

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پودمان مهارتی
شماره‌ی پنج

بهداشت روانی در خانواده

(بر اساس استاندارد مهارت‌های سالم زیستن)

ویژه‌ی رشته‌ی مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده ، شاخه‌ی کاردانش

جدول زمان بندی

آموزش نظری	آموزش عملی	جمع
۱۶ ساعت	۱۰ ساعت	۲۶ ساعت

پودمان‌های مهارتی پیش‌نیاز: —

ربابه نوری

بهداشت روانی در خانواده (براساس استاندارد مهارت های سالم زیستن): ویژه‌ی رشته‌ی مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده، شاخه‌ی کار دانش / مولف فاطمه یاراحمدی؛ ویراستار امیرحسین محوی؛ ویراستار ادبی علی اصغر عطاءاللهی؛ [برای] وزارت آموزش و پرورش دفتر آموزش و پرورش کار دانش -- تهران: عابد، ۱۳۸۴.
۷۷، [۷]: مصور، جدول: ۲۲ x ۲۹ س.م. -- (پودمان مهارتی: [ج] ۵)
ISBN: 964-364-624-6

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه: ص. [۶].

۱. آموزش بهداشت (متوسطه). ۲. خانواده -- بهداشت روانی. ۳. بهداشت روانی. الف. محوی؛ امیرحسین، ۱۳۳۴ -، ویراستار. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر آموزش و پرورش کار دانش. ج. عنوان. د. فروست.

۶۱۳ / ۰۷

RA ۴۴۰ / پ ۹
ج ۵

۸۴-۲۱۷۲۳

کتابخانه ملی ایران

وزارت آموزش و پرورش دفتر آموزش و پرورش کار و دانش

نام پودمان مهارتی: بهداشت روانی در خانواده

مولف: ربابه نوری

ویراستار علمی: دکتر کتابیون صفدرزاده خوشابی

ویراستار ادبی: علی اصغر عطاءاللهی

تصویرگر: مونا السادات مسعودی - مرضیه بصیرت

ناظر تخصصی: مؤدبه سعیدی نژاد

شماره‌ی شناسایی: ۸ - ۹۹/۴۰ - ۵ / مهارت های سالم زیستن

ناشر: عابد

چاپ: پرتو - ۷۷۵۳۳۰۹۳

صفحه آرایشی: نصیرنیا/نوآور

لیتوگرافی: طیف نگار

تیراژ: ۵۱۰۰

قیمت: ۱۵۵۰ تومان

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۴

تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۱۳۳۲۱ - ۶۶۵۱۵۲۴۹

کلیه‌ی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به دفتر آموزش و پرورش کار دانش است.

همکاران محترم و هنرجویان عزیز:

پیشنهادهای خود را درباره‌ی محتوای این کتاب به نشانی: تهران، خیابان طالقانی، نبش ایرانشهر جنوبی، معاونت آموزش و پرورش نظری و مهارتی (ساختمان شماره ۳). دفتر آموزش و پرورش کار دانش. کد پستی ۷۶۵۸-۱۵۸۷۵ ارسال فرمایید.

هدف کلی:

توانایی تأمین شرایط مناسب بهداشت روانی در خانه و خانواده

فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

برگه های راهنما

تمرین فعالیت های مختلف

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

راهنمای استفاده از پودمان

از آنجا که دختران امروز، مادران فردای جامعه خواهند بود، بدست آوردن مهارت‌های لازم در زمینه‌ی مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده برای داشتن خانواده‌ی سالم و توسعه‌ی اجتماعی و اقتصادی کشور نقش بسزایی خواهد داشت. از این رو رشته‌ی مهارتی "مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده" در شاخه‌ی کار دانش با افزایش توانمندی دختران در خصوص برنامه‌ریزی امور خانواده، خوداشتغالی و تأسیس کارگاه‌های خانگی، افزایش خوداتکایی و اعتماد به نفس و ارتقای سطح سلامت خانواده، از اهمیت خاصی برخوردار است.

"مدیریت و برنامه‌ریزی امور خانواده"، "مهارت‌های سالم زیستن" و "هنر در خانه" سه استاندارد مهارتی این رشته هستند که براساس آنها مجموعه‌ای به هم پیوسته از پودمان‌های مهارتی تهیه و تنظیم شده‌اند.

مجموعه‌ی پودمان‌های استاندارد "مدیریت و برنامه‌ریزی امور خانواده"، هنرجو را قادر می‌کند براساس نیازهای خانواده و با توجه به درآمد و شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، برنامه‌ریزی امور خانواده‌ی خود را برعهده گیرد، توازن در دخل و خرج را رعایت کند، ازعهده‌ی تعلیم و تربیت فرزند، بهره‌گیری از حقوق خود و خانواده و برقراری روابط سالم انسانی و اخلاقی برآید.

مجموعه‌ی پودمان‌های استاندارد "مهارت‌های سالم زیستن" هنرجو را قادر می‌کند، مهارت‌های لازم را برای تأمین سلامت خانواده در زمینه‌های مختلف بهداشتی مانند بهداشت فردی، بهداشت محیط، بهداشت مواد غذایی، بهداشت روانی، نظام عرضه‌ی خدمات بهداشتی و درمانی، بهداشت مادر و کودک، بهداشت بلوغ، بهداشت سالمندان، کمک‌های اولیه، حوادث خانگی، شناسایی برخی بیماری‌ها، مراقبت از بیماران و آموزش بهداشت در محیط خانه و خانواده بکاربندد.

مجموعه‌ی پودمان‌های استاندارد "هنر در خانه"، هنرجو را قادر می‌کند مهارت‌های آشپزی، شیرینی‌پزی، پذیرایی از میهمان، خیاطی، گلدوزی، بافتنی، گلسازی، آراستگی شخصی، چیدمان وسایل منزل، کاربرد و نگهداری لوازم خانگی و پرورش گل و گیاه را در منزل بکار بندد.

توصیه می‌شود برای استفاده از پودمان‌های مهارتی به منظور اجرای مطلوب آموزش‌ها به نکته‌های زیر توجه کنید:

با مطالعه‌ی هدف کلی، فهرست وسایل و تجهیزات موردنیاز، جدول زمان‌بندی و مهارت‌های پیش نیاز، برنامه‌ی آموزشی خود را تنظیم کنید.

پیش ازآزمون‌های ابتدای هر واحد کار را بررسی کنید. این کار اطلاعات و مهارت‌های ورودی را ارزیابی و برای شروع برنامه‌ی آموزشی انگیزه و تمرکز بیشتری ایجاد می‌کند.

به انتظارهای آموزشی هر واحد کار با مطالعه‌ی دقیق هدف‌های رفتاری توجه کنید.

- 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 شده‌است.

- به منظور افزایش بازدهی آموزشی توصیه می‌شود، کارهای عملی فردی و گروهی را در کنار مطالعه‌ی 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 مطالعه‌ی آن صرفاً برای کسب اطلاع بیشتر توصیه می‌شود و جزء برنامه‌ی آموزشی نیست.

- در هر واحد کار، نکته‌هایی با اهمیت بیشتر با عنوان "توجه"، "نکته" و "آیا می‌دانید" طراحی شده است که نشان دهنده‌ی تأکید بر اهمیت مطلب است.

- در پایان هر واحد کار، چکیده‌ی واحد کار، آزمون‌های پایانی نظری و عملی برای ارزشیابی بخش‌های نظری و عملی مطرح شده‌است.

- پاسخنامه‌ی 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 دهید، بعد به پاسخنامه مراجعه کنید. چنانچه پاسخ‌دهی شما به آزمون پایانی رضایت بخش نبود، پیش از آغاز واحد کار بعدی مجدداً آن را مطالعه کنید.

- در بخش پیوست‌ها پس از معرفی منابع مؤلف یا مؤلفان، بخش دیگری نیز با عنوان "برای مطالعه‌ی بیشتر" آمده است. در این بخش کتاب‌ها، نرم افزارها 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 ذکر می‌شود.

امیدواریم که هنرجویان عزیز در بدست آوردن مهارت‌های لازم علاقه‌مندانه بکوشند. مادرانی آگاه، خانواده‌ای سالم و فرزندانی تندرست خواهند داشت.

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. هرچه محیط خانواده پرورنده‌تر، عاطفی‌تر، توأم با احترام، نظم و انضباطی معقول باشد، انسان آرامش بیشتری دارد. برعکس، هرچه 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 نا مطلوب خانواده بر افراد تا چه اندازه سخت و دشوار است.

پژوهش‌های متعدد نشان داده است که سلامت جسم و روان انسان وابسته به محیط خانوادگی 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 پودمان آرایه‌ی 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.

فهرست مطالب

۱۳	واحد کار دوم - نیازهای روانی و طبقه‌بندی آنها	۱	واحد کار اول - اصول و مفاهیم اساسی در بهداشت روان
۱۴	هدف‌های رفتاری	۲	هدف‌های رفتاری
۱۴	پیش‌آزمون واحد کار دوم	۲	پیش‌آزمون واحد کار اول
۱۵	مقدمه	۳	مقدمه
۱۵	۱-۲- تعریف نیاز	۳	۱-۱- مفاهیم اساسی در بهداشت روان
۱۵	۲-۲- نیازهای انسان برای برخورداری از سلامت	۴	۱-۱-۱- تعریف بهداشت روان
۱۶	۲-۲-۱- نیازهای فیزیولوژیک	۴	۱-۱-۲- ابعاد مختلف بهداشت روان
۱۶	۲-۲-۲- نیاز به ایمنی و امنیت	۴	۱-۲-۱- بعد جسمی (بدنی)
۱۶	۲-۲-۳- نیاز به تعلق، دوست داشتن و دوست داشته شدن	۴	۱-۲-۲- بعد عاطفی - هیجانی (احساسی)
۱۷	۲-۲-۴- نیاز به احترام	۴	۱-۲-۳- بعد شناختی (فکری یا ذهنی)
۱۷	۲-۲-۵- نیاز به خود شکوفایی	۴	۱-۲-۴- بعد رفتاری (عملی)
۱۸	۲-۳- اهمیت سلسله مراتب نیازها در زندگی	۴	۱-۲-۵- بعد اجتماعی
۱۹	۲-۴- خانواده و سلسله مراتب نیازها	۵	۱-۲-۶- بعد معنوی
۲۰	چکیده	۶	۱-۳- عوامل مؤثر بر سلامت روان
۲۱	آزمون پایانی نظری واحد کار دوم	۷	۱-۳-۱- عوامل ارثی
۲۱	آزمون پایانی عملی واحد کار دوم	۸	۱-۳-۲- عوامل خانوادگی
۲۳	واحد کار سوم - نقش خانواده در سلامت روانی فرد	۹	۱-۳-۳- عوامل روانی و فردی
۲۴	هدف‌های رفتاری	۹	۱-۳-۴- عوامل اجتماعی
۲۴	پیش‌آزمون واحد کار سوم	۱۰	۱-۳-۵- عوامل معنوی
۲۵	مقدمه	۱۰	۱-۴- اصول بهداشت روان
۲۵	۳-۱- اثرهای مثبت خانواده بر سلامت روان	۱۰	۱-۴-۱- برداشت دقیق و واقع بینانه
۲۵	۳-۱-۱- ارتباط صمیمانه‌ی افراد خانواده و حمایت عاطفی	۱۱	۱-۴-۲- خودشناسی
۲۵	۳-۱-۲- اجتماعی شدن	۱۱	۱-۴-۳- توانایی کنترل اختیاری رفتار
۲۵	۳-۱-۳- نظم و انضباط و مسئولیت‌پذیری	۱۱	۱-۴-۴- عزت نفس و خود را قبول داشتن
۲۶	۳-۱-۳-۱- هماهنگی والدین در رفتار با کودکان	۱۱	۱-۴-۵- توانایی برقراری ارتباط محبت آمیز
۲۶	۳-۱-۳-۲- ثبات و قاطعیت والدین در رفتار با کودکان	۱۲	۱-۴-۶- فعالیت، تلاش و پرحاصلی
			چکیده
			آزمون پایانی نظری واحد کار اول
			آزمون پایانی عملی واحد کار اول

۳-۲- تأثیر سبک‌های تربیتی خانواده‌ها بر بهداشت روانی	۲۶	۴-۳- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در مرحله‌ی زایمان و تولد	۳۸
۳-۲-۱- خانواده‌ی مستبد یا سخت گیر	۲۶	۴-۳-۱- کمبود اکسیژن	۳۸
۳-۲-۲- خانواده‌ی سهل گیر	۲۷	۴-۳-۲- زایمان زودرس	۳۸
۳-۲-۳- خانواده‌ی قاطع و اطمینان بخش	۲۷	۴-۴- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در مرحله‌ی نوزادی و شیرخواری	۳۸
۳-۳- تأثیر آسیب‌های خانواده بر بهداشت روانی	۲۸	۴-۴-۱- جدایی از مادر	۳۸
۳-۳-۱- اعتیاد	۲۸	۴-۴-۲- پاسخگویی نامناسب مادر	۳۹
۳-۳-۲- بیماری جسمانی و روانی در خانواده	۲۹	۴-۴-۳- مراقبت نکردن از نوزاد و نرسیدن به او	۴۰
۳-۳-۳- کمبود یا نبود یکی از والدین	۲۹	۴-۴-۴- عدم رسیدگی و مراقبت از نوزاد	۴۰
۳-۳-۴- فوت یکی از افراد خانواده	۳۰	۴-۵- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در خردسالی	۴۰
۳-۳-۵- ضعف والدین در سرپرستی خانواده	۳۰	۴-۵-۱- بدرفتاری و آزار کودک	۴۰
۳-۳-۶- اختلاف‌ها و درگیری‌های والدین	۳۰	۴-۵-۲- ناتوانی یا نا آگاهی والدین در تربیت صحیح فرزندان	۴۰
۳-۳-۷- خشونت‌های خانگی	۳۱	۴-۵-۳- محرومیت روانی	۴۰
چکیده	۳۲	۴-۶- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در دوران کودکی	۴۱
آزمون پایانی نظری واحد کار سوم	۳۲	۴-۶-۱- استفاده از تنبیه به جای تشویق	۴۱
آزمون پایانی عملی واحد کار سوم	۳۳	۴-۶-۲- به یاد آوردن مکرر اشتباهات	۴۱
واحد کار چهارم - عوامل شایع آسیب‌زا در مراحل رشد روانی		۴-۶-۳- بزرگ‌نمایی ضعف‌ها به جای قوت‌ها	۴۱
هدف‌های رفتاری	۳۴	۴-۶-۴- تعمیم دادن اشتباه‌ها و نادیده گرفتن موفقیت‌ها	۴۱
پیش آزمون واحد کار چهارم	۳۵	۴-۶-۵- فاجعه‌آمیز کردن اشتباه‌ها و شکست‌ها	۴۲
مقدمه	۳۶	۴-۶-۶- انتقاد کردن از کل وجود کودک و نه رفتار اشتباه او	۴۲
۴-۱- تعریف رشد	۳۶	۴-۷- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در دوره‌ی نوجوانی	۴۲
۴-۲- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در مرحله‌ی قبل از تولد	۳۶	۴-۷-۱- استرس ^(۱) دوره‌ی نوجوانی	۴۲
۴-۲-۱- سن مادر	۳۶	۴-۷-۲- مشکلات ارتباطی با والدین	۴۲
۴-۲-۲- تغذیه‌ی مادر	۳۶	۴-۷-۳- تأثیر پذیری بیشتر از همسالان	۴۳
۴-۲-۳- اعتیاد به مواد مخدر	۳۶	۴-۷-۴- ناتوانی و ضعف در هویت‌یابی سالم	۴۳
۴-۲-۴- مصرف دارو	۳۷		
۴-۲-۵- قرار گرفتن در معرض تشعشعات	۳۷		
۴-۲-۶- بیماری‌های مادر	۳۷		
۴-۲-۷- عامل ارهاش (RH)	۳۷		
۴-۲-۸- حالات هیجانی و عاطفی	۳۷		

۵۲	پیش آزمون واحد کار پنجم	۴-۸- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در دوره‌ی جوانی	۴۳	(۲۲-۴۰ سالگی)
۵۲	مقدمه	۴-۸-۱- مشکلات ارتباطی و اجتماعی	۴۳	
۵۲	۵-۱- تعریف اختلال‌های روانی	۴-۸-۲- بحران‌های عاطفی	۴۵	
۵۳	۵-۲- علل بروز اختلال‌های روانی	۴-۸-۳- مشکلات مربوط به ازدواج	۴۵	
۵۳	۵-۳- اختلال‌های روانی شایع در کودکان	۴-۸-۳-۱- باورهای نادرست و ایده‌آلی درباره‌ی	۴۵	ازدواج
۵۳	۵-۳-۱- عقب ماندگی‌ها	۴-۸-۳-۲- جدایی از خانواده‌ی اصلی	۴۵	
۵۵	۵-۳-۲- افسردگی	۴-۸-۳-۳- در نظر نگرفتن همسر در زندگی	۴۵	مشترک
۵۶	۵-۳-۳- اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه	۴-۸-۳-۴- ضعف در مهارت‌های ارتباطی	۴۶	
۵۷	۵-۳-۴- وسواس	۴-۸-۴- استرس‌های مربوط به باروری و فرزند	۴۶	
۵۸	۵-۳-۵- اضطراب جدایی	۴-۸-۵- استرس‌های مربوط به اشتغال	۴۶	
۵۹	۵-۳-۶- تیک	۴-۸-۶- استرس‌های مربوط به تحصیل	۴۶	
۵۹	۵-۳-۷- شب‌آدراری یا بی‌اختیاری ادرار	۴-۸-۷- استرس‌های مربوط به نقش‌های مختلف	۴۶	
۶۰	۵-۳-۸- لکنت زبان	۴-۹- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در دوره‌ی	۴۶	میان‌سالی (۶۰-۴۰ سالگی)
۶۰	۵-۳-۹- بی‌اختیاری مدفوع	۴-۹-۱- وابستگی به فرزند	۴۶	
۶۰	۵-۴- راه‌های پیشگیری از اختلال‌های شایع روانی در کودکان	۴-۹-۲- بحران میان‌سالی	۴۷	
۶۱	و نوجوانان	۴-۹-۳- بیماری‌های جسمی	۴۷	
۶۲	چکیده	۴-۹-۴- نداشتن هدف‌ها یا سرگرمی‌های مناسب	۴۷	
۶۳	آزمون پایانی نظری واحد کار پنجم	۴-۱۰- عوامل شایع آسیب‌زای سلامت در دوره‌ی سالمندی	۴۸	(۶۰ سالگی تا مرگ)
۶۳	آزمون پایانی عملی واحد کار پنجم	۴-۱۰-۱- بیماری‌ها، معلولیت و ناتوانی	۴۸	
	واحد کار ششم - شناسایی روش‌های پیشگیری از	۴-۱۰-۲- تنهایی و فوت دوستان و آشنایان	۴۸	
۶۴	اختلال‌های روانی و ارتقای بهداشت روان	چکیده	۴۹	
۶۵	هدف‌های رفتاری	آزمون پایانی نظری واحد کار چهارم	۴۹	
۶۵	پیش آزمون واحد کار ششم	آزمون پایانی عملی واحد کار چهارم	۵۰	
۶۶	مقدمه	واحد کار پنجم- اختلال‌های روانی شایع در کودکان و		
۶۶	۶-۱- شخصیت سرسخت	راه‌های پیشگیری از آنها	۵۱	
۶۶	۶-۱-۱- احساس کنترل و تسلط	هدف‌های رفتاری	۵۲	
۶۶	۶-۱-۲- مبارزه			
۶۶	۶-۱-۳- تعهد			
۶۷	۶-۲- استرس			
۶۹	۶-۲-۱- شیوه‌های کاهش استرس			
۶۹	۶-۲-۱-۱- مقاومت در برابر استرس			

۷۷	آزمون پایانی نظری واحد کار ششم	۶۹	• برگه‌ی راهنمای مقاومت در برابر استرس
۷۷	آزمون پایانی عملی واحد کار ششم	۷۰	• برگه‌ی راهنمای آرام سازی عضلانی
۷۸	پیوست‌ها	۷۱	۶-۲-۱-۲-مقابله با استرس
	پاسخنامه‌های پیش آزمون‌ها	۷۳	۶-۳- عزت نفس
	پاسخنامه‌های آزمون‌های پایانی نظری	۷۵	۶-۳-۱- برگه‌ی راهنمای روش‌های افزایش عزت نفس
	منابع	۷۵	۶-۴- حمایت اجتماعی
	برای مطالعه‌ی بیشتر	۷۶	۶-۴-۱- برگه‌ی راهنمای ارتباطات اجتماعی
		۷۷	چکیده