

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: ۳-۳۰۱-۱۰-۱-۳

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، ۱۳۹۴.	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.	۱۳۹۴
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، مؤده. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ج. عنوان.	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :  
پیشنهادهای 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)

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 - ۹۹/۴۰ - ۵

۲- بهداشت بلوغ

مؤلف : مزده سعیدی نژاد

ویراستار علمی : گلابیل اردلان

شماره شناسایی : ۱۵ - ۹۹/۴۰ - 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 : طرّفه سهائی

حروفچین : زهرا ایمانی نصر

مصصح : رضا جعفری، حسین قاسم پور اقدم

امور آماده سازی خبر : سپیده ملک ایزدی

امور فنی رایانه ای : حمید ثابت کلاچاهی

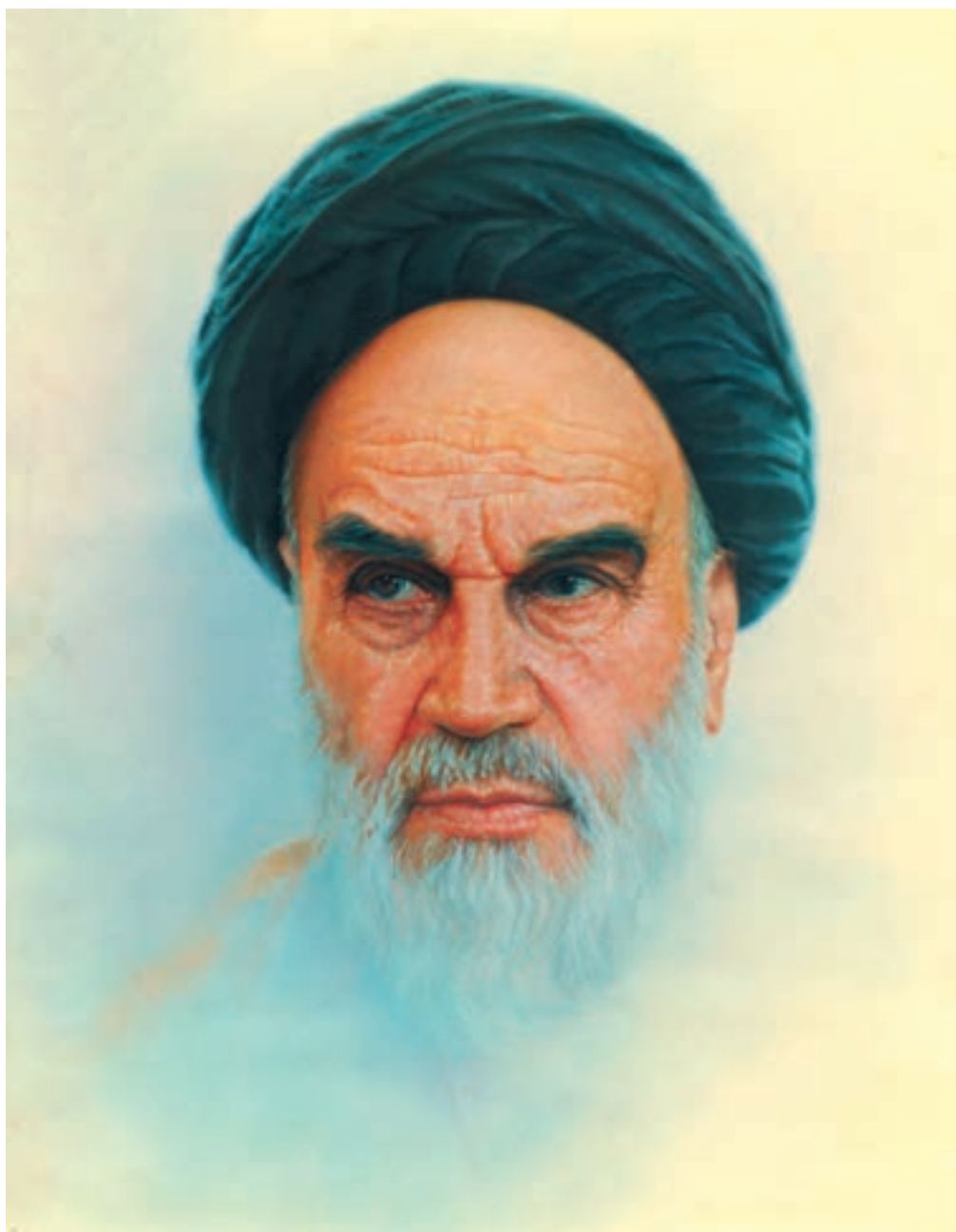
ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

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 هشتم ۱۳۹۴

حق چاپ محفوظ است.



اساس همه شکست ها و پیروزی ها از خود آدم شروع می شود. انسان اساس پیروزی  
است و اساس شکست است. باور انسان اساس تمام امور است.  
امام خمینی (ره)

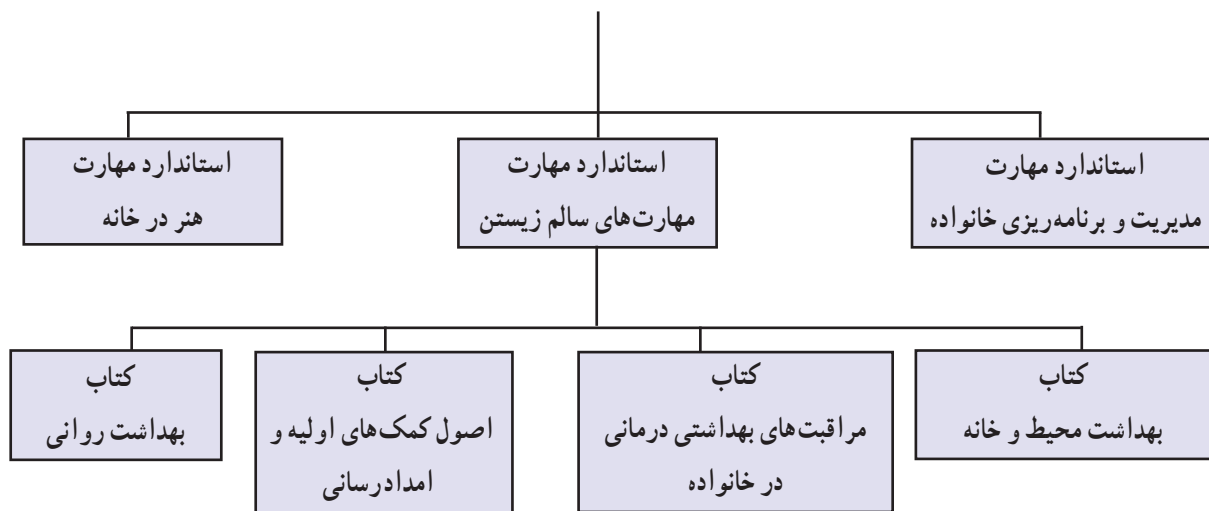
# شماره تحصیلی کار دانش

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 هنرآموزان

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 توصیه می‌شود و جزء برنامه آموزشی نیست.
- در هر واحد کار، نکته‌هایی با اهمیت بیش‌تر با عنوان «توجه»، «نکته» و «آیا می‌دانید» طراحی شده است که نشان‌دهنده 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 هنرجو 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 شماست 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

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

۳-۲-۳- خانواده قاطع و اطمینان بخش	۲۸	۴-۴- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در مرحله نوزادی و	۴-۴
۳-۳- تأثیر آسیب‌های خانواده بر بهداشت روانی	۲۹	شیرخواری	۳۹
۳-۳-۱- اعتیاد	۲۹	۴-۴-۱- جدایی از مادر	۳۹
۳-۳-۲- بیماری جسمانی و روانی در خانواده	۳۰	۴-۴-۲- پاسخ‌گویی نامناسب مادر	۴۰
۳-۳-۳- کمبود یا نبود یکی از والدین	۳۰	۴-۴-۳- مراقبت نکردن از نوزاد و نرسیدن به او	۴۰
۳-۳-۴- فوت یکی از افراد خانواده	۳۱	۴-۴-۴- عدم رسیدگی و مراقبت از نوزاد	۴۱
۳-۳-۵- ضعف والدین در سرپرستی خانواده	۳۱	۴-۵- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در خردسالی	۴۱
۳-۳-۶- اختلافات و درگیری‌های والدین	۳۱	۴-۵-۱- بدرفتاری و آزار کودک	۴۱
۳-۳-۷- خشونت‌های خانگی	۳۲	۴-۵-۲- ناتوانی یا ناآگاهی والدین در تربیت صحیح	
چکیده	۳۴	فرزندان	۴۱
آزمون پایانی نظری واحد کار سوم	۳۴	۴-۵-۳- محرومیت روانی	۴۱
آزمون پایانی عملی واحد کار سوم	۳۴	۴-۶- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در دوران کودکی	۴۱
واحد کار چهارم - عوامل شایع آسیب‌زا در مراحل رشد روانی	۳۵	۴-۶-۱- استفاده از تنبیه به جای تشویق	۴۱
هدف‌های رفتاری	۳۶	۴-۶-۲- به یادآوردن مکرر اشتباهات	۴۲
پیش‌آزمون واحد کار چهارم	۳۶	۴-۶-۳- بزرگ‌نمایی ضعف‌ها به جای قوت‌ها	۴۲
مقدمه	۳۷	۴-۶-۴- تعمیم دادن اشتباهات و نادیده گرفتن موفقیت‌ها	۴۲
۴-۱- تعریف رشد	۳۷	۴-۶-۵- فاجعه‌آمیز کردن اشتباه‌ها و شکست‌ها	۴۲
۴-۲- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در مرحله قبل از تولد	۳۷	۴-۶-۶- انتقاد کردن از کل وجود کودک و نه رفتار	
۴-۲-۱- سن مادر	۳۷	اشتباه او	۴۲
۴-۲-۲- تغذیه مادر	۳۷	۴-۷- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در دوره نوجوانی	۴۲
۴-۲-۳- اعتیاد به مواد مخدر	۳۷	۴-۷-۱- استرس دوره نوجوانی	۴۲
۴-۲-۴- مصرف دارو	۳۸	۴-۷-۲- مشکلات ارتباطی با والدین	۴۲
۴-۲-۵- قرار گرفتن در معرض تشعشعات	۳۸	۴-۷-۳- تأثیرپذیری بیش‌تر از همسالان	۴۳
۴-۲-۶- بیماری‌های مادر	۳۸	۴-۷-۴- ناتوانی و ضعف در هویت‌یابی سالم	۴۳
۴-۲-۷- عامل ارهاش R.H	۳۸	۴-۸- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در دوره جوانی	۴۳
۴-۲-۸- حالات هیجانی و عاطفی	۳۸	۴-۸-۱- مشکل‌های ارتباطی و اجتماعی	۴۴
۴-۳- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در مرحله زایمان و تولد	۳۹	۴-۸-۲- بحران‌های عاطفی	۴۴
۴-۳-۱- کمبود اکسیژن	۳۹	۴-۸-۳- مشکل‌های مربوط به ازدواج	۴۴
۴-۳-۲- زایمان زودرس	۳۹	۴-۸-۴- ضعف در مهارت‌های ارتباطی	۴۵
		۴-۸-۵- باورهای نادرست و ایده‌آلی در خصوص ازدواج	۴۵
		جدایی از خانواده اصلی	۴۵
		در نظر نگرفتن همسر در زندگی مشترک	۴۵
		استرس‌های مربوط به باروری و فرزند	۴۵
		۴-۸-۴- ضعف در مهارت‌های ارتباطی	۴۵

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