

نام درس	فارسی: استرس، بیماری و سازگاری لاتین: Stress, Disease and coping	تعداد واحد: ۲ واحد نظری	مقطع: کارشناسی □ کارشناسی ارشد ■ دکتری □
مدرس/مدرسین: پروین رفیعی نیا	پست الکترونیکی: p_rafieinia@semnan.ac.ir	پیش نیازها و هم نیازها: ندارد	شماره تلفن اتاق: 0233363036
مدرس/مدرسین: پروین رفیعی نیا	مدرس/مدرسین: پروین رفیعی نیا	مدرس/مدرسین: پروین رفیعی نیا	مدرس/مدرسین: پروین رفیعی نیا
پست الکترونیکی: p_rafieinia@semnan.ac.ir	پست الکترونیکی: p_rafieinia@semnan.ac.ir	پست الکترونیکی: p_rafieinia@semnan.ac.ir	پست الکترونیکی: p_rafieinia@semnan.ac.ir
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: یکشنبه ساعت ۸ تا ۱۰	برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: یکشنبه ساعت ۸ تا ۱۰	برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: یکشنبه ساعت ۸ تا ۱۰	برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: یکشنبه ساعت ۸ تا ۱۰
اهداف درس: افزایش دانش و مهارت یا تسلط دانشجویان در شناخت روابط بین استرس، بیماری و حالات مرتبط با سلامت، شناسایی روش های سازگاری با ابعاد روانی اجتماعی بیماری ها، شناخت انواع روش های مقابله و فرایندهای سازگاری با ماهیت بیماری و حالات مرتبط با سلامت	اهداف درس: افزایش دانش و مهارت یا تسلط دانشجویان در شناخت روابط بین استرس، بیماری و حالات مرتبط با سلامت، شناسایی روش های سازگاری با ابعاد روانی اجتماعی بیماری ها، شناخت انواع روش های مقابله و فرایندهای سازگاری با ماهیت بیماری و حالات مرتبط با سلامت	اهداف درس: افزایش دانش و مهارت یا تسلط دانشجویان در شناخت روابط بین استرس، بیماری و حالات مرتبط با سلامت، شناسایی روش های سازگاری با ابعاد روانی اجتماعی بیماری ها، شناخت انواع روش های مقابله و فرایندهای سازگاری با ماهیت بیماری و حالات مرتبط با سلامت	اهداف درس: افزایش دانش و مهارت یا تسلط دانشجویان در شناخت روابط بین استرس، بیماری و حالات مرتبط با سلامت، شناسایی روش های سازگاری با ابعاد روانی اجتماعی بیماری ها، شناخت انواع روش های مقابله و فرایندهای سازگاری با ماهیت بیماری و حالات مرتبط با سلامت
امکانات آموزشی مورد نیاز: وایت برد و ویدئو پروژکتور	امکانات آموزشی مورد نیاز: وایت برد و ویدئو پروژکتور	امکانات آموزشی مورد نیاز: وایت برد و ویدئو پروژکتور	امکانات آموزشی مورد نیاز: وایت برد و ویدئو پروژکتور
نحوه ارزشیابی	تکلیف	ارزشیابی مستمر	امتحان میان ترم
درصد نمره	۴ نمره (۲۰ درصد)	۱ نمره (۵ درصد)	۱۵ نمره (۷۵ درصد)
منابع و مآخذ درس	منابع اصلی ادوارد پ. سارافینو. (۱۴۰۲). روانشناسی سلامت. ترجمه الهه میرزایی و همکاران. انتشارات رشد. کری کوپر، جیمز کمپبل کوئیک (۱۴۰۲). استرس و سلامتی: راهنمایی برای پژوهش و کار بالینی. ترجمه حسن رضایی جمالویی، فرح دخت ساسانیان. انتشارات ارجمند. منابع جهت مطالعه بیشتر ریچارد. جی کنترادا، اندرو باوم (1402). علم استرس از منظر زیست شناسی، روان شناسی و سلامت. ترجمه محمد اورکی و پوران سامی. انتشارات ارجمند. حمد علی پور. (۱۴۰۳). مقدمات روانشناسی سلامت. انتشارات پیام نور Edward P. Serafino, Timothy W. Smith. (2021). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 10th Edition. Wiley. Cooper, C. L., & Quick, J. C. (Eds.). (2017). The handbook of stress and health: A guide to research and practice. Wiley.		

بودجه بندی درس

شماره هفته آموزشی	مبحث	توضیحات
۱	مفاهیم، مبانی نظری و الگوهای استرس	امتحان: به صورت تشریحی
۲	جنبه های زیستی روانی و اجتماعی استرس	بر اساس فصول ۳، ۴ و ۵
۳	جنبه های زیستی روانی و اجتماعی استرس	منبع اول (روانشناسی)
۴	استرس، بیماری و عوامل زیستی روانی اجتماعی	سلامت سارافینو) و مطالب
۵	تأثیر استرس بر سلامت	مورد بحث در کلاس از منبع
۶	تأثیر استرس بر سلامت	دوم (کوپر و کوئیک) و
۷	تأثیر استرس بر اختلالات روانی فیزیولوژیکی	مقالات ارائه شده در کلاس
۸	روان عصب ایمنی شناسی استرس و بیماری	
۹	استرس و اختلالات قلبی عروقی	
۱۰	عوامل روانی اجتماعی تعدیل کننده استرس	فعالیت کلاسی: انتخاب یک
۱۱	کنار آمدن با استرس	موضوع در زمینه نقش استرس
۱۲	تاب آوری خانوادگی، حمایت اجتماعی و سازگاری با بیماری	در رابطه با یکی از مشکلات
۱۳	کاهش پتانسیل ایجاد استرس	پزشکی و تهیه یک مقاله در
۱۴	کاهش واکنش به استرس	حدود ۱۰ صفحه و ارائه
۱۵	راهبردهای مقابله ای دینی و سلامت، بهبود مقابله و سازگاری با بیماری	شفاهی در کلاس و ارائه
۱۶	مسائل اخلاقی، فرهنگی و مذهبی در مباحث استرس، بیماری و سازگاری	مکتوب آن