

سلامت روان در والدین و ویژگی‌های دانش‌آموزان

مؤلفان:

فاطمه طاهری، محسن حاتمی، سولماز سهنن

ندا پناهی، ناهید سعادت ساروخیل

پاییز ۱۳۹۵

عنوان و نام پدیدآور	سلامت روان در والدین و ویژگی‌های دانش‌آموزان / مولفان فاطمه طاهری... و دیگران.
مشخصات نشر	اردبیل: انتشارات نایاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۲۲۲ص: مصور، جدول.
شابک	۲۰۰۰۰۰ ریال 978-600-8611-10-3
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	مولفان فاطمه طاهری، محسن حاتمی، سولماز سهندی، فریذا پناهی، ناهید سعادت ساروخیل.
یادداشت	کتابنامه: ۲۱۳-۲۲۲.
موضوع	والدین -- بهداشت روانی
موضوع	Parents -- Mental health
موضوع	کودکان -- سرپرستی
موضوع	Child rearing
موضوع	شاگردان -- بهداشت روانی
موضوع	Students -- Mental health
موضوع	بچین و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Parent and Child -- Psychological aspects
شناسه افزوده	تری، د لعه، ۱۳۵۸ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ س/۸۸ RC
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۰۰۵۶
شماره کتابشناسی ملی	۲۰۱۴۰۸۹



سلامت روان در والدین و ویژگی‌های دانش‌آموزان
 مؤلفان: فاطمه طاهری، محسن حاتمی، سولماز سهندی، فریذا پناهی، ناهید سعادت ساروخیل
 ناظر فنی: جعفر حسینی‌فر
 ویراستار علمی و ادبی: ژاله کلابی گندیشمین
 ناشر: انتشارات نایاب

طراح و صفحه آرا: مینا معرفت اجرلو
 نوبت و سال چاپ: اوّل - ۱۳۹۵
 قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۳-۱۰-۸۶۱۱-۶۰۰-۹۷۸
 ISBN: 978-600-8611-10-3
 صحافی: افق
 قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال
 حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

مقدمه و پیشگفتار:

منت خدای را عز و جل که طاعتش موجب قربتست و به شکر اندرش مزید نعمت هر نفسی که فرو می‌رود ممد 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 و ویژگی‌های والدین می‌باشد، نهایت تلاش ما را کردیم تا بتوانیم بروزترین، مفیدترین و روان‌ترین مطالب را در اختیار مخاطبانمان قرار دهیم.

در این کتاب ۴ فصل آورده‌ایم که در هر فصل موضوعی جداگانه ولی مرتبط با سلامت روان بحث و بررسی می‌شود.

در نگارش این کتاب از بهترین و برگزیده ترین 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 فره‌ختگان خواهد بود. خوانندگان عزیز برای این منظور می‌توانید نظرات خود را از طریق ایمیل Sabalan.Sahar@yahoo.com به اینجانب انتقال داده و ما را از انتقادات و پیشنهادات خود بهره‌مند سازید تا انشالله 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 آن از باری تعالی مزید توفیق در خدمات علمی و فرهنگی مسئلت می‌کنیم.

در پناه حق باشید.

گروه مؤلفان

پاییز ۱۳۹۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
فصل اول. مبانی سلامت روان و رابطه آن با ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان ۱	
۳	سلامت روانی
۳	تعریف سلامت روانی
۵	تاریخچه سلامت روانی
۸	تعریف سلامت روانی در فرهنگ‌های مختلف
۱۰	اصول سلامت روانی
۱۱	خصوصیات افراد دارای سلامت روانی
۱۳	نقش خانواده در تأمین سلامت روان
۱۴	عوامل تأثیرگذار بر سلامت روانی
۱۶	کیفیت زندگی و سلامت روانی
۱۷	اهداف و سلامت روانی
۲۰	ایمان به خداوند و سلامت روانی
۲۱	هیجانات و سلامت روانی
۲۵	شادکامی و سلامت روانی
۲۶	امید و سلامت روانی
۲۷	نظریات مرتبط با سلامت روانی
۳۱	نظریات نوین مبتنی بر شناخت درمانی
۴۱	روش‌های حفظ سلامت روانی
۴۲	شناسایی زمینه‌های آسیب‌زا
۴۳	کمک گرفتن به موقع از دیگران

۴۴	تقویت اعتقادات مذهبی
۴۵	روش‌های برطرف کردن تنهایی
۴۶	تاریخچه روان‌شناسی اجتماعی
۴۷	روش پژوهش در روانشناسی اجتماعی
۴۹	مذهب و سلامت روان
۵۱	مذهب و تصویر ذهنی از مرگ
۵۴	سلامت روانی مادران باردار
۵۸	بچه‌دار شدن: نقش پدری مردان
۵۹	سلامت روانی در سنین و مراحل مختلف رشد
۶۲	سلامت روانی در دوره جوانی
۶۵	نگرشی بر ویژگی‌های تحصیلی در دانش‌آموزان
۶۹	شخصیت و مفهوم آن
۷۱	نظریه‌های شخصیت
۷۵	نظریه ابراهام درباره شخصیت انسان
۷۶	الگوی شخصیت
۷۷	پایداری شخصیت
۷۸	شخصیت سالم
۸۲	همسانی شخصیت
۸۲	اعتماد بنفس، کلید سلامتی روان
۸۵	فصل دوم: تاثیر سلامت روان و عزت نفس بر بهزیستی روانشناختی والدین
۸۶	مقدمه
۹۸	عزت نفس در قرآن مجید
۹۹	عزت نفس کلی
۱۰۰	مؤلفه‌های اساسی عزت نفس
۱۰۱	ماهیت عزت نفس
۱۰۲	نظریات مرتبط با عزت نفس
۱۰۷	بهزیستی روانشناختی

۱۱۲	عقب‌ماندگی ذهنی
۱۱۳	ویژگی‌های کودک استثنایی
۱۳۶	نتیجه‌گیری و خلاصه فصل
۱۳۷	فصل سوم: سلامت روان و سبک‌های فرزندپروری
۱۳۸	مقدمه
۱۴۴	موضع‌گیری نظری در خصوص شیوه‌های فرزندپروری
۱۴۵	اهمیت شیوه‌های فرزندپروری
۱۴۷	تعامل والدین - فرزند
۱۵۱	شخصیت و روابط والدین با فرزند
۱۵۳	نقش مادر در تربیت فرزند
۱۵۶	شیوه فرزندپروری مقتدرانه
۱۵۸	عوامل مؤثر بر شیوه‌های فرزندپروری
۱۶۰	عوامل مربوط به والدین و خانواده
۱۶۱	پایگاه اقتصادی - اجتماعی خانواده
۱۶۲	عوامل فرهنگی و محیطی
۱۶۶	موضع‌گیری نظری در خصوص اختلالات رفتاری کودکان
۱۶۷	ملاک‌های اختلال رفتاری
۱۷۰	سبب‌شناسی اختلالات رفتاری در کودکان
۱۷۴	سلامت روان در والدین کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری
۱۷۷	استرس والدینی در والدین کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری
۱۸۱	تشخیص اختلالات رفتاری در کودک
۱۸۳	انزوای والدین
۱۸۴	ناسازگاری در روابط زناشویی
۱۸۴	مشکلات خواهران و برادران
۱۸۵	سازگاری با استرس در والدین کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری
۱۹۰	نتیجه‌گیری و خلاصه فصل
۱۹۱	فصل چهارم: تأثیر ورزش در سلامت روان

۱۹۲	 مقدمه
۱۹۳	 چگونگی مبارزه با بیماری روانی با ورزش
۱۹۵	 اشخاص شاد مشتاق تغییر هستند
۱۹۷	 ورزش راز سلامتی
۱۹۸	 تأثیر ورزش در سلامت روان
۱۹۹	 اهمیت ورزش
۲۰۴	 نقش ورزش در رفع افسردگی
۲۰۷	 مدل جدید سلامت روحی و روانی با ورزش
۲۱۳	 منابع و مآخذ