه آرا: فاطمه جوادی

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۵ قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۱۱-۲۳-۳ ISBN: 978-600-8611-23-3

قیمت: ۱۷۰۰۰۰ ریال

صحافی: افق

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

مقدمه و پیشگفتار:

ممت خدای را عز و جل که طاعتش موجب قربتست و به شکر اندرش مزید نعمت هر نفسی که فرو می‌رود ممت حیاتست و چون بر می‌آید مفرح ذات پس در هر نفسی دو نعمت موجودست و بر هر نعمت شکری واجب.

از خداوند متعال نهایت تشکر و سپاس را داریم که بار دیگر به ما فرصت داد تا بتوانیم در جهت افزایش علم روان‌شناسی و ایجاد دیدگاه‌های روشن نسبت به مباحث آن، قدمی برداریم. در این کتاب که دارای عنوان سلامت روان برای دانش‌آموزان می‌باشد، نهایت تلاشمان را کردیم تا بتوانیم بروزترین، مفیدترین و روان‌ترین مطالب را در اختیار مخاطبانمان قرار دهیم.

در این کتاب ۲ فصل آورده ایم که در هر فصل موضوعی جداگانه ولی مرتبط با سلامت روان بحث و بررسی می‌شود. در نگارش این کتاب از بهترین و روزیخته‌ترین منابع داخلی و خارجی در حیطه سلامت روان استفاده کردیم.

ما خود را از بهتر شدن کارمان بی‌نیاز نمی‌بینیم و نظراتتان را معیاری ارزشمند برای توجه و ارزیابی کارهای خود می‌دانیم؛ چرا که این آراء، مایه بهتر شدن کارمان و در نتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان خواهد بود. خوانندگان عزیز برای این منظور می‌توانید نظرات خود را از طریق ایمیل Taban.shahr@yahoo.com به ما انتقال داده و ما را از انتقادات و پیشنهادات خود بهره‌مند سازید تا انشاءً در تجدید نظر بعدی بتوانیم کتاب را به شکل کامل‌تر و بهتری ارائه دهیم. در پایان از نشر نایاب که به چاپ این اثر همت گماشت، نهایت سپاس‌گزاری را داریم و برای آنان از باری تعالی مزید توفیق در خدمات علمی و فرهنگی مسئلت می‌کنیم.

در پناه حق باشید.

گروه مؤلفان

پاییز ۱۳۹۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول: مبانی سلامت روان و ضرورت توجه به دانش آموزان بی سرپرست
۲	مقدمه
۴	تعریف سلامت روانی
۴	تاریخچه بهداشت و سلامت روان
۱۴	اصول سلامت روانی
۱۴	اعتماد به نفس و احترام به شخصیت خود و دیگران
۱۵	شناخت و قبول شایستگی‌ها و محدودیت‌ها در خود و دیگران
۱۵	دانستن این حقیقت که رفتار انسان معلول عوامل است (علت و معلول)
۱۶	آشنایی به این که رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود او است
۱۶	شناسایی احتیاجات و محرک‌هایی که سبب ایجاد رفتار در مال انسان می‌گردد
۱۷	سلامت روان از دیدگاه‌های مختلف
۱۸	سلامت روان از نظر مکاتب مختلف روان‌شناسی
۲۰	نظریه‌های مربوط به سلامت روان
۲۵	زمینه تاریخی آسیب‌شناسی روانی
۳۰	موضوع آسیب‌شناسی روانی
۳۱	تعریف آسیب‌شناسی
۳۲	منظور از رفتار نابهنجار چیست؟
۳۴	دیدگاه اختلالات اضطرابی در سلامت عمومی
۴۰	نظریه‌ها، تحقیق‌ها و درمان افسردگی در سلامت عمومی
۴۵	فصل دوم: مهارت‌های زندگی و سلامت روان دانش آموزان تیزهوش

۴۶	مقدمه
۵۴	مهارت چیست؟
۵۵	تعریف مهارت‌های زندگی
۵۶	تاریخچه مهارت‌های زندگی
۵۶	اهمیت مهارت‌های زندگی
۵۷	مهارت‌های اصلی زندگی
۵۸	ده مهارت اصلی و پایه‌ای مهارت‌های زندگی
۶۰	مبانی نظری مهارت‌های زندگی
۶۰	نظریه یادگیری اجتماعی
۶۱	نظریه نمره اجتماعی
۶۱	نظریه حل مسائل شناختی
۶۲	نظریه هوش چند بعدی
۶۲	نظریه خطر و جهندگی
۶۴	نظریه ساخت‌گرایی روان‌شناسی
۶۴	فواید و کاربردهای مهارت زندگی
۶۵	اهداف مهارت‌های زندگی
۶۶	مهارت حل مسأله
۶۶	ویژگی‌های افراد توانمند در حل مسأله
۶۷	مراحل حل مسأله
۶۷	راه کارهای مهارت حل مسأله
۶۸	مهارت تصمیم‌گیری
۶۹	نقش و اهمیت تصمیم‌گیری
۶۹	مراحل تصمیم‌گیری
۷۰	راه کارهای تصمیم‌گیری درست و منطقی
۷۱	روش‌های معمول در تصمیم‌گیری
۷۱	مهارت تفکر خلاق
۷۲	اصول تفکر خلاق

۷۲		فواید مهارت تفکر خلاق
۷۲		ویژگی‌های یک فرد خلاقانه
۷۳		موانع خلاقیت فرزندان در خانواده
۷۳		باورهای منفی
۷۴		راه کارها و پیشنهادهایی برای خلاقیت کودکان و نوجوانان
۷۵		تعریف تفکر نقادانه
۷۵		اصول تفکر نقادانه
۷۵		فواید کاربرد تفکر نقادانه
۷۶		راه کارهای پرسش تفکر نقادانه
۷۷		تفکر نقادانه چه چیزی است؟
۷۷		مهارت کنترل هیجان
۷۸		مهارت همدلی
۷۹		همدلی چیست؟
۷۹		اجزای همدلی
۷۹		توانایی همدلی در افراد
۸۰		راه‌های رسیدن به همدلی
۸۰		تعریف استرس
۸۰		انواع استرس از نظر کیفیت
۸۱		انواع استرس از نظر شدت و فراوانی
۸۱		طبقه‌بندی استرس‌ها از نظر مدت
۸۲		منابع استرس
۸۲		مهارت مقابله
۸۲		مهارت خودآگاهی
۸۳		انواع خودآگاهی
۸۴		تمرین‌های کسب خودآگاهی
۸۴		مهارت برقراری ارتباط مؤثر
۸۵		عناصر اصلی ارتباط

۸۵	موانع ارتباط مؤثر.....
۸۶	مهارت جرأت‌ورزی.....
۸۶	مؤلفه‌های جرأت‌ورزی.....
۸۷	سلامت.....
۸۸	الگوی پزشکی.....
۸۹	الگوی محیطی.....
۸۹	الگوی کلی نگری.....
۹۰	ابعاد سلامت.....
۹۰	سلامت جسمانی.....
۹۰	سلامت روان‌شناختی.....
۹۱	سلامت روان.....
۹۴	ایجاد سلامت روان.....
۹۶	مدرك‌های سلامت روان.....
۹۶	اهمیت مهارت‌های زندگی در سلامت روان.....
۹۸	تعریف هوش.....
۹۹	تعریف کودکان تیزهوش.....
۱۰۱	تفاوت ظرفیت بین تیزهوش بودن و با استعداد.....
۱۰۱	خصوصیات عمومی تیزهوشان.....
۱۰۱	خصوصیات شخصیتی تیزهوشان.....
۱۰۲	چگونگی طراحی برنامه‌های آموزشی برای تیزهوشان.....
۱۰۲	انواع برنامه‌های آموزشی.....
۱۰۲	راه‌های غنی‌تر کردن برنامه‌های آموزشی.....
۱۰۹	خلاصه و نتیجه‌گیری.....
۱۱۲	فصل سوم: تأثیر مدیریت زمان و سلامت روان بر پیشرفت تحصیلی.....
۱۱۴	مقدمه.....
۱۲۰	پیشرفت تحصیلی: تعریف، معیارها و عوامل تأثیرگذار.....
۱۲۳	معیارهای پیشرفت تحصیلی.....

۱۲۵	تعریف بهزیستی و مؤلفه‌های آن
۱۲۹	ویژگی‌های افراد شاد
۱۳۰	رویکردهای نظری به بهزیستی
۱۳۷	روش‌های ارزیابی بهزیستی
۱۴۰	عوامل و همبسته‌های بهزیستی
۱۴۳	سن
۱۴۶	جنس
۱۴۷	فرهنگ
۱۵۵	مبانی نظری دیریت رمان
۱۶۲	مبانی نظری اوقات فراغت
۱۶۲	تعریف‌های اوقات فراغت
۱۶۴	اوقات فراغت از دیدگاه اسلام
۱۶۵	اوقات فراغت از نظر فیلسوفان و جامعه‌شناسان روسی

فصل چهارم: ورزش و سلامت روان در دانش آموزان ۱۷۱

۱۷۲	مقدمه
۱۷۳	مشکل تعریف
۱۷۷	مختصری درباره تاریخچه بهداشت روانی در ایران
۱۸۲	بهداشت روانی و ورزش
۱۸۶	مراحل رشد و ارتباط آن با ورزش
۱۸۷	نقش بزرگسالان در ورزش کودکان و نوجوانان
۱۸۸	نقش مربی در بهداشت روانی
۱۸۸	پژوهش در انگیزه، رضایت و تعارض
۱۹۰	بهداشت روانی و اجتماع
۱۹۲	عوامل اجتماعی مؤثر در بهداشت روانی
۱۹۲	مرکز راهنمایی کودک
۱۹۳	کودکان و نوجوانان ناسازگار
۱۹۳	علل پیدایش رفتار کودکان و جوانان ناسازگار

- ۱۹۴ علل عاطفی
- ۱۹۵ درمان
- ۱۹۶ پیشگیری
- ۱۹۷ نتیجه گیری و خلاصه فصل
- ۱۹۹ منابع و مأخذ
- ۲۰۰ الف) منابع فارسی
- ۲۰۷ ب) منابع انگلیسی

www.ketab.ir