

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# بهداشت روانی

رشته کودک یاری

گروه تحصیلی بهداشت

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه ای

شماره درس ۴۱۴۴

۳۶۲/۲	فردوسی، سیما
ب۴۷۳	بهداشت روانی/مؤلفان: سیما فردوسی، فاطمه قاسم‌زاده؛ با همکاری آصفه اسدی‌فر، شهره تمنایی، مه‌لقا صفویان، معصومه صادق. - تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۴.
۱۳۹۴	۱۲۵ص. : مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۱۴۴) متون درسی رشته کودک یاری گروه تحصیلی بهداشت، زمینه خدمات. برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی رشته کودک یاری دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش. ۱. بهداشت روانی. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ب. عنوان. ج. فروست.

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 کتاب‌های درسی فنی و  
حرفه‌ای و کار دانش، ارسال فرمایند.

پیام‌نگار (ایمیل) [info@tvoccd.sch.ir](mailto:info@tvoccd.sch.ir)  
وب‌گاه (وب‌سایت) [www.tvoccd.sch.ir](http://www.tvoccd.sch.ir)

این کتاب در اردیبهشت ماه ۱۳۸۷، براساس آخرین دستاوردهای علمی، نظرات و  
پیشنهاد‌های هنرآموزان سراسر کشور و اعضای کمیسیون تخصصی رشته کودک‌یاری مورد  
بازنگری کلی قرار گرفت.

## وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش  
نام کتاب : بهداشت روانی - ۴۸۳  
مؤلفان : سیما فردوسی، فاطمه قاسم‌زاده  
با همکاری : آصفه اسدی‌فر، شهره تمنایی، مه‌لقا صفویان و معصومه صادق  
اعضای کمیسیون تخصصی : فرشته مجیب، فاطمه قربانی‌بهنام، سارا فرجاد، عزیزه عسگری و معصومه صادق  
آماده‌سازی 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 : ۹ - ۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۰۹۲۶۶ - ۸۸۳۰، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹.

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

صفحه‌آرا : طرفه سهائی

طراح جلد : طاهره حسن‌زاده

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش)  
تلفن : ۵ - ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۰۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹ - ۳۷۵۱۵

چاپخانه : سمارنگ

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ پانزدهم ۱۳۹۴

حق چاپ محفوظ است.



از شماست که مردان و زنان بزرگ تربیت می شود. شما را در تحصیل کوشش کنید که برای فضایل اخلاقی،  
فضایل اعلیٰ مجز شوید. شما برای آتیه مملکت ما جوانان نیرومند تربیت کنید. دامن شما یک مدرسه ای است که  
در آن جوانان بزرگ تربیت شود. شما فضایل تحصیل کنید تا کو دکان شما در دامن شما به فضیلت برسند.  
امام خمینی (ره)

## فهرست مطالب

- ۱ فصل اول : کلیات بهداشت روانی
- ۱۴ فصل دوم : اهداف و عملکرد بهداشت روانی
- ۲۱ فصل سوم : سازگاری
- ۳۱ فصل چهارم : بهداشت روانی در دوره‌ی کودکی
- ۴۹ فصل پنجم : بهداشت روانی در دوره‌ی بلوغ و نوجوانی
- ۶۲ فصل ششم : نقش مراکز آموزشی در بهداشت روانی کودکان و نوجوانان
- ۷۳ فصل هفتم : بهداشت روانی در دوره‌ی جوانی، میان‌سالی و سالمندی
- ۸۵ فصل هشتم : نقش اوقات فراغت در بهداشت روانی
- ۹۳ فصل نهم : نقش مهارت‌های زندگی در بهداشت روانی
- ۱۰۹ فصل دهم : نقش دین در بهداشت روانی
- ۱۲۳ فهرست منابع

## مقدمه

امروزه اعتقاد بر این است که با پیشرفت علم، صنعت و فن آوری، آمار بیماری‌های روانی نیز بالا رفته است و بیش از پیش شاهد مشکلات و معضلاتی هستیم که بر جسم و روان انسان‌ها تأثیر می‌گذارد و آن‌ها را در تطبیق و سازگاری با محیط خویش دچار مشکل می‌نماید. در توجیه افزایش آمار بیماری‌های روانی گفته می‌شود که بخشی به علت افزایش و فشارهایی است که در محیط زندگی بشر به وجود آمده و بخش دیگر به دلیل بالا رفتن سطح اطلاعات و آگاهی افراد است. زیرا حالات و رفتار خویش را بیش‌تر از گذشته مورد شناسایی قرار می‌دهند و مشکل‌یابی می‌کنند تا در صدد رفع آن‌ها برآیند.

پیدایش بیماری‌های روانی در تاریخ زندگی بشر قدمت بسیار طولانی دارد و در واقع از بدو زندگی بشر با او همراه بوده است. دیدگاه خرافی در مورد علت بروز مشکلات روانی و درمان آن‌ها نیز به نوبه‌ی خود نابه‌سامانی‌های بیش‌تری را برای انسان‌ها به وجود آورده بود که خوش‌بختانه امروزه با ظهور دیدگاه علمی درباره‌ی پیش‌گیری و درمان بیماری‌های روانی و ارائه‌ی راه‌حل‌های جدید راه‌چنین خرافه‌گرایی‌ها بسته شده است. هم‌چنین مشخص شده است که بیماری‌های روانی مانند بیماری‌های جسمانی قابل پیش‌گیری و درمان‌اند. چنان‌چه تشخیص به موقع صورت‌پذیرد و اقدام فوری انجام‌گیرد بیماری بهبود می‌یابد و با اتخاذ تدابیر خاص می‌توان از برگشت بیماری نیز جلوگیری به عمل آورد.

گفته می‌شود که هیچ فردی در مقابل مشکلات روانی مصونیت ندارد و این خطر ممکن است هر فردی را تهدید نماید ولی این واقعیت انکارناپذیر را باید پذیرفت که چنان‌چه افراد ظرفیت روانی خود را بالا ببرند و خود را مقاوم سازند می‌توانند شیوه‌های حل مسئله و رویارویی با مسائل و مشکلات را فراگیرند و به پیش‌گیری از مبتلا شدن به بیماری‌های روانی کمک کنند.

در کتاب حاضر سعی شده است مباحث اساسی در بهداشت روانی با زبانی ساده و با ذکر مثال‌های متناسب با سن و شرایط نوجوانان ارائه گردد تا دانش‌آموزان عزیز بتوانند از مطالب مندرج در این کتاب به صورت کاربردی استفاده نمایند.

هنرآموزان محترم چنانچه مطالب را به صورتی ارائه دهند که هنرجویان بتوانند مسائل محیط پیرامون خود را، در چارچوب اطلاعات داده شده در این کتاب، مورد بحث و بررسی قرار دهند به عملی شدن نکات نظری در زندگی روزمره‌ی آنان بیش‌تر کمک کرده‌اند.

هدف از نوشتن این کتاب صرفاً ارائه‌ی مطالب نظری، برای گذراندن واحد درسی دانش‌آموزان نیست بلکه انتظار ما این است که به تأمین و حفظ سلامت روانی، بهزیستی، رفاه اجتماعی و تطبیق منطقی در رویارویی با مشکلات زندگی آنان، نیز کمک شود. هم‌چنین این کتاب می‌تواند برای هنرجویان رشته‌ی کودک‌یاری، که پس از پایان تحصیلات، در مراکز پیش‌دبستانی مشغول به کار خواهند شد، راهنمای مناسبی برای رشد و پرورش بهتر کودکان باشد و در آینده نیز، برای تربیت درست فرزندان خود، مورد استفاده قرار گیرد.

برای سودمندی و تأثیر بیش‌تر مطالب، تصمیم گرفته شد که در کنار مؤلف هنرآموزانی قرار بگیرند که نه تنها در تدریس درس بهداشت روانی تجربه داشته باشند، بلکه با خصوصیات خلقی و رفتاری دانش‌آموزان در این مقطع سنی، نیز آشنا باشند. این امر تحقق پذیرفت و امید است که تحریر کتاب حاضر به‌گونه‌ای باشد که دانش‌آموزان عزیز آن را به خوبی فهم و درک کنند. جای آن دارد که از این هنرآموزان عزیز (خانم‌ها آصفه اسدی‌فر، شهره تمنایی و مه‌لقا صفویان) که صمیمانه در این امر مشارکت داشته‌اند، تشکر و قدردانی نماییم.

هم‌چنین از خانم معصومه صادق کارشناس محترم دفتر تألیف و برنامه‌ریزی درسی آموزش متوسطه (فنی و حرفه‌ای) که زحمت بسیار زیادی را متحمل شده و در به‌ثمر رساندن این تألیف کمک کرده‌اند، تشکر می‌نماییم.

مؤلفان

## هدف کلی

آشنایی فراگیران با موازین سلامت روان و عوامل مؤثر در آن