

مشاوره بهداشت روانی

درس پیشنهادی	تعداد واحد				عنوان درس
	کارورزی	کارگاهی	عملی	نظری	
آسیب شناسی روانی (۱)	-	-	-	۲	مشاوره بهداشت روانی Mental Health Counseling
توضیحات:	-	-	-	۳۲	تعداد ساعت

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیشنیاز: آسیب شناسی روانی (۱)

سرفصل درس: (۲ واحد نظری ۳۲ ساعت)

هدف‌های کلی و ویژه درس

آشنا یی دانشجویان با شیوه‌های پیشگیری از اختلالات روانی و ارتقاء سلامت روان

سرفصل

- تعریف بهداشت روانی
- تاریخچه بهداشت روانی
- آشنایی با انواع پیشگیری
- آشنایی با شیوه‌های ارتباط با دیگران و مشکلات ارتباطی
- آشنایی با شیوه‌های مهارت‌های ارتباطی سالم
- آشنایی با استرس، تعارض، ناکامی
- آشنایی با شیوه‌های مقابله با استرس، تعارض و ناکامی
- آشنایی با مفاهیم مرتبط با خود (خودشناسی، عزت نفس، اعتماد به نفس، خودکارآمدی و خود ارزیابی)



- آشنایی با روش‌ها و شیوه‌های خودآگاهی، ارتقاء عزت نفس و خودکارآمدی
- آشنایی با شیوه‌های ارتقاء بهداشت روانی در خانواده، مدرسه، جامعه و محیط کار
- شیوه‌های ارتقاء انگیزش، امید و شادمانی و گذشت در زندگی
- آشنایی با شیوه‌های ارتقاء بهداشت روانی از نظر اسلام

روش‌های یاددهی - یادگیری

تدریس نظری استاد در کلاس و بحث گروهی

روش ارزیابی

آزمون نظری: میان ترم و پایان ترم، گزارش مطالعه و پژوهش فردی

ملزومات، تجهیزات و امکانات موردنیاز برای ارائه

کلاس درس همراه با تجهیزات سمعی و بصری



منابع

سپینگتون، اندرو (۱۳۹۴). *بهداشت روانی*، چاپ ۱۲. ترجمه حسین شاهی برواتی، حمیدرضا. تهران: روان
هرشن سن، دز باور، ب و دینک، م. *مشاوره بهداشت روانی، نظریه و عمل*. ترجمه: محمدتقی منشی طوسی
(۱۳۷۷). مشهد. آستان قدس رضوی.

Webber, J. M., & Mascari, J. B. (2017). *Disaster mental health counseling: A guide to preparing and responding*. John Wiley & Sons.

Young, J. S., & Cashwell, C. S. (Eds.). (2016). *Clinical Mental Health Counseling: Elements of Effective Practice*. SAGE Publications.

Procter, Nicholas, Hamer, Helen P., McGarry, Denise, Wilson, Rhonda L., Froggatt, Terry (2013). *Mental Health*. Cambridge University Press;

Palmo, A. J., Weikel, W. J., & Borsos, D. P. (Eds.). (2011). *Foundations of mental health counseling*. Charles C Thomas Publisher.