



# به نام ایزد دانا

## (کاربرگ طرح درس)

تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۱

نیمسال اول ۱۴۰۲-۱۴۰۱

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

نام درس		فارسی: بهداشت روانی		تعداد واحد: نظری ۲ عملی...		مقطع: کارشناسی ■ کارشناسی □ ارشد دکتری □	
نام درس		لاتین Mental Health		پیش نیازها و هم نیازها: آسیب شناسی روانی ۲			
مدرس/مدرسین: دکتر محمود نجفی		شماره تلفن اتاق: ۰۲۳-۳۳۶۲۳۳۰۰ داخلی ۱۱۹		پست الکترونیکی: m_najafi@semnan.ac.ir		منز لگه اینترنتی: <a href="http://psychology.profile.semnan.ac.ir">http://psychology.profile.semnan.ac.ir</a>	
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: یکشنبه ۱۷-۱۵							
اهداف درس: آشنایی با ملاکهای رفتار مطلوب و شخصیت سالم							
امکانات آموزشی مورد نیاز:-							
نحوه ارزشیابی		فعالیت‌های کلاسی و آموزشی		ارزشیابی مستمر(کوئیز)		امتحان میان ترم	
درصد نمره		۲ نمره		-		-	
منابع و مآخذ درس		اسپنسر ، راتوس. (۱۳۸۸). بهداشت روانی ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: انتشارات ارسباران مقالات مرتبط با عوامل موثر در بهداشت روانی ( مطرح شده در کلاس) سایپنگتون ، اندرواد. (۱۳۸۸). بهداشت روانی ترجمه حمید رضا حسین شاهی. انتشارات روان زندگی جی. لارسن، دیویدام. باس. (۱۴۰۰). روان شناسی شخصیت: حوزه های دانش درباره ماهیت انسان. ترجمه فرهاد جمهری و دیگران (فصل استرس و سلامت). انتشارات رشد					

### بودجه بندی درس

توضیحات	مبحث	شماره هفته آموزشی
	مقدمه ای بر بهداشت روانی	۱
	تعریف و ماهیت بهداشت روانی	۲
	تعریف و ماهیت بهداشت روانی	۳
	اهداف بهداشت روانی	۴
	اهداف بهداشت روانی	۵
	رفتارهای مطلوب و ملاک بهنجاری و نابهنجاری	۶
	بهداشت روانی و خانواده	۷
	پیشگیری اولیه ، ثانویه و ثالثه	۸
	روانشناسی مثبت و بهزیستی	۹
	بهزیستی ذهنی و بهزیستی روانشناختی	۱۰
	استرس و بهداشت روانی	۱۱
	استرس و بهداشت روانی	۱۲
	نقش مذهب در بهداشت روانی	۱۳
	محرومیت ، ناکامی و مکانیسم های دفاعی	۱۴
	عوامل موثر بر بهداشت روانی ( معرفی برخی از پژوهش های انجام شده)	۱۵
	جمع بندی و رفع اشکال	۱۶

