

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

بهداشت روانی

رشته کودک‌یاری

گروه تحصیلی بهداشت

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۱۴۴

۳۶۲/۲ فردوسی، سیما

۴۷۳ ف

بهداشت روانی / مؤلفان: سیما فردوسی، فاطمه قاسم‌زاده؛ با همکاری آصفه اسدی‌فر، شهره‌تمانی،

۱۳۹۲ مدل‌قا صفویان، معصومه صادق - تهران: شرکت چاپ و شرکتاب‌های درسی ایران،

۱۲۵ ص: مصور - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۱۴۴)

متون درسی رشته کودک‌یاری گروه تحصیلی بهداشت، زمینه خدمات

برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تأثیف کتاب‌های

درسی رشته کودک‌یاری دفتر برنامه‌ریزی و تأثیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت

آموزش و پرورش

۱ بهداشت روانی الف ایران وزارت آموزش و پرورش دفتر برنامه‌ریزی و تأثیف

آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش ب عنوان ج فروست

همکاران محترم و دانشآموزان عزیز :

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران- صندوق پستی شماره ۱۵۴۸۷۴-۴ دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های
فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند

پیام نگار (ایمیل) info@tvoecd.sch.ir
وب‌گاه (وب‌سایت) www.tvoecd.sch.ir

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

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهشن و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتو و نظرات بر تألیف : دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب : بهداشت روانی - ۴۸۳

مؤلفان : دکتر سیما فردوسی، دکتر فاطمه قاسم‌زاده

با همکاری : آصفه اسدی فر، شهره تنایی، مدلقا صفویان و معصومه صادق

اعضای کمیسیون تخصصی : فرشته مجتبی، فاطمه قربانی‌بهنام، سارا فرجاد، عزیزه عسگری و معصومه صادق
آماده‌سازی و نظرات بر چاپ و توزیع : اداره کل نظرات بر نشر و توزیع مواد آموزشی

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

تلفن : ۰۹۱۶۱۳۲۸۸۸، دورنگار : ۰۹۲۶۶-۸۸۳۰، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌سایت : www.chap.sch.ir

صفحه‌آر : طرفه سهانی

طرح جلد : طاهره حسن‌زاده

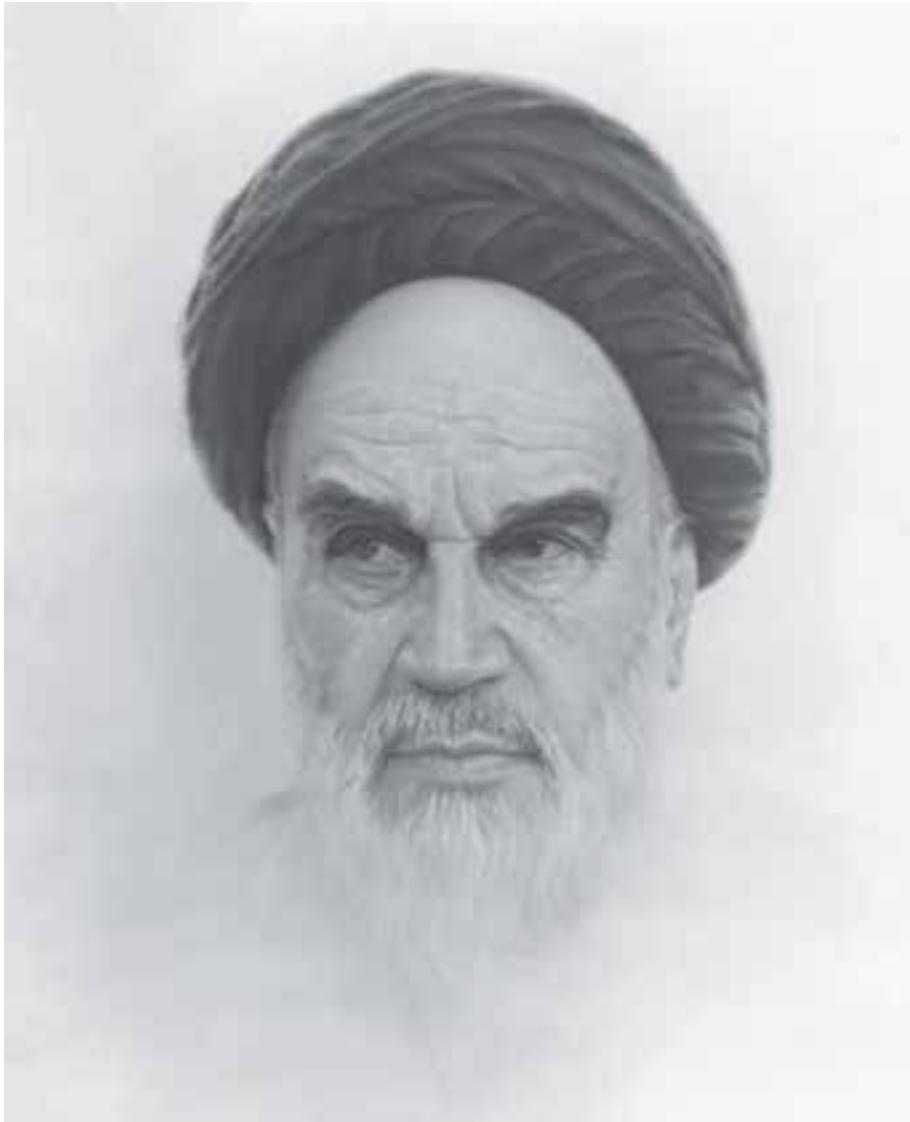
ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (دارو پخش)

تلفن : ۰۹۱۶۱۵۸۵۱۶۱، دورنگار : ۰۹۱۶۰-۸۵۱۶۴، کد پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه : سمارنگ

سال نتشار و نوبت چاپ : چاپ چه ردهم ۱۳۹۲

حق چاپ محفوظ است.



از شماست که مردان و زنان بزرگ تربیت می شود. شماها تحصیل کوشش کنید که برای فضایل اخلاقی، فضایل اعمالی محظوظ شوید. شماره ای آتیه مملکت ما جوانان نیرومند تربیت کنید. دامان شما کاٹ مدرسه ای است که در آن جوانان بزرگ تربیت بشود. شما فضایل تحصیل کنید تا کوکان شاد و دامان شما فضیلت برند.

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 مضلاطی 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 آکاهی 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 بد و زندگی بشر با او همراه بوده است. دیدگاه خرافی در مورد علت بروز مشکلات روانی و درمان آن‌ها نیز به نوبه‌ی خود نابسامانی‌های بیشتری را برای انسان‌ها به وجود آورده بود که خوش‌بختانه امروزه با ظهور دیدگاه علمی درباره‌ی پیش‌گیری و درمان بیماری‌های روانی و ارائه‌ی راه حل‌های جدید راه چنین خرافه‌گرایی‌ها بسته شده است. هم‌چنین مشخص شده است که بیماری‌های روانی مانند بیماری‌های جسمانی قابل پیش‌گیری و درمان‌اند. چنان‌چه تشخیص به موقع صورت پذیرد و اقدام فوری انجام گیرد 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 مناسب 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 نوشتمن این کتاب صرفاً ارائه‌ی مطالب نظری، برای گذراندن واحد درسی داشت آموزان 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 خواهد 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 عزیزان را به خوبی فهم و درک کنند جای آن دارد که از این هنرآموزان عزیز (خانم‌ها آصفه اسدی فر، شهره تمدنی 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 فرآگیران با موادین سلامت روان و عوامل مؤثر در آن