

ابعاد شخصیت و سلامت روان در نوجوانان و جوانان

مؤلفان: بهرام طلا بیگی

فتانه علی محمدی

معصومه نظری

مریم راستی

سرشناسه	: طلا بیگی، بهرام، ۱۳۷۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: ابعاد شخصیت و سلامت روان در نوجوانان و جوانان / مؤلفان بهرام طلا بیگی و دیگران
مشخصات نشر	: اردبیل: نشر نایاب، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۹ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۰۴۷-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۱۹] - ۲۲۸.
موضوع	: نوجوانان -- بهداشت روانی
موضوع	: Teenagers -- Mental health
موضوع	: عزت نفس -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Self-esteem -- Psychological aspects
موضوع	: شخصیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Personality -- Psychological aspects
موضوع	: کودکان -- بهداشت روانی
موضوع	: Child mental health
موضوع	: خانواده‌ها -- بهداشت روانی
موضوع	: Families-- Mental health
شناسه افزوده	: علی محمدی، فتانه، ۱۳۵۰ -
شناسه افزوده	: نظری، مهسا، ۱۳۶۹ -
شناسه افزوده	: راب، مریم، ۱۳۶۶ -
رده بندی کنگره	: R ۴۹۷/۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۰/۹۲۸۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۰۱۷۳۲



ابعاد شخصیت و سلامت روان در نوجوانان و جوانان

مؤلفان: بهرام طلا بیگی، فتانه علی محمدی، مهسا نظری، مریم راستی

ناظر فنی: جعفر حسینی

طراح و صفحه‌آرا: مینا معرفت

ناشر: انتشارات نایاب

ویراستار ادبی: سمیه قامتی

ویراستار علمی: توحید جاهد

قطع و تیراژ: وزیری - ۱۰۰۰

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۷

ISBN: 978-622-202-047-7

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۰۴۷-۷

قیمت: ۱۷۵۰۰۰ ریال

چاپ و صحافی: افق

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری و تهیه CD) از محتوای این اثر بدون اجازه کتبی ممنوع است و متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی می‌گیرند.

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

تماس با انتشارات: www.nayabpress.ir

پیشگفتار

سپاس خدای را که سخنوران، در ستودن او بمانند و شمارندگان، شمردن نعمت‌های او ندانند و کوشندگان، حق او را گزاردن نتوانند و سلام و درود بر محمد و خاندان پاک او، طاهران معصوم، هم آنان که وجودمان وامدار وجودشان است؛ و نفرین پیوسته بر دشمنان ایشان تا روز رستاخیز ...

در این کتاب که دارای عنوان ابعاد شخصیت و سلامت روان در نوجوانان و جوانان می باشد، نهایت تلاشمان را کردیم تا بتوانیم بروزترین، مفیدترین و روان‌ترین مطالب را در اختیار مخاطبانمان قرار دهیم.

ما خود را از بهتر شدن کارمان بی‌نیاز نمی‌بینیم و نظراتتان را معیاری ارزشمند برای توجه و ارزیابی کارهای خوب می‌انیم؛ 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 bahram137311@yahoo.com به ما انتقال داده و ما را از انتقادات و پیشنهادات خود بهره‌مند سازید. البته در تجدیدنظر بعدی بتوانیم کتاب را به شکل کامل‌تر و بهتری ارائه دهیم. در پایان از شما نایاب که به چاپ این اثر همت گماشت، نهایت سپاس‌گزاری را داریم و برای آنان از باری تعالی "زید توفیق در خدمات علمی و فرهنگی مسئلت می‌کنیم."

گروه مؤلفان

زمستان ۹۷

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	شخصیت.....
۲.....	اهمیت موضوع شخصیت.....
۳.....	تعریف شخصیت.....
۶.....	شخصیت و مفهوم آن.....
۷.....	نظریه اسلام درباره شخصیت انسان.....
۸.....	الگوی شخصیت.....
۹.....	پایداری شخصیت.....
۱۰.....	تغییر در شخصیت.....
۱۰.....	شخصیت سالم.....
۱۱.....	ساختار شخصیت.....
۱۴.....	همسانی شخصیت.....
۱۴.....	جنبه‌های مهم شخصیت نوجوان.....
۱۹.....	روان‌شناسی خطرهای بلوغ.....
۲۰.....	تغییرات همگانی دوران بلوغ.....
۲۱.....	رشد جنسی.....
۲۳.....	چند اشکال بر نظریه فروید.....
۲۵.....	توانایی‌های ذهنی نوجوانان.....
۲۶.....	هویت‌یابی نوجوان.....
۲۸.....	خطر آزادی مطلق برای جوانان.....
۲۹.....	خصایص اجتماعی دوره نوجوانی.....
۳۰.....	ویژگی‌های رشد عاطفی نوجوان.....

۳۱	انواع عواطف در دوره نوجوانی
۳۱	نمودها و مظاهر ترس
۳۲	عوارض ترس
۳۳	نیاز به محبت متقابل
۳۴	رغبت‌های دینی
۳۵	شیوه‌های جذب نوجوانان به مذهب
۳۶	مشکلات تربیت مذهبی نوجوانان
۳۷	تبادل فرنگی با سایر جوامع
۴۴	نظریه‌های شخصیت
۴۶	رویکرد روانکاوی
۴۷	رویکرد نوروانکاوی
۴۷	رویکرد سنج‌شناسی شخصیت
۵۲	رویکرد طول عمر
۵۴	رویکرد انسان‌گرایی
۵۴	رویکرد شناختی
۵۵	رویکرد رفتاری
۵۵	رویکرد یادگیری اجتماعی
۵۶	رویکرد صفت
۵۶	نظریه صفت آلپورت
۵۷	نظریه صفت کتل
۵۸	نظریه صفت آیزنک
۶۱	الگوی مک‌کری و کوستا
۶۳	الگوی پنج عاملی صفات شخصیت
۶۳	پنج عامل بزرگ
۶۵	بررسی پنج بعد اصلی شخصیت
۷۰	تفاوت سنی در بزرگ‌سالی
۷۴	روش‌های اساسی سنجش شخصیت
۷۵	سلامت

۷۶	الگوی سلامت
۷۶	الگوی پزشکی
۷۶	الگوی محیطی
۷۷	الگوی کلی نگر
۷۷	ابعاد سلامت
۷۷	سلامت جسمانی
۷۸	سلامت روان شناختی
۷۹	سلامت روان
۸۱	نظریه های سلامت روانی
۸۱	دیدگاه پزشکی
۸۲	دیدگاه روان کاوی
۸۲	نظریه ویلیام گلاسر
۸۲	نظریه موری
۸۳	نظریه آلیس
۸۳	نظریه لونیسون
۸۳	نظریه جاهورا
۸۳	نظریه آلمن
۸۳	نظریه راجزر
۸۴	نظریه پاتن
۸۴	نظریه کینزبرگ
۸۴	نظریه هورنای
۸۵	نظریه آلپورت
۸۵	نظریه آلیس
۸۷	ویژگی افراد سالم از لحاظ روانی
۸۷	اهداف سلامت روانی
۹۰	ویژگی های سازگاری و سلامت روان
۹۵	مهارت چیست؟
۹۶	تعریف مهارت های زندگی

۹۶.....	مهارت‌های اصلی زندگی.....
۹۸.....	ده مهارت اصلی و پایه‌ای مهارت‌های زندگی.....
۹۹.....	نظریه‌های مهارت‌های زندگی.....
۹۹.....	نظریه یادگیری اجتماعی.....
۱۰۰.....	نظریه نمره اجتماعی.....
۱۰۱.....	نظریه حل مسائل شناختی.....
۱۰۱.....	نظریه هوش چندبعدی.....
۱۰۲.....	نظریه خرد و بهندگی.....
۱۰۳.....	نظریه سلامت‌گرایی روان‌شناسی.....
۱۰۳.....	فواید و کاربردهای مهارت زندگی.....
۱۰۴.....	اهداف مهارت‌های زندگی.....
۱۰۵.....	مهارت حل مسأله.....
۱۰۵.....	ویژگی‌های افراد توانمند در حل مسأله.....
۱۰۵.....	مراحل حل مسأله.....
۱۰۶.....	راه کارهای مهارت حل مسأله.....
۱۰۷.....	مهارت تصمیم‌گیری.....
۱۰۷.....	مراحل تصمیم‌گیری.....
۱۰۸.....	راه کارهای تصمیم‌گیری درست و منطقی.....
۱۰۹.....	روش‌های معمول در تصمیم‌گیری.....
۱۱۰.....	مهارت تفکر خلاق.....
۱۱۰.....	اصول تفکر خلاق.....
۱۱۰.....	فواید مهارت تفکر خلاق.....
۱۱۱.....	ویژگی‌های یک فکر خلاقانه.....
۱۱۱.....	موانع خلاقیت فرزندان در خانواده.....
۱۱۲.....	مهارت تفکر نقادانه.....
۱۱۲.....	اصول تفکر نقادانه.....
۱۱۳.....	فواید کاربرد تفکر نقادانه.....
۱۱۳.....	راه کارهای پرورش تفکر نقادانه.....

۱۱۴	تفکر نقادانه چه چیزی نیست؟
۱۱۴	مهارت کنترل هیجان
۱۱۵	مهارت همدلی
۱۱۷	مهارت مقابله با استرس
۱۱۷	تعریف استرس
۱۱۷	انواع استرس از نظر کیفیت
۱۱۸	انواع استرس از نظر شدت و فراوانی
۱۱۸	طبقه‌بندی استرس‌ها از نظر مدت
۱۱۸	منابع استرس
۱۱۹	مهارت خودآگاهی
۱۲۰	انواع خودآگاهی
۱۲۱	تمرین‌های کسب خودآگاهی
۱۲۱	مهارت برقراری ارتباط مؤثر
۱۲۲	موانع ارتباط مؤثر
۱۲۲	مهارت جرأت‌ورزی
۱۲۸	ذهن آگاهی
۱۳۱	اصول یادگیری ذهن آگاهانه
۱۳۱	ذهن آگاهی یا حضور ذهن
۱۳۴	ذهن آگاهی و مراقبه تمرکزی شرقی
۱۳۵	استرس
۱۳۷	منابع استرس
۱۴۰	افسردگی
۱۴۴	شیوع افسردگی در نوجوانان
۱۴۶	علل افسردگی در نوجوانی
۱۴۸	تأثیر افسردگی در زندگی
۱۴۹	اضطراب
۱۵۱	ظاهر عمومی و رفتاری فرد مضطرب
۱۵۱	علائم اضطراب

- ۱۵۲.....توصیف بیماران مضطرب
- ۱۵۳.....استرس و ذهن آگاهی در بیماران
- ۱۵۵.....ذهن آگاهی و اضطراب امتحان
- ۱۵۷.....ذهن آگاهی و اختلال افسردگی
- ۱۵۹.....تأثیر ورزش بر سلامت
- ۱۵۹.....اثرات فیزیولوژیکی ورزش و تمرینات بدنی
- ۱۶۴.....ورزش‌های مناسب برای دوران مختلف زندگی
- ۱۶۷.....فواید دال بر صحت و سلامتی ورزش
- ۱۹۱.....منابع و ساخت
- ۱۹۱.....الف) منابع فارسی
- ۲۰۶.....ب) منابع انگلیسی