



اداره آموزش و پرورش ناحیه دو همدان

دبیرستان غیر دولتی دوره اول پسرانه علمی

عنوان پژوهش:

بهداشت روانی و استرس

نام پژوهشگر:

اسم دانش آموز یا دانش آموزان

نام دبیر:

مجید عسگری

آذر ۱۳۹۹

سپاسگزاری

پس از حمد خداوند متعال که همه هستی مرهون لطف و رحمت اوست، لازم است از دبیر گرانقدر خود جناب آقای که با تلاش بی‌وقفه خود، کمک شایانی در پیشبرد پروژه نموده‌اند، تشکر فراوان خود را ابراز دارم. همچنین از همکاریهای مدیر محترم مدرسه جناب آقای بسیار سپاسگزارم. بی شک بدون همیاری و پیشنهادهای اصلاحی این عزیزان طی این مسیر بس دشوار بود.

از جناب آقای که همواره از راهنمایی و مشاوره ایشان، نهایت استفاده را بردم، نهایت تقدیر و تشکر را دارم. همچنین از مادر گرانقدر و پدر فداکارم که با صبر و بردباری مشوق من در طی این مسیر بود، صمیمانه سپاسگزارم.

تقديم به پدرم:

که تمام تجربه های یکتا و زیبای زندگیم، مدیون اوست.

تقديم به مادرم:

که وجودش چون چشمه ای زلال مایه آرامش من است.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۶	۱ بهداشت روانی
۶	۱-۱ تعریف بهداشت روانی
۷	۲-۱ ویژگی‌های فردی شخص دارای بهداشت روانی:
۸	۳-۱ عوامل موثر در بهداشت روانی:
۸	۱-۱-۱ تغذیه:
۸	۲-۱-۱ ایمان:
۸	۳-۱-۱ مدرسه:
۸	۴-۱-۱ ورزش:
۸	۴-۱ راه‌های تقویت بهداشت روانی فرزندان و خانواده:
۱۱	۲ استرس و درمان آن
۱۲	۲-۱ نشانه‌های استرس
۱۲	۲-۱-۱ ریزش مو:
۱۲	۲-۱-۲ سفید شدن مو:
۱۲	۲-۱-۳ پوسته شدن اطراف ناخن:
۱۳	۲-۱-۴ شیارهای روی ناخن:
۱۳	۲-۱-۵ آکنه:
۱۳	۲-۱-۶ چین و چروک:
۱۴	۲-۲ مهارت مقابله با استرس از منظر قرآن
۱۵	۳-۲ عوامل آرامش و دلگرمی
۱۶	۲-۴ سوالات

عنوان پژوهش: بهداشت روانی و استرس

اهداف پژوهش:

- ۱- عوامل موثر در بهداشت روانی
- ۲- راههای تقویت بهداشت روانی فرزندان و خانواده
- ۳- نشانه‌های استرس
- ۴- مهارت مقابله با استرس از منظر قرآن
- ۵- عوامل آرامش و دلگرمی

شیوه گردآوری مطالب: کتابخانه ای (منابع مکتوب و مقالات اینترنتی)

ابزار گردآوری اطلاعات: برگه تحقیق

بخش اول

بهداشت روانی

۱ بهداشت روانی

۱-۱ تعریف بهداشت روانی



برای شروع بحث بهتر است از بهداشت روانی تعریفی را ارائه کنیم. سازمان جهانی بهداشت می‌گوید: بهداشت روانی عبارت است از "توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی" این سازمان معتقد است که بهداشت روانی فقط نداشتن بیماری یا عقب ماندگی نیست بنابراین کسی که احساس ناراحتی نکند از نظر روانی سالم محسوب می‌شود.

بهداشت روانی، همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است همچنان که از جسم خود دفاع می‌کنیم روح خود را نیز باید مقاوم‌تر کنیم تا زندگی بهتری داشته باشیم در زندگی "چگونه بودن" خیلی

مهمتر از "بودن یا نبودن" است ایجاد فرصت برای شکوفایی استعدادها، توانایی‌ها و کنار آمدن با خود و دیگران یکی از اهداف مهم و اساسی بهداشت روانی است.

جوامع مختلف سعی می‌کنند تا سیاست‌های مربوط به بهداشت روانی را سازماندهی کنند، اصول کلی، در این تلاش، سالم‌سازی محیط فردی و اجتماعی است که افراد جامعه را در بر می‌گیرد این نگرش حکم می‌کند که خانواده‌ها بیش از پیش با بهداشت روانی خانواده و چگونگی پیشگیری و درمان بیماری‌های روحی آشنا شوند.

چون در برخورد با چالش‌ها و مشکلات روزمره، ما براساس ویژگی‌های روانی خود با آنها برخورد می‌کنیم هرچه از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشیم به یقین آسیب‌پذیری ما کمتر خواهد بود با برخورداری از سلامت فکر و روان می‌توانیم به موفقیت‌های بیشتری برسیم و بیش از پیش بر مشکلات غلبه کنیم.

۲-۱ ویژگی‌های فردی شخص دارای بهداشت روانی:

- نسبت به خود، خانواده و جامعه بی‌تفاوت نیست
- با دیگران سازگاری دارد
- شاد و مثبت‌اندیش است
- به خود و دیگران احترام می‌گذارد
- بدبین نیست
- به نقاط قوت و ضعف خود آگاهی دارد
- انعطاف‌پذیر است
- شناخت او از واقعیت نسبتاً دقیق است و برای رسیدن به هدف‌های خود براساس عقل و احساس عمل می‌کند
- نسبت به خود نگرش مثبت دارد و ناکامی‌ها را تحمل می‌کند
- توانایی حل مشکلات خود را دارد
- از اوقات فراغت خود به نحو مطلوب استفاده می‌کند
- در مواجهه با مشکلات اجتماعی، کنترل و تعامل خود را از دست نمی‌دهد
- استعدادهایش به طور هماهنگ و به خوبی رشد می‌کند.
- برای خود ارزش قائل است چون می‌داند آفریده خداست
- دنیا را گذرگاهی برای رسیدن به آخرت می‌داند
- رابطه‌اش با دیگران سازنده و مثبت است
- نیازهایش را از طریقی برآورده می‌کند که با ارزش‌های اجتماعی منافات نداشته باشد
- صابر، صادق، درستکار و بخشنده، استغفار کننده و فرزند خویشتن خویش است
- در نظر دیگران فرد موجهی محسوب می‌شود، زیرا در همه کارها متعادل است.

۳-۱ عوامل موثر در بهداشت روانی:

۱-۱-۱ تغذیه:

حالات روحی ما در انتخاب نوع غذایی که می‌خوریم موثرند. ما در حالات مختلف غذاهای متفاوت را طلب می‌کنیم، هنگام احساس قدرت و پیروزی به غذاهای گوشتی، هنگام احساس تنوع و تحول به غذاهایی با انواع سس و هنگام اضطراب یا پرخاشگری به خوراکی‌های گاز زدن تمایل داریم، در حالی که وقتی خسته هستیم چای و قهوه را ترجیح می‌دهیم بنابراین با شناخت خود و سوخت و ساز بدن می‌توانیم با انتخاب مواد خوراکی مناسب به آرامش بیشتری دست یابیم و از خوردن لذت ببریم.

۲-۱-۱ ایمان:

اعتقادات و باورهای مذهبی قادر است در مصیبت‌های زندگی، از فرد افسرده و مایوس انسانی امیدوار و محکم بسازد، چنان که هرگز خود را تنها و بیمناک احساس نکند او باور دارد که خدا پیوسته با اوست، در رویارویی با سختی‌های زندگی تنها نیست و خدای مهربان به او علاقه و توجه دارد.

۳-۱-۱ مدرسه:

مسئولیت اولیای مدرسه فقط در پرورش نیروی عقلی و آشنا کردن دانش‌آموزان به مسائل اجتماعی و اخلاقی خلاصه نمی‌شود، مدرسه، مسئول تغییر و اصلاح رفتارهای ناسازگارانه و تامین بلوغ عاطفی و سلامت روانی دانش‌آموز نیز است در مدرسه، فرزندان دوست داشتن و دوست داشته شدن را تجربه می‌کند.

۴-۱-۱ ورزش:

ورزش یکی از رموز سلامت جسمانی از لحاظ احساسات، عواطف، شخصیت اجتماعی و نוע دوستی کامل تر و در فعالیت‌های شغلی و حرفه‌ای موفق‌ترند. ورزش، موجب اعتماد به نفس در فرد شده، او را متعادل، متفکر و سازگار با محیط می‌کند.

با ورزش شخص کمتر دچار حسادت، حقارت و ستیزه‌جویی می‌شود و در نتیجه از سلامت روانی بهتری برخوردار خواهند بود.

۴-۱ راه‌های تقویت بهداشت روانی فرزندان و خانواده:

- اگر با ناراحتی‌های روانی فرزندان روبرو شدیم با حوصله و متانت، آنها را رفع کنیم و از تصمیم‌های عجولانه بپرهیزیم.

- در ناراحتی‌های شدید، درد دل و گریه کردن باعث تخلیه روانی و آرامش می‌شود.
- مشارکت جو باشیم تا دوستان جدید بیابیم.
- از مشاهده فعالیت‌های جدید دیگران لذت ببریم.
- با پرورش ابعاد روحی، معنوی و مذهبی شخصیت خود و خانواده‌مان به سلامت روانی بالاتری دست یابیم.
- با احترام به دیگران به بهداشت روانی خود و دیگران کمک کنیم.
- زمینه‌های اعتماد را فراهم کنیم.
- به احساسات اعضای خانواده‌مان توجه کنیم و ویژگی‌های آنها را بشناسیم.
- محیط زندگی را تا حد توان جذاب و پرنشاط کنیم.
- فرصت‌های مناسب برای بروز احساسات و شخصیت فرزندانمان را ایجاد کنیم.
- رفتار والدین در خانواده به گونه‌ای باشد تا فرزندان خود را در زندگی شاد و فارغ از گرفتاری‌ها احساس کنند.
- همیشه احساس موفقیت و ارزشمندی خود و اعضای خانواده را بیان کنیم.
- با انجام فرایض دینی و رفتارهای صحیح فرزندان را متوجه کنیم که مذهب، تامین کننده بهداشت روانی است.
- هرچه بتوانیم با جامعه و افراد آن سازگاری بیشتری داشته باشیم از بهداشت روانی برخوردار خواهیم بود.
- به جای گریز از سختی‌ها و مشکلات، باید قدرت عمل و تفکر خود را در مقابله با آنها افزایش دهیم تا خود و اعضای خانواده به شادی، صفا و آرامش برسیم.
- دستورات الهی را به خوبی عمل کنیم تا از هرگونه خودخواهی، بدبینی، تنهایی و نگرانی مصون باشیم.
- به فرزندان پیاموریم که حتی در تجربه‌های تلخ زندگی نیز فرصت‌های خوبی وجود دارد که باید کشف شود و در زندگی به کار برود.
- به فرزندان آموزش دهیم به جای سرکوب احساسات آزاردهنده مثل حسادت، کینه‌توزی و ... آن احساسات را به گونه‌ای صحیح بیان و خود را آرام کنند.
- برای اصلاح رفتار فرزند هرگز از شیوه تحقیر و سرزنش استفاده نکنیم بلکه با مطرح کردن نقاط مثبت آنها ضعف‌هایشان را نیز گوشزد کنیم.
- اگر امید داشتن را به فرزندانمان پیاموریم همیشه از سلامت روانی برخوردار خواهند بود.
- در مقابل فرزندانمان از دیگران بدگویی نکنیم و اگر به منظور پیشگیری از خطرهای احتمالی، معایب افراد

- نابهنجار را می‌گوییم به آنها خاطرنشان کنیم که "این رفتار آن افراد است که بد است نه خود آن افراد"
- در عین تکریم شخصیت و ابراز محبت و توجه به فرزند، در اصلاح رفتارهای ناپسند او تلاش کنیم تا خویشن‌داری مثبت که رمز بهداشت روانی است در فرزندانمان تقویت شود.
 - فرزندان را با نوع رفتارهایی که از آنان انتظار داریم، آشنا کنیم.
 - هنر ارتباط سالم و موثر با دیگران را خودمان بیاموزیم و به فرزندان نیز آموزش دهیم.
 - انتظارات خود و اعضای خانواده را با واقعیات تطبیق دهیم.
 - در مواقع ضروری می‌توانیم به موقع از دیگران کمک بگیریم. برخی از مشکلات را به تنهایی نمی‌توان حل کرد در این‌گونه موارد بهتر است از مشاور یا روانشناس یاری بخواهیم.
 - با اتکا به خدای بزرگ نقطه اطمینان‌بخش را پیدا می‌کنیم که موثرترین داروی شفابخش نگرانی‌ها و اضطراب‌های ماست؛ بایاد خدا و رشد معنویت در خانواده، بهداشت روانی خود و اعضای خانواده را بیمه کنیم.

بخش دوم

استرس و درمان آن

۲ استرس و درمان آن



بدن انسان می تواند با انواع شرایط سخت و دشوار کنار بیاید و به آن عادت کند. اما، استرس نوعی بیماری است که علاوه بر روح، به جسم انسان نیز آسیب های بسیاری وارد می کند. هورمون استرس، کورتیزول نام دارد که افزایش ترشح آن روح و جسم انسان را نابود می کند. استرس بر مو، پوست و ناخن تاثیر منفی بسیاری دارد. ما ۶ نشانه از این بیماری را نام برده و روش درمان آن را نوشته ایم.

۱-۲ نشانه‌های استرس

۱-۱-۱ ریزش مو:

چرا این اتفاق روی می دهد: داشتن موهای خوش حالت و پر برای هر انسانی مهم است. مو تاثیر بسیاری در زیبایی چهره دارد. اما رشد مو به سلامت بدن و سلامت روح وابستگی مستقیم دارد. یعنی وقتی فردی در استرس های شدید و دایمی زندگی کند، ممکن است با مشکل ریزش مو مواجه شود.

درمان: اگر بیش از یکصد تا مو در روز از دست می دهید به طور مثال، حدود ۳۰۰ تا مو می ریزد باید به پزشک متخصص پوست و مو مراجعه کنید. اگر ریزش مو در نتیجه تغذیه نادرست حاصل از استرس باشد احتمالاً پزشک برای شما ویتامین های B۱۲، زینک، آهن یا پروتئین فریتین تجویز می کند که باعث رشد مو می شوند.

در کنار کم کردن میزان استرس های خود و مصرف این ویتامین ها و استفاده از شامپوهای متناسب می توانید در عرض ۶ تا ۱۰ ماه حجم موهای خود را به حالت طبیعی و نرمال بازگردانید.

۲-۱-۱ سفید شدن مو:

چرا این اتفاق روی می دهد: بر اساس آمار، افرادی که کار پراسترسی دارند، خیلی سریع تر با مساله سفید شدن مو سران مواجه می شوند. جالب است بدانید محققان دانشگاه داروسازی نیویورک کشف کرده اند استرس های جسمی همچون سوختن دست، باعث تولید ملانوسیت (سلول های تولید ملانین) می شود که مسوول رنگ موها هستند. این پروسه بر فولیکول های مو نیز تاثیر می گذارد. این سلول ها باعث می شوند تا موها بی رنگ باقی بمانند و در نتیجه موهای سر فردی که استرس زیادی را تحمل می کند، سفید می شود.

درمان: در واقع هیچ درمانی برای سفیدی موها وجود ندارد. تنها کاری که می توانید برای این موها انجام دهید، رنگ کردن آنها است.

۳-۱-۱ پوسته شدن اطراف ناخن:

چرا این اتفاق روی می دهد: متخصصان پوست اعتقاد دارند فعالیت های زیاد بر ضخامت یا کیفیت پوست بستر ناخن و اطراف آن تاثیر مستقیم ندارد. اما افرادی که استرس دارند، اصولاً با جوییدن ناخن یا پوسته های اطراف آن خود را آرام می کنند. این کار در طولانی مدت باعث از بین رفتن زیبایی و دوام این بستر می شود.

ضعف بستر ناخن به ضعیف شدن خود ناخن ها نیز منجر می شود و ناخن نمی تواند در شکل درست، به خوبی رشد کند.

درمان: اگر اطراف ناخن های شما متورم، قرمز و پوسته پوسته است، هر روز مقداری پماد آنتی بیوتیک روی آنها بمالید تا اثرشان از بین برود. البته داروهای گیاهی همچون روغن بادام شیرین یا روغن جوجوبا (هوهوبه) نیز تاثیر بسیار خوبی در بهبود این شرایط دارد.

۴-۱-۱ شیارهای روی ناخن:

چرا این اتفاق روی می دهد: استرس برخلاف تاثیری که بر موها دارند، باعث توقف رشد ناخن یا افتادن آنها نمی شود. اما در طولانی مدت باعث می شود تا شیارهایی مضر افقی روی سطح ناخن ها به وجود بیایند. این شیارها فرورفتگی های زشتی روی ناخن ایجاد می کنند.

درمان: شیارهای افقی ناخن درد ندارد اما زیبایی ناخن را از بین می برد. برای برطرف کردن آنها باید از درمان ها شیمیایی که در داروخانه ها یا فروشگاه های لوازم آرایشی فروخته می شوند استفاده کنید. برای انواع مشکلات ناخن، مواد و محلول های مناسبی وجود دارند که پس از پایان دوره درمان، ناخن را به حالت عادی باز می گردانند.

۵-۱-۱ آکنه:

چرا این اتفاق روی می دهد: همان طور که تقریباً همه می دانیم، یکی از شایع ترین تاثیرات استرس در بدن، ایجاد جوش و آکنه روی پوست است. هر چه استرس بیشتر شود، میزان تولید چربی سلول های پوست نیز بیشتر می شود. هر چه ترشح کورتیزول و آدرنالین در بدن بیشتر شود، بدن نیز قند بیشتری تولید می کند. نتیجه این کار نیز ایجاد آکنه روی پوست است.

درمان: مشکلات پوستی و آکنه را باید با مراجعه به پزشک متخصص پوست درمان کنید. برخی از محلول ها و پمادها به طور موقت باعث از بین رفتن آکنه می شوند اما آنها را ریشه کن نمی کنند. بنابراین لازم است با مراجعه به پزشک، داروهای لازم را مصرف و دوره درمان آنها را تکمیل کنید. دوران مصرف برخی از داروهای پوست، بر اساس وزن فرد تعیین می شود. بنابراین، لازم است حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید.

۶-۱-۱ چین و چروک:

چرا این اتفاق روی می دهد: افزایش ناگهانی قندخون در اثر ترشح زیاد کورتیزول یا آدرنالین در خون علاوه بر ایجاد آکنه، بر مولکول های کلاژن نیز تاثیر می گذارد. کلاژن پروتئینی است که موجب زیبایی و سلامت پوست می شود. افزایش کورتیزول در بدن باعث کاهش اسیدهای glycosaminoglycan و hyaluronic می شود که در شفافیت و صاف بودن پوست نقش اساسی دارند. با کاهش این مولکول ها، چین و چروک پوست زیاد می شود.

درمان: هر چه سن انسان بالا برود، میزان چروک ها و خط های پوست زیاد می شود. اما استرس باعث می شود این روند در سن های پایین نیز پدیدار بشود. برای جلوگیری از این روند، مصرف کربوهیدرات به ویژه شکر سفید را در رژیم غذایی خود کاهش دهید. البته همزمان باید از محصولات ضدچروک و آنتی ایجینگ نیز استفاده کنید.

۲-۲ مهارت مقابله با استرس از منظر قرآن

معمولاً استرسها از عدم علم و آگاهی به نتیجه کار و عمل در حال انجام ناشی می شود.

لذا هر کس از عاقبت کار خویش آگاه باشد و به یک منبع قدرتمند متصل باشد هیچگاه دچار استرس نمی شود بلکه همیشه برای قبول سخت ترین شرایط آماده بوده و در هر شرایطی با آرامش و اطمینان به کار و تلاش در راه رسیدن به هدف متعالی خویش مشغول می شود.

سوره الرعد (۱۳): آیه ۲۸: هدایت (شدگان) کسانی هستند که ایمان آورده و دلهایشان به یاد خدا آرام می گیرد. بدانید که تنها با یاد خدا دل ها آرام می گیرد.

یاد خدا تنها به ذکر زبانی نیست، اگر چه یکی از مصادیق روشن یاد خداست. زیرا آنچه مهم است یاد خدا بودن در تمام حالات خصوصاً در وقت گناه است.

یاد خداوند برکات بسیار دارد، از جمله:

الف: یاد نعمت های او، عامل شکر اوست.

ب: یاد قدرت او، سبب توکل بر اوست.

ج: یاد الطاف او، مایه محبت اوست.

د: یاد قهر و خشم او، عامل خوف از اوست.

ه: یاد عظمت و بزرگی او، سبب خشیت در مقابل اوست.

و: یاد علم او به پنهان و آشکار، مایه حیا و پاکدامنی ماست.

ز: یاد عفو و کرم او، مایه امید و توبه است.

ح: یاد عدل او، عامل تقوا و پرهیزکاری است.

۳-۲ عوامل آرامش و دلگرمی

دستیابی به اطمینان و آرامش می تواند عوامل گوناگونی داشته باشد، ولی در رأس آنها آگاهی و علم جلوه ویژه ای دارد کسی که می داند ذره ای مثقالی از کارش حساب دارد، «مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ» نسبت به تلاش و فعالیتش دلگرم است.

کسی که می داند بر اساس لطف و رحمت الهی آفریده شده، «إِلَّا مَنْ رَحِمَ رَبُّكَ وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ» امیدوار است.

کسی که می داند خداوند در کمین ستمگران است، «إِنَّ رَبَّكَ لَبِالْمِرْصَادِ» آرامش دارد.

کسی که می داند خداوند حکیم و علیم است و هیچ موجودی را بیهوده خلق نکرده است «عَلِيمٌ حَكِيمٌ» خوش بین است.

کسی که می داند راهش روشن و آینده اش بهتر از گذشته است، «وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى» قلبش مطمئن است.

کسی که می داند کار نیک او از ده تا هفتصد بلکه تا بی نهایت برابر پاداش دارد ولی کار زشت او یک لغزش به حساب می آید دلخوش است. «مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ» کسی که می داند خداوند نیکوکاران را دوست دارد، «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» به کار نیکش دلگرم می شود.

کسی که می داند کار خیرش آشکار و کار شرّش پنهان می ماند، «يَا مَنْ أَظْهَرَ الْجَمِيلَ وَ سَتَرَ الْقَبِيحَ» شاد است.

۴-۲ سوالات

- ۱- پروتئینی است که موجب زیبایی و سلامت پوست می شود:
(الف) کورتیزول (ب) آدرنالین (ج) کلاژن (د) ملانین
- ۲- اعتقاد به راه روشن و آینده بهتر از گذشته منجر به می شود.
(الف) امیدواری (ب) آرامش (ج) قلبی مطمئن (د) شادابی و خوش بینی
- ۳- یاد علم خداوند متعال به پنهان و آشکار، مایه
(الف) حیا و پاکدامنی (ب) توکل بر او (ج) خوف از خدا (د) تقوا و پرهیزکاری
- ۴- چگونه استرس منجر به ایجاد آکنه روی پوست میشود؟
(الف) افزایش تولید چربی سلول های پوست و در نهایت تولید قند (ب) افزایش تولید ملانوسیت (ج) افزایش ناگهانی قندخون و تاثیر بر مولکول های کلاژن (د) کاهش هورمون کورتیزول
- ۵- کدام مورد از آسیب های جسمی استرس نیست.
(الف) سفید شدن مو (ب) پوسته شدن اطاف ناخن (ج) آکنه و چین و چروک (د) توقف رشد ناخن
- ۶- در ناراحتی های شدید کدام مورد باعث تخلیه روانی و آرامش می شود.
(الف) درد دل و گریه کردن (ب) برخورد با حوصله و متانت (ج) بروز احساسات و شخصیت (د) قدرت عمل و تفکر
- ۷- اصل کلی در ساماندهی سیاست های مربوط به بهداشت روانی کدام است.
(الف) پیشگیری و درمان بیماری های روحی (ب) سالم سازی محیط فردی و اجتماعی (ج) توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی، روانی و جسمی (د) مقاوم نمودن روح
- ۸- سارا فردی شاد و خوش بین است، زهرا فردی متعادل ولی ناسازگار با دیگران است، سمیرا فردی انعطاف پذیر و با نگرش مثبت است، رویا فردی بی تفاوت نسبت به خود و در عین حال به دیگران احترام می گذارد. کدام یک از افراد بالا ویژگی های بهداشت روانی را داراست:
(الف) سارا (ب) زهرا (ج) سمیرا (د) رویا
- ۹- مجموعه عوامل موثر در سلامت روانی کدامند:
(الف) حسادت، حقارت و ستیزه جویی (ب) دوست داشتن و دوست داشته شدن (ج) تغذیه، ایمان، مدرسه، ورزش (د) حمایت های عاطفی، ارزشی، علمی و مادی
- ۱۰- کدام گزینه برای اصلاح رفتار فرزندان مناسب است.
(الف) سرکوب احساسات آزاردهنده (ب) تحقیر و سرزنش در خصوص رفتارهای ناشایست (ج) گوشزد کردن نقاط مثبت و ضعف فرزندان (د) یادآوری تجربه های تلخ زندگی به آنها

پاسخنامه

سوال	الف	ب	ج	د	سوال	الف	ب	ج	د
۱					۶				
۲					۷				
۳					۸				
۴					۹				
۵					۱۰				

فهرست مراجع

۱. جهانگشای رضایی، مصطفی. طراحی مدل شناخت استرس و غلبه بر آن. (پایان نامه کارشناسی ارشد)، دانشگاه تهران - ۱۳۸۴
۲. جواد شریفی، میثم پیرنیا، مطالعه رابطه خدانشناسی و بهداشت روانی، شانزدهمین کنفرانس روانشناسی ایران - ۱۳۸۵
۳. شهلا کریمیان، بهداشت روانی و نقش آن در سلامت خانواده، انتشارات جهاد دانشگاهی صنعتی اصفهان - ۱۳۹۰
۴. پایگاه اینترنتی www.iranstress.ir