

۲ ۳۱ ۴۸۴۶

مقدمه‌ای بر سلامت روان

www.ketab.ir

مؤلف

فاطمه شریفی

فهرست نویسی

سرشناسه	:	شریفی، فاطمه، ۱۳۵۰
عنوان و نام پدیدآوران	:	مقدمه‌ای بر سلامت روان /مؤلف فاطمه شریفی
مشخصات نشر	:	تهران: رشد فرهنگ، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	:	۷۴ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۲۳-۲۰۵-۶۰۲-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه
موضوع	:	بهداشت روانی Mental health
رده‌بندی کنگره	:	RA۷۹۰
رده‌بندی دیویی	:	۳۶۲/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۹۰۷۸۵۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

www.ketab.ir

این اثر مشمول قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ است. فردی که تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف‌چینی، چاپ، فتوکپی و انواع دیگر چاپ، عکس‌برداری، تبدیل به pdf و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش و یا عرضه کند، در صورت آگاهی پدیدآورنده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت و در هر صورت از نظر اخلاقی، شرعی و قانونی غیرمجاز است.

استفاده علمی به شکل متعارف و با ذکر منبع مجاز است.

نام کتاب	:	مقدمه‌ای بر سلامت روان
مؤلف	:	فاطمه شریفی
صفحه‌آرایی	:	انتشارات رشد فرهنگ
طراح جلد	:	مهندس ریحانه رحیمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	واصف
نوبت چاپ	:	اول - تابستان ۱۴۰۱
شمارگان	:	۳۰۰ نسخه
بها	:	۴۰۰۰۰ تومان
قطع و رنگ	:	رقعی سیاه و سفید

www.ketab.ir

فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۲۰۵-۶۰۲-۵

ISBN: 978-622-205-602-5

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۱	 تعریف سلامت روان
۱۷	 نظریه فروید
۱۸	 نظریه موری
۱۹	 نظریه‌ی آبراهام مازلو
۲۲	 نظریه جورج کلی
۲۳	 نظریه فرانکل
۲۴	 نظریه اسکینر
۲۴	 نظریه اریکسون
۲۸	 ملاک‌های سلامت روان
۳۰	 ابعاد سلامت روان
۳۸	 اختلال جسمی‌سازی
۳۹	 اختلال درد
۴۰	 اختلال تبدیلی
۴۰	 خود بیمار انگاری
۴۲	 جنسیت و سلامت روان
۴۶	 الگوی رضایت از زندگی
۴۹	 پژوهش‌های انجام شده پیرامون سلامت روان
۶۰	 سنجش سلامت روان
۶۰	 پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹)
۶۷	 منابع

مقدمه

سلامت روان جزء مهمی از ابعاد سلامت انسان است، از این رو فرد را از جنبه‌های شناختی، عاطفی و توانایی‌های خود برای ایجاد ارتباط با دیگران آگاه می‌سازد. انسان با داشتن سلامت روانی، بهتر می‌تواند بر استرسها و فشارهای زندگی فائق آید و کارهای روزانه خود را پربارتر و سودمندتر گرداند، همچنین فرد مفیدی برای جامعه باشد. مشکلات روانی با تأثیر روی سلامت فرد، کارکرد وی را در جنبه‌های مختلف زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی دستخوش اختلال می‌سازد. سلامت روان مفهومی است که چگونگی تفکر، احساس و عملکرد ما را در مواجهه با موقعیت‌های زندگی نشان می‌دهد و به درک ما از خود و زندگی‌مان بستگی دارد. همچنین بسته به میزان برخورداری از سلامت روان عملکرد ما در کنترل استرس، برقراری ارتباط با دیگران، ارزیابی‌ها و انتخاب‌مان متفاوت است. در حقیقت سلامت روان چیزی بیش از عدم وجود بیماری روحی است. بدین معنی که صرفاً به لحاظ نداشتن بیماری روحی نمی‌توان سلامت روان را

در یک فرد صد در صد تأیید کرد. آنچه مسلم است حفظ سلامت روان نیز مانند سلامت جسم حائز اهمیت می‌باشد. با توجه به نقش سلامت روانی در موفقیت و احساس رضایت از زندگی، مشخص کردن و تقویت عواملی که نقش مؤثری در ارتقای سلامت روانی جامعه بازی می‌کنند از اهمیت زیادی برخوردار است. آدمی از آغاز پیدایش، درباره ویژگیهای روانی و رفتاری خود کنجگاو بوده و در جستجوی اصول و معیارهایی برای سلامت روان خود بوده است. از زمانهای دور، فیلسوفان و دانشمندان، درباره سلامت و بیماری روانی نظریاتی ارائه کرده‌اند و همچنین ادیان، مذاهب الهی و مکاتب گوناگون فکری و تربیتی، قوانین و رهنمودهایی به منظور ارتقاء شرایط روانی آدمی بیان کرده‌اند (صبحی قرامالکی و رجبی، ۲۰۱۰).