

راهکارهای سلامت روان

هانیه بهرامی گرگری

www.ketab.ir



۱۴۰۱

عنوان کتاب:	راهکارهای سلامت روان
نویسنده:	هانیه بهرامی گرگری
ناشر:	نشر کمانه
صفحه آرای:	نشر کمانه
تعداد صفحه:	۱۳۴
نوبت و سال چاپ:	چاپ اول/ ۱۴۰۱
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۰۵-۸۷-۲
قیمت:	۹۰۰۰۰۰ ریال
تلفن مرکز پخش:	۰۴۱۳۵۵۵۱۱۰۴
پست الکترونیک:	Karami_solaiman@yahoo.co.nz

تبریز: خیابان پاستور جدید خیابان حاج نایب رو بروی کوی شهید مهدی محمدی پلاک

۳۲۳



سرشناسه	بهرامی، هانیه، ۱۳۳۷ -
عنوان و نام پدیدآور	راهکارهای سلامت روان / هانیه بهرامی گرگری
مشخصات نشر	تبریز: نشر کمانه، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۱۳۴ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۰۵-۸۷-۲ : ۹۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیا :
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	شاگردان دبیرستان -- ایران -- بهداشت روانی -- نمونه‌پژوهی High school students -- Iran -- Case studies فشار روانی - ایران - نمونه پژوهی Mental health - Stress (Psychology) -- Iran -- Case studies اضطراب -- ایران -- نمونه‌پژوهی Anxiety -- Iran -- Case studies شاگردان دبیرستان -- ایران -- روان‌شناسی High school students -- Iran -- Psychology
رده بندی کنگره	۳۴۳۰ LB :
رده بندی دیویی	۳۷۱ / ۷۱۳ :
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۴۷۱۵۹ :
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا :

پیشگفتار

هدف از پژوهش حاضر برآورد کردن میزان مؤلفه‌های سلامت روانی در چهار خرده مقیاس یعنی کارکرد جسمانی، اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی در میان دانش-آموزان پایه دوم متوسطه شهرستان جلفا بود. برای نیل به این هدف حدود ۲۳۰ نفر از دانش-آموزان به روش خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ ۲۸)، استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که مؤلفه‌های سلامت روانی در آزمودنی‌ها نسبتاً پایین است و نمره آنها در خرده مقیاس‌های مزبور به ترتیب ۵/۹۴۳۲ در کارکرد اجتماعی، ۶/۵۴۶۸ در اضطراب، ۷/۱۸۳۸ در کارکرد اجتماعی و ۴/۷۶۱۷ در افسردگی شده است. از سوی دیگر نتایج نشان داد که دختران و پسران در ترکیب مؤلفه‌های سلامت

روانی با همدیگر تفاوت معنا داری دارند. در
خرده مقیاس کارکرد جسمانی و اضطراب پسران
وضعیت مطلوب‌تری دارند و در کارکرد اجتماعی
و میزان افسردگی هم دختران شرایط بهتری
دارند. همچنین کارکرد جسمانی و کارکرد
اجتماعی با پایه تحصیلی دانش‌آموزان رابطه‌ای
مستقیم و با خرده مقیاس‌های اضطراب و
افسردگی رابطه معکوس دارند.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

فصل اول کلیات تحقیق.....	۱۳
مقدمه.....	۱۴
بیان مسأله.....	۱۶
ضرورت و اهمیت پژوهش.....	۲۱
اهداف تحقیق.....	۲۲
سؤالات تحقیق.....	۲۳
تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها.....	۲۴
سلامت روانی.....	۲۴
تعریف مفهومی.....	۲۴
تعریف عملیاتی.....	۲۵
فصل دوم مبانی نظری و پیشینه پژوهش.....	۲۷
تعاریف سلامت روانی.....	۲۸
مفاهیم سلامت روانی.....	۳۲
مفهوم بهنجاری و نابهنجاری.....	۳۲
دیدگاه مرضی یا آسیب شناسی.....	۳۳
دیدگاه آماری.....	۳۳
دیدگاه فرهنگی.....	۳۴
دیدگاه آرمانی نگر یا تعیین الگوی بهنجاری.....	۳۴
بهنجاری به منزله سازش با توقعات خود و یا توقعات جهان بیرون.....	۳۴
اصول بهداشت روانی.....	۳۵
مولفه های تشکیل دهنده سلامت روانی.....	۳۷
مولفه جسمانی.....	۳۷
علائم بالینی.....	۳۸
مولفه اضطراب.....	۳۹

۴۰	ویژگی های بالینی اضطراب
۴۱	سبب شناسی
۴۱	مولفه کنش وری یا کارکرد اجتماعی
۴۱	مولفه افسردگی
۴۲	آسیب شناسی
۴۲	عوامل زیست شناختی
۴۳	عوامل روانی - اجتماعی
۴۴	ملاک های سلامت روان
۴۵	ملاک های سلامت روان از دیدگاه اسلام
۴۶	الگو های سلامت
۴۶	الگوی پزشکی
۴۷	الگوی محیطی
۴۷	الگوی کلی نگر
۴۸	دیدگاه های نظری سلامت روان
۴۸	مکتب زیست گرایی
۴۹	مکتب روان تحلیل گری
۵۲	مکتب رفتارگرایی
۵۳	مکتب انسان گرایی
۵۷	دیدگاه وجودگرایی
۵۸	نظریه سیستم ها
۵۸	نظریه درماندگی آموخته شده
۵۹	مدل بک
۶۰	دیدگاه دین اسلام
۶۰	پیشینه تحقیق
۶۷	فصل سوم روش تحقیق

۶۸		مقدمه
۶۸		روش تحقیق
۶۸		جامعه آماری
۶۸		نمونه و روش نمونه گیری
۶۸		ابزار پژوهش
۷۰		روایی پرسشنامه
۷۱		اعتبار و پایایی پرسشنامه
۷۲		روش گردآوری اطلاعات
۷۲		روش آماری تحلیل داده های پژوهش
۷۵		فصل چهارم تجزیه و تحلیل داده ها
۷۶		مقدمه
۷۸		بخش توصیفی آزمودنیها بر اساس جنس و پایه تحصیلی
۸۱		بخش توصیفی سؤالات
۹۳		فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری
۹۸		تبیین سؤالات پژوهش
۱۰۱		محدودیت های پژوهش
۱۰۲		پیشنهادهای پژوهش
۱۰۳		منابع
۱۰۴		منابع فارسی
۱۱۵		منابع لاتین