

مېانی بهداشت روان

مؤلف: نازنین هنرپروران

سرشناسه: هنرپروان، نازنین، ۱۳۴۸ -
عنوان و پدیدآور: میانی بهداشت روان / مؤلف نازنین هنرپروان.
مشخصات نشر: تهران، نشر و تبلیغ بشری: تحفه، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری: ۲۱۰ ص: جدول، نمودار.
شابک: ۴۱۰۰۰ ریال 964-399-098-2
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: بهداشت روان
رده‌بندی کنگره: ۷۹۰/۵۹۴۵: RAV
رده‌بندی دیویی: ۳۶۲/۲
شماره کتابخانه ملی: ۱۰۳۰۱۵۸

میانی بهداشت روان

مؤلف: نازنین هنرپروان
ناشر: نشر و تبلیغ بشری: تحفه
تیراژ: ۷۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۶
چاپ: طنین
قیمت: ۴۱۰۰۰ ریال

مرکز پخش: تهران - خیابان انقلاب، ضلع شرقی دانشگاه تهران، ابتدای خیابان قدس ساختمان ۷ - واحد ۴ -
انتشارات بشری - تلفن ۶۶۴۰۶۴۱۵ - ۶۶۴۱۰۲۵۶

۷	فصل اول / بهداشت روانی
۱۱	معیارهای سلامت روانی
۱۲	اصول سلامت روانی
۱۳	اهداف بهداشت روانی
۱۳	انواع پیشگیری در بهداشت روانی
۱۶	بهداشت روانی در دوره‌های مختلف زندگی
۲۱	فصل دوم / خویشتن‌پنداری
۲۵	تعاریف خویشتن‌پنداری و نظریه‌های وابسته به آن
۲۹	رشد و شکل‌گیری خودپنداری
۳۲	اجزاء خودپنداری
۳۴	عوامل تاثیر گذار بر تکوین عزت نفس
۳۴	خانواده
۳۶	عزت نفس بالا و عزت نفس پایین
۳۹	تصویر ذهنی از جسم
۴۰	فرآیند شکل‌گیری تصویر ذهنی
۴۱	نقش
۴۱	هویت
۴۲	انواع هویت از دیدگاه ماریسا
۴۸	رشد هویت در دختران و پسران
۴۸	عوامل موثر در رشد هویت
۵۱	کسب هویت موفق
۵۲	مشکلات هویت‌یابی
۵۳	تنش‌زاهای مفهوم خود
۵۳	بررسی و شناخت خودپنداری
۵۷	طرح و مداخلات در مشکلات خودپنداری
۶۱	فصل سوم / نیازهای انسانی
۶۳	مازلو و سلسله مراتب نیازها
۶۹	ویژگی افراد خودشکوفا
۷۲	تئوری نیازهای مک کلیند
۷۵	نظریه ارگ
۷۷	فصل چهارم / ارتباط، ارتباط درمانی، مصاحبه بالینی
۷۹	مفاهیم اساسی ارتباطات میان فردی

۸۱	ارتباط چیست و عملکرد آن چگونه است
۸۱	فرایند ارتباط
۸۳	خطاهای گوینده
۸۳	خطاهای شنونده
۸۳	عوامل تاثیر گذار بر ارتباط
۸۴	نگرشها
۸۵	ارتباطات کلامی
۸۵	ارتباطات غیر کلامی
۸۶	رابطه جایگزین
۸۶	رابطه مکمل
۸۶	رابطه متعارض
۸۷	رابطه موکد
۸۷	انواع رفتارهای غیر کلامی
۸۹	اهداف ارتباط درمانی
۹۲	مراحل ارتباط درمانی
۹۳	فنون و مهارت‌های ارتباط درمانی
۹۴	مهارت‌های پاسخ
۱۰۱	تغییر جهت
۱۰۱	موانع ارتباطی
۱۰۲	تغییر دادن موضوع صحبت
۱۰۴	مصاحبه
۱۰۴	مصاحبه پیش گرا
۱۰۴	مصاحبه علاقت گرا
۱۰۴	اجزاء مصاحبه
۱۰۵	شروع مصاحبه درمانی
۱۰۶	تفسیر و بررسی رفتارهای غیر کلامی
۱۰۶	تعیین مشکل اصلی
۱۰۶	ختم مصاحبه
۱۰۹	فصل پنجم / استرس
۱۱۱	تعاریف استرس
۱۱۱	استرس مثبت و منفی
۱۱۲	عوامل تنش زا
۱۱۳	فرایند سازگاری
۱۱۳	نشانه‌های سازگاری موضعی
۱۱۵	پاسخهای روانی به استرس

۱۱۶	نظریه های اضطراب
۱۱۶	علائم و نشانه های اضطراب
۱۱۸	کنار آمدن با اضطراب
۱۱۹	سرکوبی
۱۱۹	فرونشانی
۱۱۹	انکار
۱۲۰	فروافکنی
۱۲۰	دلیل تراشی
۱۲۰	جابجایی
۱۲۱	والایش
۱۲۱	واکنش سازی
۱۲۱	فلسفه بافی
۱۲۲	بازگشت
۱۲۲	جبران
۱۲۲	برون ریزی
۱۲۲	خیال پردازی
۱۲۳	هماندسازی
۱۲۳	باطل سازی
۱۳۱	مقابله با استرس
۱۳۱	تعریف مقابله با استرس
۱۳۱	راهبردهای مقابله ای
۱۳۲	مهارت‌های مقابله ای با استرس
۱۳۲	حل مسئله
۱۳۴	کنترل شناختی
۱۳۶	خودکارآمدی
۱۳۸	آرمیدگی
۱۳۹	حساسیت زدایی منظم
۱۴۱	حمایت اجتماعی
۱۴۳	فصل ششم / بحران
۱۴۵	سابقه تاریخی نظریه بحران
۱۴۵	جنبه های تئوری بحران

۱۴۶	مراحل بحران
۱۴۸	نشانه های بحران
۱۴۸	عکس العمل نسبت به بحران
۱۴۹	خصوصیات بحران
۱۵۰	انواع بحران
۱۵۵	عوامل متعادل کننده بحران
۱۵۷	مداخله در بحران
۱۵۹	عوامل موثر در حل بحران
۱۶۰	فصل هفتم / آسیب شناسی روانی
۱۶۳	دیدگاه زیست شناختی
۱۶۳	عوامل ژنتیک
۱۶۴	اضطراب
۱۷۱	فصل هشتم / نشانه شناسی اختلالات روانی
۱۷۳	شکل و محتوای علائم
۱۸۶	عاطفه
۱۸۷	خلق
۱۸۹	سایر هیجانات
۱۹۰	تکلم
۱۹۱	ادراک
۱۹۳	انواع توهم ها
۱۹۶	فریفتار (ایلوژن)
۱۹۶	تفکر
۱۹۷	اختلالات تفکر
۱۹۸	اختلالات شکل تفکر
۲۰۰	محتوای پاتولوژیک تفکر
۲۰۵	نظام حسی و شناختی
۲۰۶	اختلالات هوشیاری
۲۰۸	اختلالات حافظه
۲۰۹	قضاوت
۲۱۰	بینش