

ملاطبت روان در مدارس

جواد سعیدی

www.ketab.ir



سرشناسه	:	سعی، جواد ۱۳۷۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	سلامت روان در مدارس / جواد سعی.
مشخصات نشر	:	فیض آباد مه ولات : انتشارات جالیز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۱ ص: نمودار.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۲۷-۴۵-۶-۱۲۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۷۲.
موضوع	:	شاگردان -- بهداشت روانی
موضوع	:	Students -- Mental health
موضوع	:	شاگردان -- خدمات بهداشت روانی
موضوع	:	Students -- Mental health services
موضوع	:	بهداشت روانی
موضوع	:	Mental health
موضوع	:	کودکان -- بهداشت روانی
موضوع	:	Child mental health
موضوع	:	معلمان -- بهداشت روانی
موضوع	:	Teachers -- Mental health
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ مر ۷ ص / LB۳۳۰
رده بندی دیویی	:	۷۱۳/۳۷۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۶۸۲۲۱



سلامت روان در مدارس

مؤلف: جواد سعی

ناشر: نشر جالیز

چاپ: اول، بهار ۱۳۹۷ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۱۱

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۲۷-۴۵-۶-۱۲۰۰۰۰

طراح جلد: صالح مقدم

ویراستاری: محمد ناصر مرادپور

صفحه آرائی: محمد قرائی

حق چاپ محفوظ است

آدرس: خراسان رضوی مه ولات، مدرس ۴ پ ۱۰ تلفن تماس: ۰۹۱۵۴۳۰۹۹۶۳-۰۵۱۵۶۷۲۸۷۹۷

دفتر پخش: مشهد، پیروزی ۱۷ پلاک ۱۵ واحد ۳ تلفن تماس: ۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵

فهرست مطالب

مقدمه	۱
سلامت روان	۲
تعریف سلامت روانی	۳
تعریف بهداشت روان در فرهنگ‌های مختلف	۱۰
تاریخچه بهداشت روان در ایران	۱۲
دستاوردها و چالش‌ها	۱۲
دستاوردها	۱۸
نیازها و چالش‌ها	۲۱
اصول بهداشت روانی	۲۳
خصوصیات افراد دارای سلامت روانی	۲۵
ویژگی افراد دارای سلامت روانی بنابر تحقیقات انجمن ملی بهداشت روان	۲۸
دیدگاه‌های مختلف روانشناسی پیرامون ویژگی‌های افراد دارای سلامت روان	۲۹
• دیدگاه روانپزشکی	۲۹
• دیدگاه‌های روان تحلیلی	۲۹
• دیدگاه رفتارگرایی	۳۳
• دیدگاه انسان‌گرایی	۳۴

- دیدگاه شناختی ۳۷
- دیدگاه بوم شناسی ۳۹
- نظریات مرتبط با سلامت روانی ۴۳
- بهریستی روان شناختی ۵۰
- نیازهای نوجوان از لحاظ بهداشت روانی ۵۵
- عوامل مؤثر بر سلامت روان ۵۶
- عوامل فردی ۵۶
- عوامل محیطی ۶۴
- نقش مدرسه در بهداشت روانی ۷۰
- ضرورت بهداشت روانی در مدارس ۷۴
- بهداشت روانی مسئولین مدرسه ۷۵
- مدیریت عوامل مدرسه در تأمین سلامت و بهداشت روانی دانش آموزان ۷۶
- اهمیت سلامت روانی معلمان ۸۰
- پژوهش های مربوط به حوزه سلامت روانی معلمان ۸۵
- منابع و چالش های تهدیدکننده سلامت روانی در معلمان ۸۸
- راهکارهایی جهت افزایش سلامت روانی در معلمان ۹۲
- ارائه حمایت های روانی به دانش آموزان توسط معلمان ۹۶

- نقش عوامل گوناگون در ایجاد بهداشت روانی در مدارس ۹۷
- محیط فیزیکی مدرسه و بهداشت روانی ۱۰۰
- نقش مشاور در تأمین بهداشت روانی در مدرسه ۱۰۱
- توصیه‌هایی برای ارتقا بهداشت روانی مدارس ۱۰۱
- راهکارها و راهبردهای عملی در تأمین سلامت و بهداشت روانی دانش آموزان ۱۰۲
- منابع و مآخذ ۱۰۴

www.ketab.ir

مقدمه

امروزه اعتقاد بر این است که با پیشرفت علم، صنعت و فناوری آمار بیماری‌های روانی نیز بالا رفته است و بیش از پیش شاهد مشکلات و معضلاتی هستیم که بر جسم و روح انسان‌ها تأثیر گذاشته و انسان مضطرب، افسرده و بحران زده عصر حاضر بیش از هر زمانی دیگر خود را درگیر سؤال‌هایی اساسی در مورد چگونگی داشتن بهداشت روان می‌بیند. بدین جهت یکی از موضوعات مهم و سهم زیادی از تلاش‌های فکری اندیشمندان، فیلسوفان، جامعه‌شناسان و روان‌شناسان را به خود اختصاص داده، تحقیق و تفحص در «سلامت و بهداشت روان» است. بهداشت روانی، یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض‌های مزمن روانی. از آنجا که در روان، بهداشت روانی یعنی بهره‌مندی از سلامت ذهن و اندیشه و فکر. درصدد قابل توجهی از بیماری‌های جسمانی، ریشه روان‌شناختی دارند و بهره‌مندی از بهداشت روان می‌تواند بر سلامت جسم اثر مثلاً داشته باشد. از آن سو، سلامت جسم نیز بستر مناسبی برای رسیدن به احساس امنیت درون و سلامت ذهن و روان است. بحث سلامتی در مورد انسان یک مسئله بسیار مهم است که معمولاً عموم مردم سلامت را مختص به جسم می‌دانند و به آن توجه می‌کنند، حال آنکه بر اساس نظریه الهیون، انسان - بنیقت - است مرکب از جسم و روح. روان انسان و هر انسانی همان‌گونه که ملزم به بهداشت جسم است، روح را نیز باید سالم نگه دارد. بدین گونه سلامت و بهداشت روانی عبارت است از بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی به گونه‌ای که برای او امکاناتی فراهم سازد تا بتواند به یک زندگی خلاق، رضایت‌بخش و سعادت‌مند دست یابد. به سخن دیگر، سلامت آن ظرفیت عظیم آدمی است که با شکوفایی فطرت توحیدی از طریق برقراری روابط مستحکم با خدا به ایجاد نظام ارزشی شخصی قدرتمند، داشتن هدف متعالی در زندگی، روابط سالم و سازنده با خود و دیگران و حس عمیق عرفانی به طبیعت و نظام هستی به دست می‌آید. مفهومی که این ابعاد را تا حدی در بر می‌گیرد، **حیات طیبه** است. مفهوم حیات طیبه در آموزه‌های دینی اشاره به سطحی

از عملکرد روانی است که در آن فرد با خود و سبک زندگی اش آسوده و بی مشکل باشد. از نظر قرآن تحقق حیات طیبه و زندگی با آرامش، امنیت، رفاه، صلح، محبت، دوستی و تعاون، در سایه ایمان و عمل صالح دست یافتنی است. با توجه به اهمیت موضوع بهداشت روان که در بالا بدان اشاره شد، هر ساله از طرف فدراسیون بهداشت جهانی، شعاری تعیین و در مورد آن برنامه‌ها، همایش‌ها و راهکارهایی ارائه می‌گردد. شعار سال ۲۰۱۳ «سلامت روان و سالمندی» اعلام شده است. با دقت در این شعار در می‌یابیم که موضوع بهداشت روانی باید از سنین پایین‌تر شروع و عنوان جریانی مداوم و همیشگی مد نظر قرار گیرد.

سلامت روان

ریشه لغوی واژه انگلیسی «health» در واژه‌های «haelth»، «haelp» به معنی کل و «haelen» (heal) انگلیسی قدیم، کلمه آلمانی قدیم «heilen» و «heilida» به معنی کل قرار دارد.

گراهام^۱ (۱۹۹۲) این ریشه لغوی را با کلمات انگلیسی «halig» و آلمانی قدیم «heilig» که به معنی مقدس است ارتباط داده است؛ بنابراین از نظر ریشه‌شناسی لغوی سالم بودن به معنی کلیت داشتن یا مقدس بودن است بدین ترتیب شامل ویژگی‌های معنوی و فیزیکی است. از نظر سارتربوس سلامتی غیرقابل رؤیت است؛ و مستلزم تظاهر کارکرد بخش‌های مستقل روانی جسمی و اجتماعی است. مانی این رویکردهای کل‌نگر در مورد سلامتی را به کل گسترش می‌دهد و سلامتی بشر را از سلامتی سیاره زمین جدایی ناپذیر می‌داند. تودور (۱۹۹۶) سلامتی روان را به شرح زیر تعریف می‌کند. سلامت روان شامل: توانایی زندگی کردن همراه با شادی، بهره‌وری و بدون وجود دردسر است. سلامت روان مفهوم انتزاعی و ارزیابی نسبی گری از روابط انسان با خود، جامعه و ارزش‌هایش است و نمی‌توان آن را جدای از سایر پدیده‌های چندعاملی فهمید که فرد را به موازاتی که در جامعه به عمل می‌پردازد، می‌سازند. سلامت روان، شیوه سازگاری آدمی با دنیاست، انسان‌هایی که مؤثر، شاد و راضی هستند و حالت یکنواختی خلقی

^۱. Graham