

کد درس: ۰۹

نام درس: بهداشت روان

پیش نیاز: -

تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: نظری

هدف کلی: آشنایی دانشجویان در جهت ارتقاء و تأمین سلامت روان و توجه به ابعاد روانی، معنوی سلامت و پاسخگویی به نیازهای جامعه

شرح درس: در این درس دانشجویان با دانش و مهارت های ضروری در حوزه سلامت روان بویژه بعد روانی - اجتماعی و معنوی سلامت و نقش فرهنگ آشنا شده و راه های حمایت روانی - اجتماعی با رویکرد جامعه محور، نگرش و احساس انسان دوستانه و روشهای افزایش تاب آوری در ارائه خدمات شغلی را فرا می گیرند.

رئوس مطالب (نظری ۳۴ ساعت):

مفاهیم و مبانی بهداشت روانی

شخصیت سالم و نظریه های روانشناختی در باب شخصیت سالم

بهداشت روان، نیازها، استرس، اضطراب، خمودگی و افسردگی

مهارت های مقابله با استرس

مقابله های مذهبی از دیدگاه دین اسلام

فرهنگ و حمایت های روانی - اجتماعی

سلامت و تاب آوری

آموزش حل مسأله، شیوه ی برقراری ارتباط مؤثر و گوش دادن فعال، احترام و پذیرش، همدلی

تخلیه هیجانی

منابع اصلی درس: طبق نظر استاد مربوطه

شیوه ی ارزشیابی دانشجویان:

برگزاری آزمون های تکوینی و تراکمی با استفاده از ترکیب ابزارهای ارزیابی شامل:

چند گزینه ای، تشریحی، کوتاه پاسخ، جورکردنی و ...

- حضور و شرکت فعال دانشجویان در کلاس و مشارکت در بحث های گروهی، پرسش و پاسخ

آزمون میان ترم ۲۰ درصد نمره، آزمون پایان ترم نظری ۷۰ درصد نمره، انجام تکالیف و شرکت فعال در کلاس

۱۰ درصد نمره

