

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هنجارسازی رفتاری
و بهبود سلامت روان

زهرا رحمتی بافقی



انتشارات ارتباطات اجتماعی - ۱۴۰۰

سرشناسه: رحمتی بافقی، زهرا، ۱۳۶۵	
عنوان و نام پدیدآور: هنجارسازی رفتاری و بهبود سلامت روان / زهرا رحمتی بافقی	
مشخصات نشر: تهران: نشر ارتباطات اجتماعی، ۱۴۰۰.	
مشخصات ظاهری: قطع رقعی - ۱۰۳ص: ۵/۱۴×۲۱ س.م.	
شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۴۳۷۸۸۸	
وضعیت فهرست نویسی: فیپا	
موضوع: بهداشت روانی - Mental health افسردگی - Depression, Mental روان‌پریشی شیدایی - Manic-depressive illness بیماری‌های روانی - Mental illness	
	شناسه افزوده: -
	رده بندی کنگره: RAV90
	رده بندی دیویی: 362.2
	شماره کتابشناسی ملی: 8779464
	اطلاعات رکورد کتابشناسی: طبقاً

هنجارسازی رفتاری و بهبود سلامت روان

مؤلف: زهرا رحمتی بافقی

ناشر: ارتباطات اجتماعی / تهران

چاپ اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۶۰،۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۳۷-۸۸-۸

طراح جلد: محمدعلی رضائی شریف

ویراستار: شاهرخ نعمتی

بخش و توزیع: انتشارات ارتباطات اجتماعی و مؤسسه گنجینه علوم ۱۰۹۸؛

تهران، میدان انقلاب، خ کارگر جنوبی، خ آذربایجان، پ ۴۸۴

اردبیل، خ شریعتی، کوی اسلامی ۲، جنب اداره مخابرات، ساختمان ارک، ط ۳، واحد ۱۰

۰۴۵۳۳۲۵۸۳۶ و ۰۹۱۲۳۲۷۴۷۰۸ و ۰۹۱۲۹۲۶۵۰۷۱

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۹.....	سلامتی و تعریف آن
۱۱.....	عوامل تأثیرگذار بر سلامت:
۱۲.....	انواع سلامتی :
۱۵.....	سلامت روانی و تعریف آن :
۱۶.....	عوامل موثر بر سلامت روانی :
۱۹.....	اختلالات روانی و تعریف آن :
۲۱.....	تاریخچه بررسی اختلالات روانی :
۲۷.....	اختلالات خلقی و تعریف آن :
۲۹.....	تاریخچه بررسی اختلالات خلقی :
۳۱.....	طبقه بندی اختلالات خلقی :
۳۱.....	اختلالات افسردگی :
۳۲.....	اختلالات دو قطبی :
۳۴.....	اختلال افسردگی و تعریف آن :

۳۷.....	نظریه‌های روان شناختی در مورد افسردگی :
۳۷.....	نظریه زیست شناختی :
۳۹.....	نظریه روان پویایی :
۴۱.....	نظریه یادگیری :
۴۳.....	نظریه شناختی :
۴۵.....	علائم و نشانه‌های اختلال افسردگی :
۴۸.....	سبب شناسی اختلال افسردگی :
۵۱.....	انواع افسردگی :
۵۳.....	اختلال افسردگی و سن :
۵۵.....	اختلال افسردگی و جنس :
۵۶.....	روشهای تشخیص و ارزیابی افسردگی در کودکان :
۵۹.....	انواع آزمون‌های ارزیابی افسردگی :
۵۹.....	پرسشنامه افسردگی کودکان CDI :
۶۰.....	۲- پرسشنامه افسردگی بک :
۶۲... :	مقیاس افسردگی اصلی برای مطالعات همه گیر شناسی (CES _ D) :
۶۳.....	آزمون و تعریف آن :

۶۵..... سابقه تاریخی آزمون های روانی :

۶۹..... ویژگی های آزمون های روانی :

۶۹..... الف (ویژگی های اصلی :

۷۱..... الف (روش باز آزمایی :

۷۲..... ب (روش فرم های همتا یا موازی :

۷۳..... ج (روش دو نیمه کردن آزمون :

۷۴..... د- روش کودر- ریچاردسون :

۷۶..... الف (روایی محتوا :

۷۹..... ب (روایی صوری یا ظاهری :

۸۰..... ج (روایی ملاکی :

۸۳..... د (روایی سازه :

۸۶..... ۳- حساسیت یا ظرافت تشخیص :

۸۷..... ب (ویژگی های فرعی :

۸۹..... مفهوم نرم یا هنجار و تعریف آن :

۹۰..... انواع نرم یا هنجار :

۹۰..... ۱- هنجارهای سنی :

۹۱..... ۲- هنجارهای کلاسی :

مقدمه

بدون شک نیروی انسانی از مهم ترین سرمایه های جوامع است. سرمایه ای که امکان بهره برداری از منابع انرژی را فراهم می سازد و وجود کارآمدش رفاه و امنیت جامعه را تامین می کند. اهمیت نیروی انسانی تا جایی است که منابع مادی همواره یک پله پایین تر از آن قرار می گیرد این مساله باعث توجه بیش از بیش جوامع بشری به نیروی انسانی گردیده و برنامه ریزی های گسترده ای در جهت حفظ و تربیت آن انجام گرفته تا میزان بهره وری از این سرمایه ی ناشناخته را (البته در برخی کشورها) افزایش یابد.

حفظ و تربیت نیروی انسانی علاوه بر این که از جهت جسمانی مورد توجه است از نظر روانی بسیار مهم است. چرا که هر گونه دگرگونی روحی، جسم را تحت تأثیر قرار داده و فرد را ناکارآمد می کند.

اگر چه ضرب المثل « عقل سالم در بدن سالم است » در بین مردم باب شده اما باید این ضرب المثل بدین گونه اصلاح گردد که : عقل سالم در بدن سالم و بدن سالم در سایه ی روح سالم است. بدیهی است روح و روان ناسالم جسم را پژمرده و تنبل ساخته و قدرت کار و فعالیت را از او می گیرد. کوتاه سخن این که تلاش های جوامع در جهت سلامت جامعه

به خصوص در سال‌های اخیر نشان می‌دهد که سلامت روحی و روانی افراد از اهمیت بیشتری نسبت به سلامت جسمانی برخوردار است. وجود این گونه تحلیل و نظریه‌ها درباره‌ی نیروی انسانی باعث شده که جوامع کوچک و بزرگ از خانواده تا مدرسه و از سطح ملی تا سطح جهانی همه و همه توجه بیشتری به سلامت افراد نمایند و فرد را ابتدا از نظر روانی به خوبی بشناسند آن گاه با تدابیر مؤثر موانع رشد روحی او را مرتفع سازند تا در سایه روح سالم، جسم سالم پرورش یابد و افراد سالم سلامت جامعه را تامین و تضمین کنند. گستره‌ی بیماری‌های روحی و روانی که مانع رشد طبیعی و شکوفایی استعدادهای افراد می‌گردد، بسیار وسیع است اما در این میان افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های سده‌ی اخیر است. درباره‌ی افسردگی که در تمام دوره‌های رشد ممکن است بروز دهد تحقیقات و مطالعات زیادی صورت گرفته و نتایج نشان می‌دهد که افسردگی در دوران نوجوانی که موم شخصیت فرد شکل می‌گیرد مهم و قابل تامل است و اگر بدان توجه نگردد باعث بروز ناهنجاری‌های شخصیتی و شکوفانیدن استعدادها می‌گردد.