

کلیات بهداشت روانی کودکان و نوجوانان

www.ketab.ir

قربان محمدی

سرشناسه : پ محمدی، قربان، ۱۳۵۴-
 عنوان و نام پدیدآور: کلیات بهداشت روانی کودکان و نوجوانان / قربان محمدی.
 مشخصات نشر: قم: پیروان ولایت، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۳۰ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۱-۳۶-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیفا
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : کودکان -- بهداشت روانی
 Child mental health
 نوجوانان -- بهداشت روانی
 Teenagers -- Mental health
 رده بندی کنگره: RJ۴۹۹
 رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۰۷۰۲۴
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

کلیات بهداشت روانی کودکان و نوجوانان

مولف : قربان بهمنی

ناشر : پیروان ولایت

چاپ : اول / ۱۴۰۰

شمارگان : ۵۰۰ جلد

چاپخانه : مبین

قیمت : ۶۰۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸۶۲۲۶۵۳۱۳۶۸

فهرست

۷.....	مقدمه.....
۱۰.....	تعریف بهداشت روانی.....
۱۳.....	مکتب زیست گرایی.....
۱۳.....	مکتب روانکاوی.....
۱۴.....	مکتب انسان گرایی.....
۱۴.....	پیشگیری اولیه.....
۱۵.....	پیشگیری ثانویه.....
۱۵.....	پیشگیری ثالثیه:.....
۱۷.....	اختلالهای خوردن.....
۱۸.....	خواب و بهداشت روانی.....
۲۳.....	تاریخچه بهداشت روانی.....
۵۲.....	دیدگاهها ونظریه ها در بهداشت روانی.....
۵۶.....	رویکرد نظریه کمال.....
۵۷.....	رویکرد چند عاملی.....
۵۸.....	مسایل اجتماعی و بهداشت روانی.....
۶۰.....	استرس و بهداشت روانی.....

۶۵.....	بهداشت روانی در سنین و مراحل مختلف رشد
۶۹.....	بهداشت روانی در خانواده
۷۴.....	اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان
۸۴.....	نظریه های شناختی اضطراب:
۸۵.....	نظریه یادگیری اجتماعی اضطراب:
۸۶.....	نظریه های رفتاری اضطراب:
۸۷.....	نظریه زیست شناختی اضطراب:
۸۸.....	روش های مختلف اندازه گیری اضطراب:
۸۹.....	بهداشت روانی در مدرسه
۹۶.....	بهداشت روانی در کودکان استثنایی
۱۰۰.....	رابطه بهداشت روانی با یادگیری
۱۰۴.....	بهداشت روانی و رسانه های گروهی

مقدمه

زندگی بشر تحت تاثیر تغییرات وسیع صنعتی، اجتماعی، فرهنگی، دچار تحول شده است. شمار زیادی از افراد قادر نیستند بین محرکهای متنوع بیرونی و نیروهای متعارض درونی توازن ایجاد کنند و در فرایند رشد موزون و همه جانبه که همانا هدف اصلی تعالی انسان است، دچار مشکل می شوند. بدیهی است که کودکان و نوجوانان به سبب بی تجربگی و نا آگاهی از مهارتهای بازدارنده و تسهیل کننده، اصلاحی، بیشتر در معرض آسیبهای جدی درونی و اجتماعی هستند. دانش آموزانی که مهارتهای مقابله با موقعیتهای تنش زا را ندارند، به نوعی مقهور آنها خواهند شد و بدین ترتیب مستعد اختلالات روانی، عاطفی، افسردگی، اضطراب و احتمالاً مصرف مواد مخدر و رفتارهای ضد اجتماعی خواهند شد این دانش آموزان در فرایند تصمیم گیری نیز دچار مشکل می شوند.

کودکان و نوجوانان به دلیل تجربه ناکافی وعدم آگاهی از مهارتهای لازم از جمله آسیب پذیرترین قشر از اقشار اجتماعی هستند و به رغم انرژی و استعدادهای بالقوه و سرشار، آنها از چگونگی بکار بردن توانمندیهای خود در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی آگاه نیستند. آموزش و پرورش بهترین بستر برای ارائه این آگاهی به نوجوانان است. بنظر می رسد آموزش مهارتهای زندگی می تواند توانمندی افراد

را برای مقابله موفق با چالشهای زندگی، افزایش دهد. عزت نفس آنها را بالا ببرد و به آنها یاد بدهد که چطور بتوانند خشم خود را مهار نموده و برای برخورد با ناکامیها روش درستی را اتخاذ نمایند دانش آموزان می توانند با استفاده از مهارت حل مساله تصمیمات مهم زندگی را بگیرند و مشکلات خود را درست تحلیل نمایند.

به همین جهت با توجه به اهمیت موضوع، سازمان بهداشت جهانی (WHO) به منظور افزایش سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیبهای روانی - اجتماعی، برنامه‌ای تحت عنوان آموزش مهارتهای زندگی تدارک دیدم و در سال (۱۹۹۳) در یونیسف «صندوق کودکان سازمان ملل متحد» پیشنهاد کرد. از آن سال به بعد، این برنامه در بسیاری از کشورها مورد آزمایش و اجرا قرار گرفته است (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه نوری قاسم آبادی، محمدخانی، ۱۳۷۷). در این ارتباط تحقیقات نشان داده اند که فشارهای ناشی از مسائل روز مره، برای افرادی که دارای عزت نفس بالا هستند و از سیستم حمایتی خوبی برخوردارند کمتر است. بنابراین به نظر می رسد با استفاده از آموزش مهارتهای لازم میتوان حس کنترل درونی را فعال نموده و حالت خود کار آمدی و عزت نفس را تقویت نمود. با آموزش همین مهارت و در نتیجه افزایش سطح عزت نفس و کاهش تاثیرات منفی استرسهای روزمره، می توان به سلامت روان فرد کمک کرد.