

۱۵۸۸۸۷۷
۹۷,۱,۲۲

بسم الله الرحمن الرحيم

بهداشت روانی

تألیف

دکتر محمد علی احمدوند

دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران جنوب

دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی



دانشگاه آزاد اسلامی
واحد تهران جنوب

تهران، ۱۳۹۶

سرشناسه	احمدوند، محمدعلی، ۱۳۲۳ -
عنوان و پدیدآور	بهداشت روانی / تألیف محمدعلی احمدوند.
مشخصات نشر	تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۳۱۲ ص:، مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸ - ۹۶۴ - ۱۰ - ۴۶۰۸ - ۰۰
قیمت	۲۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه ص: ۲۸۹-۲۹۲.
موضوع	بهداشت روانی -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	Mental health -- Study and teaching (Higher)
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب
رده‌بندی کسره	۱۳۹۶ پ ۳۹۰/۸-۷۹ RA
رده‌بندی دیوید	۸۹۰۷۶/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۵۱۱۱۳۳۱



بهداشت روانی

تألیف دکتر محمدعلی احمدوند
 ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران جنوب
 رئیس انتشارات: فرشته حاج‌زاده
 صفحه‌آرا: فائزه روشنفکر
 طراح جلد: سیدمحمد شاهری لنگرودی
 چاپ اول: ۱۳۹۶
 تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۴۶۰۸-۰۰
 BN: 978-964-10-4608-0
 قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

نشانی فروشگاه کتاب: خیابان شریعتی، بین اتوبان همت و حسینیة ارشاد، روبه‌روی شهرداری منطقه ۳،
 دانشکده مدیریت و حسابداری دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران جنوب، تلفن: ۲۲۸۹۵۸۵۳

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۳
فصل اول: تعریف و ماهیت بهداشت روانی	
هدف کلی.....	۱۵
اهداف با دیر.....	۱۵
کلیات.....	۱۵
۱-۱. تعاریفی از بهداشت روانی.....	۱۶
۲-۱. اهمیت بهداشت روانی.....	۱۷
۳-۱. سلامت.....	۱۹
۴-۱. نقش بهداشت روانی.....	۲۰
۱-۴-۱. سلامت بدنی بهتر.....	۲۰
۲-۴-۱. بهبود بهره‌وری و ثبات مالی.....	۲۱
۳-۴-۱. اجتناب از تبهکاری و جنایت.....	۲۲
۴-۴-۱. زندگی طولانی و شادتر.....	۲۲
۵-۱. اصول بهداشت روانی.....	۲۳
۶-۱. ابعاد سلامت.....	۲۵
۷-۱. ملاک‌های سلامت روان.....	۲۷
۸-۱. عوامل تعیین‌کننده سلامت.....	۲۸
۹-۱. شیوع اختلالات روانی.....	۲۹
۱۰-۱. علل افزایش بیماری‌های روانی.....	۳۲
خلاصه فصل.....	۳۲
خودآزمایی.....	۳۳
پرسش‌های تشریحی.....	۳۳

فصل دوم: تاریخچه و هدف‌های بهداشت روانی

هدف کلی.....	۳۴
اهداف یادگیری.....	۳۴
کلیات.....	۳۴
۱-۲. هدف‌های بهداشت روانی در چهار مقوله.....	۳۵
۲-۲. اهداف برنامه بهداشت روان در نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه.....	۳۵
۳-۲. اهداف بهداشت روانی از نظر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.....	۳۶
۴-۱. اهداف بهداشت روانی از منظر پایگاه‌های سلامت روان.....	۳۷
۵-۲. اهداف بهداشت روانی در خانواده.....	۳۸
۶-۲. تاریخچه بهداشت روانی.....	۳۸
۷-۲. تاریخچه بهداشت روانی در ایران.....	۴۳
۸-۲. برنامه کشوری بهداشت روانی ایران.....	۴۴
خلاصه فصل.....	۴۵
خودآزمایی.....	۴۶
پرسش‌های تشریحی.....	۴۶

فصل سوم: رفتارهای مطلوب و نامطلوب و ناهنجاری

هدف کلی.....	۴۷
اهداف یادگیری.....	۴۷
کلیات.....	۴۸
۱-۳. دیدگاه‌های رایج بهنجاری.....	۴۹
۲-۳. ملاک‌های بهنجاری از دید روان‌شناسان شخصیت.....	۵۰
۳-۳. سازگاری.....	۵۱
۴-۳. هنجاری ارزشی، آماری، فردی و شناختی.....	۵۲
۵-۳. ملاک‌های رفتار نابهنجار.....	۵۳
۶-۳. ملاک‌های جزئی نابهنجاری و بهنجاری.....	۵۵

۷-۳	دیدگاه‌های مختلف درباره رفتار نابهنجار.....	۶۲
۸-۳	اختلال روانی و نمونه‌های پزشکی و روانی از رفتار نابهنجار.....	۷۱
۹-۳	طبقه‌بندی اختلالات روانی.....	۷۴
۱۰-۳	توصیه‌های رفتاری برای سالم‌ماندن.....	۷۶
۷۸	خلاصه فصل.....	۷۸
۷۸	خودآزمایی.....	۷۸
۷۹	پرسش‌های تشریحی.....	۷۹
فصل چهارم: پیشگیری اولیه، ثانویه و ثالثیه		
۸۰	هدف کلی.....	۸۰
۸۰	اهداف یادگیری.....	۸۰
۸۰	کلیات.....	۸۰
۸۱	۱-۴. پیشگیری اولیه.....	۸۱
۸۱	۱-۱-۴. هدف از پیشگیری اولیه.....	۸۱
۸۲	۲-۱-۴. ارتقای بهداشت روانی.....	۸۲
۸۳	۳-۱-۴. بررسی و راهکارهای پیشگیری اولیه.....	۸۳
۸۳	۴-۱-۴. پیشگیری سطح اول، سطح دوم و سطح سوم.....	۸۳
۸۴	۵-۱-۴. بررسی‌های اتیولوژیک بیماری‌های روانی.....	۸۴
۸۶	۶-۱-۴. عوامل بیماری‌زا.....	۸۶
۸۸	۷-۱-۴. بررسی‌های اپیدمیولوژیک یا همه‌گیرشناسی.....	۸۸
۹۱	۸-۱-۴. ایجاد و توسعه مؤسسات درمانی و آموزشی.....	۹۱
۹۴	۹-۱-۴. آموزش بهداشت روانی همگانی.....	۹۴
۹۵	۲-۴. پیشگیری ثانویه.....	۹۵
۹۵	۱-۲-۴. پیشگیری ثانویه (سطح دوم).....	۹۵
۹۶	۲-۲-۴. هدف از پیشگیری ثانویه.....	۹۶
۹۷	۳-۲-۴. امکان اجرا و عدم اجرا در پیشگیری ثانویه.....	۹۷

- ۴-۲-۴. ایجاد و توسعه مراکز بهداشت روانی ۱۰۱
- ۴-۲-۵. آموزش بهداشت روانی در پیشگیری ثانویه ۱۰۸
- ۴-۳. پیشگیری ثالثیه ۱۰۹
- ۴-۳-۱. پیشگیری ثالثیه (سطح سوم) ۱۰۹
- ۴-۳-۲. هدف از پیشگیری ثالثیه ۱۱۰
- ۴-۳-۳. اصول توان بخشی ۱۱۱
- ۴-۴. فنون توان بخشی ۱۱۳
- ۴-۵. کاربرد رمانی ۱۱۳
- خلاصه فصل ۱۱۵
- خودآزمایی ۱۱۶
- پرسش های تشریحی ۱۱۷
- فصل پنجم: بهزیستی روانشناختی
- هدف کلی ۱۱۸
- اهداف یادگیری ۱۱۸
- کلیات ۱۱۹
- ۵-۱. بهداشت روانی دوره کودکی ۱۲۲
- ۵-۱-۱. رشد و تکامل عاطفی و اجتماعی کودک ۱۲۲
- ۵-۱-۲. الگوی رشد و تکامل عاطفی ۱۲۵
- ۵-۱-۳. ویژگی های حالات عاطفی کودک ۱۲۷
- ۵-۱-۴. الگوهای عاطفی مشترک و همگانی کودکان ۱۲۹
- ۵-۱-۵. خصوصیات عاطفی کودک در سنین مختلف ۱۴۳
- ۵-۱-۶. دوره پیش دبستانی و رشد اجتماعی ۱۴۶
- ۵-۱-۷. شاخص های رشد رفتار اجتماعی و شخصی ۱۵۰
- ۵-۱-۸. تأثیر عوامل زیستی و محیطی بر رفتار اجتماعی ۱۶۰
- ۵-۱-۹. بازی کودکان ۱۶۴

۱۰-۱-۵	نقش عروسک در بهداشت روانی کودک.....	۱۶۹
۱۱-۱-۵	نقش عروسک بازی در رشد و تکامل کلامی کودک.....	۱۷۰
۲-۵	بهداشت روانی دوره بلوغ و نوجوانی.....	۱۷۴
کلیات		۱۷۴
۱-۲-۵	ویژگی‌های بلوغ.....	۱۷۵
۲-۲-۵	ویژگی‌های نوجوانی.....	۱۷۷
۳-۲-۵	حاصل رشد هیجانی و عاطفی.....	۱۸۱
۴-۲-۵	والدین - نوجوان - والدین.....	۱۸۵
۵-۲-۵	روانشناسی کودک و نوجوان.....	۱۸۸
۶-۲-۵	طغیان نوجوان علیه والدین و محیط.....	۱۸۹
۳-۵	بهداشت روانی ازدواج، دوران بارداری.....	۱۹۱
کلیات		۱۹۱
۱-۳-۵	انگیزه جنسی.....	۱۹۲
۲-۳-۵	دیدگاه‌ها راجع به ضرورت ازدواج.....	۱۹۲
۳-۳-۵	بهداشت روان و ازدواج از دید اندیشمندان.....	۱۹۳
۴-۳-۵	مهم‌ترین عوامل توافق در ازدواج و تداوم آن.....	۱۹۴
۵-۳-۵	چرخه پاسخ جنسی.....	۱۹۶
۶-۳-۵	ضرورت مشاوره قبل از ازدواج.....	۱۹۷
۷-۳-۵	ملاک‌های ازدواج سالم در مشاوره قبل از ازدواج.....	۱۹۸
۸-۳-۵	مهم‌ترین عوامل توافق در ازدواج و دوام آن.....	۱۹۹
۹-۳-۵	بهداشت روانی در دوران بارداری.....	۲۰۱
۱۰-۳-۵	اختلالات شایع دوران بارداری.....	۲۰۳
۱۱-۳-۵	افسردگی دوران بارداری.....	۲۰۳
۱۲-۳-۵	عوامل مؤثر در بروز افسردگی دوران بارداری.....	۲۰۴
۱۳-۳-۵	پیشگیری از اختلالات روانی در بارداری.....	۲۰۵

۲۰۶.....	خلاصه فصل
۲۰۷.....	خودآزمایی
۲۰۸.....	پرسش‌های تشریحی
فصل ششم: استرس و بهداشت روانی	
۲۱۰.....	هدف کلی
۲۱۰.....	اهداف یادگیری
۲۱۱.....	کلمات کلیدی
۲۱۱.....	۱-۶. تعریف و تاریخچه استرس
۲۱۵.....	۲-۶. واکنش‌های فیزیولوژیک به استرس
۲۱۵.....	۳-۶. نظریه‌های مدل‌های استرس
۲۱۸.....	۴-۶. فشار روانی و دستگاه ایمنی
۲۲۱.....	۵-۶. نظریه‌هایی که بر عوامل روان‌شناختی تمرکز دارند
۲۲۲.....	۶-۶. نقش شناخت و شخصیت
۲۲۳.....	۷-۶. واکنش‌های روان‌شناختی به فشار روانی
۲۲۳.....	۸-۶. نظریه روانکاوی
۲۲۴.....	۹-۶. نظریه رفتاری
۲۲۵.....	۱۰-۶. نظریه شناختی
۲۲۶.....	۱۱-۶. طاقت‌مندی
۲۲۸.....	۱۲-۶. مدیریت استرس
۲۲۸.....	۱۳-۶. روش‌های رفتاری
۲۳۰.....	۱۴-۶. روش‌های شناختی
۲۳۱.....	خلاصه فصل
۲۳۲.....	خودآزمایی
۲۳۳.....	پرسش‌های تشریحی

فصل هفتم: دین و بهداشت روانی

هدف کلی.....	۲۳۵
اهداف یادگیری.....	۲۳۵
کلیات.....	۲۳۵
۱-۷. معیار سلامت روانی در مکتب اسلام.....	۲۳۶
۲-۷. راه‌ها و تأمین بهداشت روانی از دیدگاه اسلام.....	۲۳۷
۳-۷. خداوند در تأمین بهداشت روانی.....	۲۳۸
۴-۷. گذری احوال بر بهداشت اسلام.....	۲۴۰
۵-۷. انسان از منظر اسلام.....	۲۴۱
۶-۷. راه دستیابی به سال‌هایی.....	۲۴۵
۷-۷. گرایش‌ها و انگیزش‌ها در نظر انسان.....	۲۴۵
۸-۷. نقش هدایت‌های بیرونی.....	۲۴۶
۹-۷. گستره زندگی انسان.....	۲۴۸
۱۰-۷. هدف از آفرینش انسان.....	۲۴۹
۱۱-۷. سازگاری و تعریف بهنجاری.....	۲۵۴
۱۲-۷. مراحل بهنجاری در اسلام.....	۲۵۷
خلاصه فصل.....	۲۶۸
خودآزمایی.....	۲۶۹
پرسش‌های تشریحی.....	۲۷۰

فصل هشتم: اخلاق و بهداشت روانی

هدف کلی.....	۲۷۱
اهداف یادگیری.....	۲۷۱
کلیات.....	۲۷۱
۱-۸. سلامت روان و اخلاق.....	۲۷۲
۲-۸. اخلاق.....	۲۷۳

- ۳-۸. روش‌های مؤثر در تربیت اخلاقی کودکان..... ۲۷۶
- ۴-۸. مذهب، اخلاق، منش و بهداشت روانی ۲۷۷
- ۴-۸. ۱. منش یا کاراکتر بی‌اخلاق..... ۲۷۷
- ۴-۸. ۲. منش جمع‌گرا ۲۷۹
- ۴-۸. ۳. منش سلطه‌جو ۲۸۰
- ۴-۸. ۴. منش اشتراکی ۲۸۱
- ۴-۸. ۵. منش مقرراتی ۲۸۲
- ۴-۸. ۶. منش اخلاقی - خودکفا - نوع‌دوست..... ۲۸۳
- خلاصه فصل ۲۸۵
- خودآزمایی ۲۸۶
- پرسش‌های تشریحی ۲۸۶
- منابع ۲۸۹
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۲۹۳

پیشگفتار

برابر مصوبه کارگروه ویژه روان‌شناسی شورای تحول علوم انسانی و شورای برنامه‌ریزی وزارت علوم درس بهداشت روانی از ۳ واحد به ۲ واحد تقلیل یافت و سرفصل‌های جدید با رویکردی به مباحث دین و بهداشت روانی و اخلاق تهیه شد. چون از سال ۹۲ به بعد کتابی در این زمینه تدوین نشده است بر آن قدم به تألیف کتابی خودآموز و حاوی سرفصل‌های موردنظر اهتمام ورزیم. امید است برای دانشجویان عزیز کشورم مفید باشد.

لازم می‌دانم از استادان گرانقدرم دکتر حسین آزاد، دکتر حسن احدی، دکتر غلامرضا نفیسی، دکتر علی‌اکبر سیف، دکتر بهروز ماسی، دکتر سعید شاملو، دکتر محمود ساعتچی، دکتر حمزه گنجی، دکتر حسن پاشا شریفی، دکتر سکوه ربی نژاد، دکتر شعاری نژاد و... که از محضرشان بهره‌ها برده‌ام یاد کنم و یاد این اسطوره‌های علمی و ضمیر را گرامی دارم.

دکتر محمدعلی احمدوند

دانشیار دانشکده آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب

دانشکده روان‌شناسی و دوره تربیتی