

به نام خداوند بخشنده مهربان



دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

دانشکده

طرح دوره (Course plan)

نام و کد درس: روانشناسی رفتار سالم		دوره یا ترم تحصیلی: ۱	
تعداد فراگیران: ۲	گروه هدف: دانشجویان کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت	پیش نیاز: ندارد	
مکان برگزاری کلاس: دانشکده بهداشت	تعداد کل جلسات: ۱۷ جلسه ۲ ساعته	تعداد واحد: ۲ واحد نظری (اختصاصی اجباری)	
ایمیل مدرس: maheri.a@umsu.ac.ir	مدرس و مسئول درس: دکتر مینا ماهری	زمان برگزاری کلاس:	

### توصیف درس (Lesson Description)

در این درس فراگیر با اهمیت عرصه محیط کار برای اجرای اقدامات آموزش بهداشت و ارتقای سلامت؛ و از ابعاد مختلف رویکردها در سطح فرد، محیط، سازمان و جامعه آشنا می شود. در این درس فراگیر با اصول، مفاهیم و مباحث اساسی در روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت آشنا می شود و مهارت های لازم برای کاربرد آن ها جهت توسعه رفتارهای سالم را کسب می کند.

### اهداف درس

#### هدف کلی (Goal)

یادگیری اصول، مفاهیم و مباحث اساسی در روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت و کسب مهارت های لازم در شناخت، تحلیل و توسعه رفتار سالم

#### اهداف اختصاصی (Objectives)

- ۱- آشنایی با عوامل زیستی، روانشناختی و اجتماعی سلامت و بیماری
- ۲- آشنایی با نظریه ها و رویکردهای یادگیری
- ۳- توانایی تغییر باورها و رفتارها و حفظ و نگهداری آن ها
- ۴- آشنایی با مفهوم خود، خود کارآمدی، عزت نفس، اعتماد بنفس
- ۵- آشنایی با مفهوم خود کنترلی (self-control) و محل کنترل (locus of control) و خود تنظیمی رفتار
- ۶- آشنایی با مفهوم سازگاری اجتماعی (Social Coping) و حمایت اجتماعی (social support)
- ۷- آشنایی با مفهوم شبکه اجتماعی (Social network)
- ۸- توانایی تحلیل روانشناختی رفتارهای مرتبط با سلامت

### امکانات و مواد آموزشی (Educational Resources)

کتاب، جزوه، کامپیوتر، دیتا ویدئو پروژکتور، پاورپوینت، وایت بورد، عکس، فیلم آموزشی

### روش ها و فنون آموزشی (Educational Methods / Techniques)

سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی، بارش افکار، حل مسئله

### استراتژی آموزشی (Educational Strategy)

فراگیر محور

### مقررات کلاسی، تکالیف و تجارب یادگیری (Rules / Assignments / Learning experiences)

حضور منظم در کلاس درس، گوش دادن به توضیحات مدرس، مشارکت فعال در بحث های کلاسی، یادداشت برداری در طول برگزاری جلسات آموزشی، مطالعه مطالب ارائه شده، ارائه کلاسی، آماده شدن برای ارزشیابی.

### ارزیابی دانشجو (Student Assessment)

نمره	آیتم
۲	انجام تکالیف عملی
۳	ارائه کلاسی
۵	امتحان میان ترم
۱۰	امتحان پایان ترم
۲۰	مجموع نمره

نوع آزمون های میان ترم و پایان ترم: تشریحی و چهارگزینه ای

### رفرنس و منابع آموزشی (References)

- ۱- روانشناسی و ارتقاء سلامت سیمون مرفی ترجمه افلاک سیر گلشنی، انتشارات آوای نور آخرین چاپ
- ۲- سیف علی اکبر. تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه و روشها. تهران: نشر دوران.
- ۳- سیف علی اکبر روانشناسی پرورشی نوین نشر دوران ۱۳۸۵ آخرین چاپ

4. Ogden, J. Health Psychology: A Textbook. Maidenhead, UK: Open University Press. last edition
5. David F Marks, Michael Murray, Brian Evans. Health Psychology: Theory, Research and Practice, SAGE last edition
6. Andrew Baum, Tracey A. Revenson, Jerome Singer. Handbook of health psychology, 2nd. Psychology Press, Taylor & Francis Group. last edition

جدول زمان بندی درس (Schedule):

موضوع / محتوای درسی	تاریخ برگزاری کلاس	جلسه / هفته
-معارفه، آشنایی با طرح درس و منابع تدریس، بیان انتظارات و ارزیابی اولیه -عوامل زیستی، روانشناختی و اجتماعی سلامت و بیماری		۱
-نظریه ها و رویکرد های یادگیری -تغییر باورها و رفتارها و حفظ و نگهداری آن ها		۲
-نظریه ها و رویکرد های یادگیری -تغییر باورها و رفتارها و حفظ و نگهداری آن ها		۳
-نظریه ها و رویکردهای یاد گیری -تغییر باورها و رفتارها و حفظ و نگهداری آن ها		۴
- مفهوم خود، خود کارآمدی ، عزت نفس ، اعتماد بنفس		۵
-خود کنترلی ( self-control ) و محل کنترل ( locus of control ) و خود تنظیمی رفتار		۶
سازگاری اجتماعی ( Social Coping ) و حمایت اجتماعی ( social support )		۷
شبکه اجتماعی ( Social network )		۸
تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت: -استرس و سلامتی		۹
تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت: -ادامه بحث استرس و سلامتی		۱۰
تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت: - رفتارهای اعتیادی		۱۱
تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت: -رفتارهای مرتبط با خوردن		۱۲
تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت: -رفتارهای فعالیت فیزیکی		۱۳
تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت: - رفتارهای باروری و جنسی پرخطر		۱۴
تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت: - هویت جنسیتی و سلامت		۱۵
تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت: - شناخت بیماری و پذیرش درمان		۱۶
تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت: - رفتارهای پرخطر		۱۷