



به نام ایزد دانا

(کاربرک طرح درس)

تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۱/۱۱/۱۰

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱

تعداد واحد: ۲ واحد نظری		فارسی: مدیریت استرس	نام درس
مقطع: کارشناسی ■ کارشناسی ارشد □ دکتری □		لاتین: Stress Management	
پیش نیازها و هم نیازها: آسیب شناسی روانی ۲		مدرس/مدرسین: پروین رفیعی نیا	
شماره تلفن اتاق: 02333623300 ؛ داخلی ۱۴۷		پست الکترونیکی: p_rafieinia@semnan.ac.ir	
منزلگاه اینترنتی: http://prafieinia.profile.semnan.ac.ir		برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: سه شنبه ساعت ۸ تا ۱۰؛ کلاس ۳	
اهداف درس: آشنایی با مفهوم تنیدگی، شیوه‌ها و فنون غلبه بر آن، به کارگیری فنون مدیریت تنیدگی برای خود، توانایی آموزش مدیریت تنیدگی به دیگران، آشنایی با زمینه ها، شیوه ها و فنون مدیریت تنیدگی در فرهنگ بومی و دینی			
امکانات آموزشی مورد نیاز: وایت برد و ویدئو پروژکتور			
نحوه ارزشیابی	تکلیف	ارزشیابی مستمر	امتحان میان ترم
درصد نمره	۶ نمره (۳۰ درصد)	۱ نمره (۵ درصد)	۵ نمره (۲۵ درصد)
منابع و مآخذ درس	مسعود جان بزرگی و همکاران (۱۳۹۶). راهنمای عملی گروه درمانی مدیریت استرس. انتشارات رشد. منبع جهت مطالعه بیشتر		
آگاه هریس، مزگان. موسوی، الهام. نظری مهرورانی، زهرا. (۱۳۹۲). کتاب کار درمانگری چندوجهی استرس: راهنمای مراجعان پراسترس. تهران: انتشارات ارجمند.			

بودجه بندی درس

شماره هفته آموزشی	مبحث
۱	آشنایی با استرس و جنبه های زیستی روانی و اجتماعی استرس
۲	فرایند استرس و فواید مدیریت استرس
۳	شیوه های مقابله ذهنی با استرس
۴	شیوه های مقابله ذهنی با استرس
۵	روش های فیزیکی مقابله با استرس
۶	مهارت های مطالعه، آمادگی برای امتحان و مدیریت استرس
۷	مهارت های مطالعه، آمادگی برای امتحان و مدیریت استرس
۸	مهارت های مطالعه، آمادگی برای امتحان و مدیریت استرس
۹	مهارت های اجتماعی و روابط بین فردی
۱۰	مهارت های اجتماعی و روابط بین فردی
۱۱	رفتار شایسته با خود
۱۲	رفتار شایسته با خود
۱۳	پرورش اعتماد به نفس و حرمت خود
۱۴	پرورش اعتماد به نفس و حرمت خود
۱۵	پیشگیری از اضطراب و افسردگی و مقابله مؤثر با آنها
۱۶	پیشگیری از اضطراب و افسردگی و مقابله مؤثر با آنها