

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# بهداشت روانی

شاخهٔ کاردانش

زمینهٔ خدمات

زیرگروه تحصیلی: کارهای هنری در خانه

رشتهٔ تحصیلی شغلی (مهارتی): مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده

شمارهٔ شناسایی رشتهٔ تحصیلی شغلی: ۳-۱۰-۱۰-۳۰۳

استاندارد مهارت سالم زیستن

کد متولی: ۹۹/۴۰ - ۵ و ۸۲

شمارهٔ درس ۹۵۵۱ - ۹۵۵۰

نوری، ربابه	۳۶۲
بهداشت روانی / مؤلف: ربابه نوری. - تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۵.	/۲
۱۳۱ ص. : مصور. - (شاخهٔ کاردانش؛ شمارهٔ درس ۹۵۵۱ - ۹۵۵۰)	ب ۷۵۷ ن/
متون درسی شاخهٔ کاردانش، زیرگروه تحصیلی کارهای هنری در خانه، رشتهٔ مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده، زمینهٔ خدمات.	۱۳۹۵
برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش.	
۱. بهداشت روانی. الف. سعیدی نژاد، مزده. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ج. عنوان.	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :  
پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی  
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتاب های درسی  
فنی و حرفه ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

پیام نگار (ایمیل) [info@tvoccd.sch.ir](mailto:info@tvoccd.sch.ir)

وبگاه (وبسایت) [www.tvoccd.sch.ir](http://www.tvoccd.sch.ir)

وبگاه (وبسایت) [www.tvoccd.sch.ir](http://www.tvoccd.sch.ir)

پیام نگار (ایمیل) [info@tvoccd.sch.ir](mailto:info@tvoccd.sch.ir)

این کتاب با توجه به پیشنهادات هنرآموزان شرکت کننده در دوره تأمین مدرس تابستان ۱۳۸۸ در کمیسیون تخصصی رشته مهارتی مدیریت و برنامه ریزی خانواده شاخه کاردانش این دفتر با نظر جناب آقای سیدمحمدسعید بنی هاشمیان و جناب آقای قاسم حاجی قاسمی و جناب آقای سید رحمن هاشمی اصلاح و بازسازی گردید.

### وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کاردانش

نام کتاب : بهداشت روانی - ۶۱۳/۵

شامل پیمانه های مهارتی :

۱- بهداشت روانی در خانواده

مؤلف : ربابه نوری

ویراستار علمی : کتایون صفرزاده خوشابی

شماره شناسایی : ۸ - ۹۹/۴ - ۵

۲- بهداشت بلوغ

مؤلف : مزده سعیدی نژاد

ویراستار علمی : گلایل اردلان

شماره شناسایی : ۱۵ - ۹۹/۴ - ۵

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹،

وبسایت : [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

مدیر امور فنی و چاپ : لیدا نیک روش

طراح جلد : مریم کیوان

صفحه آرا : طرفه سهائی

حروفچین : زهرا ایمانی نصر

مصصح : رضا جعفری، حسین قاسم پورا قدم

امور آماده سازی خبر : سپیده ملک ایزدی

امور فنی رایانه ای : حمید ثابت کلاچاهی، ناهید خیام باشی

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

تلفن : ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ نهم ۱۳۹۵

حق چاپ محفوظ است.



اساس همهٔ شکست‌ها و پیروزی‌ها از خود آدم شروع می‌شود. انسان اساس پیروزی  
است و اساس شکست است. باور انسان اساس تمام امور است.

امام خمینی (ره)

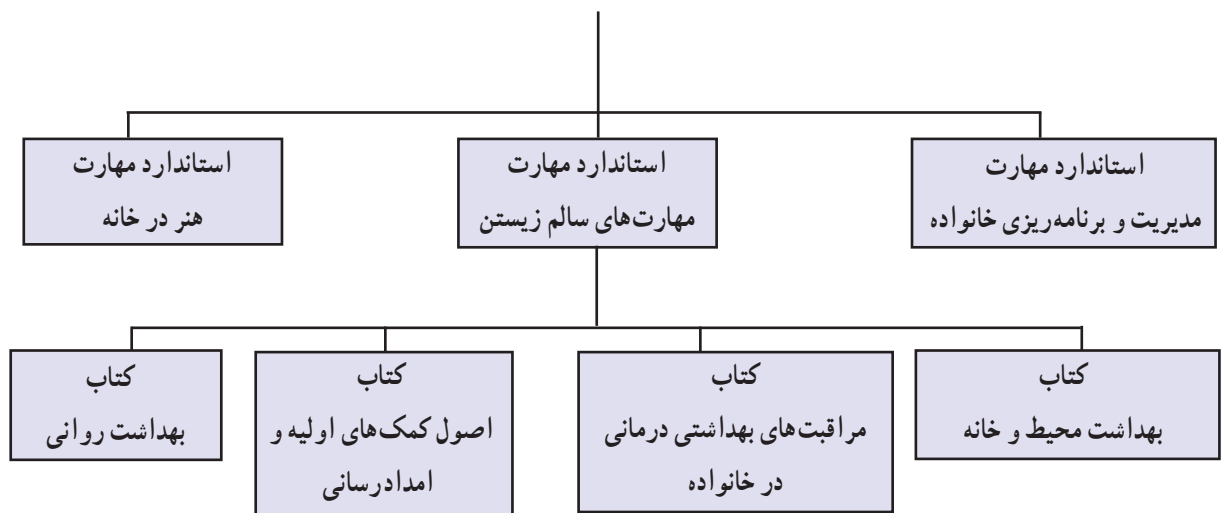
# شاخه تحصیلی کار دانش

زمینه: خدمات

گروه: هنر

زیرگروه تحصیلی: کارهای هنری در خانه

رشته تحصیلی — شغلی (مهارتی): مدیریت و برنامه ریزی خانواده



## هدف کلی

آشنایی با اصول و مفاهیم بهداشت روانی جهت تأمین شرایط مناسب در خانه و خانواده

## مقدمه

خانواده مقدس‌ترین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی است که سلامت آن رابطه مستقیمی با سلامت جامعه دارد. محیط خانوادگی، روابط والدین و اعضای خانواده با یکدیگر، الگوهای رفتاری والدین و به‌طور کلی فضای روانی حاکم بر خانواده بیش از هر عامل دیگری تعیین‌کننده سلامت رفتار افراد محسوب می‌گردند.

در این مجموعه به نقش بهداشت روانی در خانواده و ویژگی‌های دوران بلوغ به دلیل اهمیت و نقش آن در سلامت جسمی روحی اجتماعی اشاره شده است.

## سخنی با هنر آموزان

کتاب بهداشت روانی یکی از چهار عنوان کتاب مجموعه استاندارد مهارت‌های سالم زیستن است که شامل پیمانه‌های مهارتی بهداشت روانی در خانواده و بهداشت بلوغ می‌باشد. ساعات تئوری و نظری هر پیمانه مشخص است به منظور اجرای مطلوب آموزش‌های این مجموعه توصیه می‌شود به نکات زیر توجه فرمایید:

- با در نظر گرفتن هدف کلی و جدول زمان‌بندی و مهارت‌های پیش‌نیاز، برنامه آموزشی خود را تنظیم کنید.
- پیش‌آزمون‌های ابتدایی هر واحد کار را بررسی کنید. این کار اطلاعات و مهارت‌های ورودی را ارزیابی و برای شروع برنامه آموزشی انگیزه و تمرکز بیشتری ایجاد می‌کند.
- هنرآموزان عزیز توجه داشته باشند ایجاد توانمندی در جهت کسب مهارت‌های مورد نیاز مهم‌ترین هدف این مجموعه است لذا به اهداف رفتاری هر واحد کار بیشتر توجه شود.
- محتوای آموزشی هر واحد کار براساس روش‌های فعال یاددهی - یادگیری تدوین شده است و شامل پرسش‌های انگیزشی، فعالیت‌های عملی، مباحث نظری، جدول‌ها، نمودارها و تصاویر مرتبط با موضوع است که با توجه به هدف‌های رفتاری تدوین شده است.
- به منظور افزایش بازدهی آموزشی توصیه می‌شود، کارهای عملی و اجرایی و گروهی را در کنار مطالعه مطالب نظری انجام دهید. این فعالیت‌های عملی بازدید، تحقیق، تمرین عملی و ... هستند.
- در هر واحد کار مطالبی تحت عنوان «بیش‌تر بدانید» گنجانده شده است که مطالعه آن صرفاً برای کسب اطلاع بیشتر تر توصیه می‌شود و جزء برنامه آموزشی نیست.
- در هر واحد کار، نکته‌هایی با اهمیت بیشتر تر با عنوان «توجه»، «نکته» و «آیا می‌دانید» طراحی شده است که نشان دهنده تأکید بر اهمیت مطلب است.
- در پایان هر واحد کار، چکیده واحد کار، آزمون‌های پایانی نظری و عملی برای ارزشیابی بخش‌های نظری و عملی مطرح شده است.
- پاسخ‌نامه پیش‌آزمون و آزمون پایانی نظری هر واحد کار در بخش پیوست‌ها آمده است. توصیه می‌شود به منظور ارزیابی میزان یادگیری محتوای هر واحد کار ابتدا به پرسش‌ها پاسخ داده شود، بعد به پاسخنامه مراجعه کنند.
- در بخش پیوست‌ها پس از معرفی منابع مؤلف یا مؤلفان، بخش دیگری نیز با عنوان «برای مطالعه بیشتر» آمده است. در این بخش کتاب‌ها، نرم‌افزارها و پایگاه‌های اینترنتی که به یادگیری بیشتر تر هنجو کمک می‌کند، معرفی شده است. چنانچه این منابع برای هر واحد کار متفاوت باشد، در پایان آن واحد کار ذکر می‌شود.

## بهداشت روانی در خانواده

### هدف کلی

توانایی تأمین شرایط مناسب بهداشت روانی در خانه و خانواده

### فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز

برگه‌های راهنما

تمرین فعالیت‌های مختلف

(نکته مهم آن است که مطالب عمده آموزشی مبتنی بر تمرین و فعالیت است. زیرا هدف این پودمان مسلط کردن فرد در انجام مهارت‌های مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده است. مسلط شدن در این مهارت همانند سایر مهارت‌ها، نیاز به تمرین، تکرار و فعالیت دارد.)

### جدول زمان بندی

آموزش نظری	آموزش عملی	جمع
۱۶ ساعت	۱۰ ساعت	۲۶ ساعت



## مقدمه

خانواده کوچک‌ترین واحد اجتماعی است که وظایف متعدد و مهمی را برعهده دارد، به گونه‌ای که می‌توان گفت سلامت جامعه به سلامت خانواده بستگی دارد. کودکان و نوجوانان بیش‌ترین اوقات خود را در خانواده می‌گذرانند و در همین مکان است که پایه‌های رشد و شخصیت آن‌ها شکل می‌گیرد. هر چه محیط خانواده پرورنده‌تر، عاطفی‌تر، توأم با احترام، نظم و انضباطی معقول باشد، انسان آرامش بیش‌تری دارد. برعکس، هر چه این محیط پر از تنش، آشفتگی، بی‌احترامی، بی‌نظمی و توأم با خشم و خشونت باشد، صدمات جبران‌ناپذیری بر رشد و سلامت روان انسان وارد می‌کند. تحقیق‌ها نشان داده است که گاهی اوقات از بین بردن اثرهای محیط نامطلوب خانواده بر افراد تا چه اندازه سخت و دشوار است.

پژوهش‌های متعدد نشان داده است که سلامت جسم و روان انسان وابسته به محیط خانواده اوست. به همین دلیل اهمیت دارد که به بهداشت روانی این واحد مهم اجتماعی توجه جدی شود. آگاهی از نقش خانواده در تأمین اصول اساسی بهداشت روان به انسان کمک می‌کند تا بتواند محیط خانوادگی سالمی را ایجاد کند و اجزای آن را بشناسد و در این زمینه فعالیت بیش‌تر انجام دهد. هدف از تدوین این بودمان آرایه اطلاعات اساسی به شماسست تا با شناخت نقش خانواده در رشد روانی انسان و آگاهی از نیازهای روانی او بتوانید محیط خانوادگی سالمی ایجاد و اطلاعات خود را در این زمینه به سایر دوستان و آشنایان خود منتقل کنید.

مؤلف

## فهرست مطالب

<p>۱۳ واحد کار دوم – نیازهای روانی و طبقه‌بندی آن‌ها</p> <p>۱۴ هدف‌های رفتاری</p> <p>۱۴ پیش‌آزمون واحد کار دوم</p> <p>۱۵ مقدمه</p> <p>۱۵ ۲-۱- تعریف نیاز</p> <p>۱۶ ۲-۲- نیازهای انسان برای برخورداری از سلامت</p> <p>۱۶ ۲-۲-۱- نیازهای فیزیولوژیک</p> <p>۱۶ ۲-۲-۲- نیاز به ایمنی و امنیت</p> <p>۱۷ ۲-۲-۳- نیاز به تعلق، دوست داشتن و دوست داشته شدن</p> <p>۱۸ ۲-۲-۴- نیاز به احترام</p> <p>۱۸ ۲-۲-۵- نیاز به خودشکوفایی</p> <p>۲۰ ۲-۳- اهمیت سلسله مراتب نیازها در زندگی</p> <p>۲۱ ۲-۴- خانواده و سلسله مراتب نیازها</p> <p>۲۲ چکیده</p> <p>۲۲ آزمون پایانی نظری واحد کار دوم</p> <p>۲۳ آزمون پایانی عملی واحد کار دوم</p> <p>۲۴ واحد کار سوم – نقش خانواده در سلامت روان فرد</p> <p>۲۵ هدف‌های رفتاری</p> <p>۲۵ پیش‌آزمون واحد کار سوم</p> <p>۲۶ مقدمه</p> <p>۲۶ ۳-۱- اثرهای مثبت خانواده بر سلامت روان</p> <p>۲۶ ۳-۱-۱- ارتباط صمیمانه افراد خانواده و حمایت عاطفی</p> <p>۲۶ ۳-۱-۲- اجتماعی شدن</p> <p>۲۶ ۳-۱-۳- نظم و انضباط و مسئولیت‌پذیری</p> <p>۲۷ هماهنگی والدین در رفتار با کودکان</p> <p>۲۷ ثبات و قاطعیت والدین در رفتار با کودکان</p> <p>۲۷ ۳-۲- تأثیر سبک‌های تربیتی خانواده‌ها بر بهداشت روانی</p> <p>۲۷ ۳-۲-۱- خانواده مستبد یا سخت‌گیر</p> <p>۲۷ ۳-۲-۲- خانواده سهل‌گیر</p>	<p>واحد کار اول – اصول و مفاهیم اساسی در بهداشت روانی</p> <p>۱ هدف‌های رفتاری</p> <p>۲ هدف‌های رفتاری</p> <p>۲ پیش‌آزمون واحد کار اول</p> <p>۳ مقدمه</p> <p>۳ ۱-۱- تعریف بهداشت روان</p> <p>۴ ۱-۲- ابعاد مختلف بهداشت روان</p> <p>۴ ۲-۱- بُعد جسمی (بدنی)</p> <p>۴ ۲-۲- بُعد عاطفی – هیجانی (احساسی)</p> <p>۴ ۲-۳- بُعد شناختی (فکری یا ذهنی)</p> <p>۵ ۲-۴- بُعد رفتاری (عملی)</p> <p>۵ ۲-۵- بُعد اجتماعی</p> <p>۵ ۲-۶- بُعد معنوی</p> <p>۶ ۱-۳- عوامل مؤثر بر سلامت روان</p> <p>۶ ۳-۱- عوامل ارثی</p> <p>۷ ۳-۲- عوامل خانوادگی</p> <p>۸ ۳-۳- عوامل روانی و فردی</p> <p>۹ ۳-۴- عوامل اجتماعی</p> <p>۱۰ ۳-۵- عوامل معنوی</p> <p>۱۰ ۱-۴- اصول بهداشت روان</p> <p>۱۰ ۴-۱- برداشت دقیق و واقع‌بینانه</p> <p>۱۰ ۴-۲- خودشناسی</p> <p>۱۰ ۴-۳- توانایی کنترل اختیاری رفتار</p> <p>۱۰ ۴-۴- عزت نفس و خود را قبول داشتن</p> <p>۱۱ ۴-۵- توانایی برقراری ارتباط محبت‌آمیز</p> <p>۱۱ ۴-۶- فعالیت، تلاش و پرحاصلی</p> <p>چکیده</p> <p>۱۲ آزمون پایانی نظری واحد کار اول</p> <p>۱۲ آزمون پایانی عملی واحد کار اول</p>
---	---

۲۸	۳-۲-۳- خانواده قاطع و اطمینان بخش	۴-۴- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در مرحله نوزادی و
۲۹	۳-۳- تأثیر آسیب‌های خانواده بر بهداشت روانی	شیرخواری
۲۹	۳-۳-۱- اعتیاد	۴-۴-۱- جدایی از مادر
۳۰	۳-۳-۲- بیماری جسمانی و روانی در خانواده	۴-۴-۲- پاسخ‌گویی نامناسب مادر
۳۰	۳-۳-۳- کمبود یا نبود یکی از والدین	۴-۴-۳- مراقبت نکردن از نوزاد و نرسیدن به او
۳۱	۳-۳-۴- فوت یکی از افراد خانواده	۴-۴-۴- عدم رسیدگی و مراقبت از نوزاد
۳۱	۳-۳-۵- ضعف والدین در سرپرستی خانواده	۴-۵- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در خردسالی
۳۱	۳-۳-۶- اختلافات و درگیری‌های والدین	۴-۵-۱- بدرفتاری و آزار کودک
۳۲	۳-۳-۷- خشونت‌های خانگی	۴-۵-۲- ناتوانی یا ناآگاهی والدین در تربیت صحیح
۳۴	چکیده	فرزندان
۳۴	آزمون پایانی نظری واحد کار سوم	۴-۵-۳- محرومیت روانی
۳۴	آزمون پایانی عملی واحد کار سوم	۴-۶- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در دوران کودکی
	واحد کار چهارم - عوامل شایع آسیب‌زا در مراحل رشد روانی	۴-۶-۱- استفاده از تشبیه به جای تشویق
۳۵	هدف‌های رفتاری	۴-۶-۲- به یاد آوردن مکرر اشتباهات
۳۶	پیش‌آزمون واحد کار چهارم	۴-۶-۳- بزرگ‌نمایی ضعف‌ها به جای قوت‌ها
۳۶	مقدمه	۴-۶-۴- تعمیم دادن اشتباهات و نادیده گرفتن موفقیت‌ها
۳۷	۴-۱- تعریف رشد	۴-۶-۵- فاجعه‌آمیز کردن اشتباه‌ها و شکست‌ها
۳۷	۴-۲- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در مرحله قبل از تولد	۴-۶-۶- انتقاد کردن از کل وجود کودک و نه رفتار
۳۷	۴-۲-۱- سن مادر	اشتباه او
۳۷	۴-۲-۲- تغذیه مادر	۴-۷- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در دوره نوجوانی
۳۷	۴-۲-۳- اعتیاد به مواد مخدر	۴-۷-۱- استرس دوره نوجوانی
۳۸	۴-۲-۴- مصرف دارو	۴-۷-۲- مشکلات ارتباطی با والدین
۳۸	۴-۲-۵- فرار گرفتن در معرض تشعشعات	۴-۷-۳- تأثیر پذیری بیش‌تر از همسالان
۳۸	۴-۲-۶- بیماری‌های مادر	۴-۷-۴- ناتوانی و ضعف در هویت‌یابی سالم
۳۸	۴-۲-۷- عامل اره‌اش R.H	۴-۸- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در دوره جوانی
۳۸	۴-۲-۸- حالات هیجانی و عاطفی	۴-۸-۱- مشکل‌های ارتباطی و اجتماعی
۳۹	۴-۳- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در مرحله زایمان و تولد	۴-۸-۲- بحران‌های عاطفی
۳۹	۴-۳-۱- کمبود اکسیژن	۴-۸-۳- مشکل‌های مربوط به ازدواج
۳۹	۴-۳-۲- زایمان زودرس	باورهای نادرست و ایده‌آلی در خصوص ازدواج
		جدایی از خانواده اصلی
		در نظر نگرفتن همسر در زندگی مشترک
		استرس‌های مربوط به باروری و فرزند
		۴-۸-۴- ضعف در مهارت‌های ارتباطی

۶۰	نوجوانان	۴۵	۴-۸-۵- استرس های مربوط به اشتغال
۶۱	چکیده	۴۵	۴-۸-۶- استرس های مربوط به تحصیل
۶۱	آزمون پایانی نظری واحد کار پنجم	۴۵	۴-۸-۷- استرس های مربوط به نقش های مختلف
۶۱	آزمون پایانی عملی واحد کار پنجم	۴۵	۴-۹- عوامل شایع آسیب زای سلامت روان در دوره میانسالی
		۴۶	۴-۹-۱- وابستگی به فرزند
	واحد کار ششم - شناسایی روش های پیشگیری از اختلال های	۴۶	۴-۹-۲- بحران میانسالی
۶۲	روانی و ارتقای بهداشت روان	۴۶	۴-۹-۳- بیماری های جسمانی
۶۳	هدف های رفتاری	۴۶	۴-۹-۴- نداشتن هدف ها یا سرگرمی مناسب
۶۳	پیش آزمون واحد کار ششم	۴۷	۴-۱۰- عوامل شایع آسیب زای سلامت روان در دوره سالمندی
۶۴	مقدمه	۴۷	۴-۱۰-۱- بیماری ها، معلولیت و ناتوانی
۶۴	۶-۱- شخصیت سرسخت	۴۷	۴-۱۰-۲- تنهایی و فوت دوستان و آشنایان
۶۴	۶-۱-۱- احساس کنترل و تسلط	۴۹	چکیده
۶۴	۶-۱-۲- مبارزه	۴۹	آزمون پایانی نظری واحد کار چهارم
۶۵	۶-۱-۳- تعهد	۴۹	آزمون پایانی عملی واحد کار چهارم
۶۵	۶-۲- استرس		
۶۷	۶-۲-۱- شیوه های کاهش استرس		واحد کار پنجم - اختلال های روانی شایع در کودکان و راه های
۶۷	مقاومت در برابر استرس	۵۰	پیشگیری از آن ها
۶۷	برگه راهنمای مقاومت در برابر استرس	۵۱	هدف های رفتاری
۶۸	برگه راهنمای آرام سازی عضلانی	۵۱	پیش آزمون واحد کار پنجم
۶۹	مقابله با استرس	۵۲	مقدمه
۷۱	۶-۳- عزت نفس	۵۲	۵-۱- تعریف اختلال های روانی
۷۳	۶-۳-۱- برگه راهنمای «روش های افزایش عزت نفس»	۵۲	۵-۲- علل بروز اختلال های روانی
۷۳	۶-۴- حمایت اجتماعی	۵۳	۵-۳- اختلال های روانی شایع در کودکان
۷۳	۶-۴-۱- برگه راهنمای ارتباطات اجتماعی	۵۳	۵-۳-۱- عقب ماندگی ها
۷۵	چکیده	۵۴	۵-۳-۲- افسردگی
۷۵	آزمون پایانی نظری واحد کار ششم	۵۵	۵-۳-۳- اختلال بیش فعالی و کمبود توجه
۷۵	آزمون پایانی عملی واحد کار ششم	۵۶	۵-۳-۴- وسواس
		۵۷	۵-۳-۵- اضطراب جدایی
۷۶	پیوست ها	۵۸	۵-۳-۶- تیک
۷۷	پاسخ نامه های پیش آزمون ها	۵۸	۵-۳-۷- شب ادراری یا بی اختیاری ادرار
۷۸	پاسخ نامه های آزمون های پایانی نظری	۵۸	۵-۳-۸- لکنت زبان
۸۲	منابع	۵۹	۵-۳-۹- بی اختیاری مدفوع
۸۳	برای مطالعه بیشتر تر		۵-۴- راه های پیشگیری از اختلال های شایع روانی در کودکان و