

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
دانشکده بهداشت
گروه آموزشی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت
طرح دوره (Course Plan)

اطلاعات عمومی درس

نام درس: روانشناسی رفتار سالم	رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت
روز و ساعت برگزاری: دوشنبه ۱۴-۱۶	محل برگزاری: دانشکده بهداشت
تعداد و نوع واحد (نظری/عملی): ۲	دروس پیش نیاز: ندارد
نام مسوول درس: مریم عمیدی مظاهری	تلفن و روزهای تماس: ۳۷۹۲۳۲۰۴
آدرس دفتر: دانشکده بهداشت	Email: maryamamidi@hlth.mui.ac.ir

اطلاعات اختصاصی درس

هدف کلی درس:

آشنایی دانشجویان با اصول و مبانی تغییر رفتار با استفاده از مکاتب مختلف روانشناسی و شناخت رفتار سالم و توانمندی آنان در تغییر رفتار داوطلبانه منجر به سلامت

اهداف اختصاصی درس:

- ۱- آشنایی دانشجویان با رفتار، سلامت و بیماری و مراحل تغییر رفتار در روانشناسی
- ۲- آشنایی دانشجویان با روشهای تغییر رفتار بر اساس شرطی سازی کلاسیک و اسکینر، یادگیری اجتماعی و شناخت درمانی
- ۳- آشنایی دانشجویان با اندازه گیری رفتار، مشاهده و ثبت رفتار و تعیین اعتماد و روایی اندازه گیری رفتار
- ۴- آشنایی دانشجویان با ارزیابی و تحلیل تغییر رفتار، تقویت مثبت و منفی رفتار و عوامل موثر بر آن
- ۵- آشنایی دانشجویان با مفاهیم خود، خود کارآمدی، عزت نفس، اعتماد به نفس
- ۶- آشنایی دانشجویان با مفاهیم خود کنترلی، خودتنظیمی و محل کنترل
- ۷- آشنایی دانشجویان با علل عدم تبعیت بیمار از رژیم های درمانی و الگوهای مرتبط
- ۸- آشنایی دانشجویان با مفاهیم سازگاری اجتماعی، حمایت اجتماعی و شبکه اجتماعی
- ۹- آشنایی دانشجویان با تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت (استرس، فعالیت فیزیکی، رفتارهای اعتیادی، رفتارهای جنسی)

منابع اصلی درس (عنوان کتاب ، نام نویسنده ، سال و محل انتشار، نام ناشر، شماره فصول یا صفحات مورد نظر در این درس -

در صورتی که مطالعه همه کتاب یا همه مجلدات آن به عنوان منبع ضروری نباشد)

۱- روانشناسی و ارتقاء سلامت ، سیمون مورفی، ترجمه افلاک سیر گلشنی آخرین ویرایش

۲- تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه ها و روشها ، سیف علی اکبر، تهران آخرین چاپ

۳- روانشناسی پرورشی نوین، سیف علی اکبر، تهران آخرین چاپ

1. Ogden J. Health Psychology: A Textbook: A textbook: McGraw-Hill Education (UK); 2012.
2. Marks DF, Murray M, Evans B, Willig C, Sykes CM, Woodall C. Health psychology: Theory, research and practice: Sage; 2005.
3. Baum A, Revenson TA, Singer J. Handbook of health psychology: Psychology press; 2012.

نحوه ارزشیابی دانشجویان:

بارم: ۳۰٪

الف) ارزشیابی در طول دوره (کوئیز، تکالیف، امتحان میان ترم...)

بارم: ۷۰٪

ب) ارزشیابی پایان دوره:

سیاست مسوول دوره در مورد برخورد با غیبت و تاخیر دانشجویان در کلاس درس:

مشابه با قوانین معمول دانشگاه

تاریخ امتحان میان ترم :

تاریخ امتحان پایان ترم:

سایر تذکرات مهم برای دانشجویان:

جدول زمان بندی ارائه برنامه درس روانشناسی رفتار سالم نیمسال اول ۱۴۰۲-۱۴۰۳

تاریخ	نوع ارائه	عنوان	مدرس	آمادگی لازم دانشجویان
۴۰۳/۶/۱۹	غیر حضوری	معرفی درس و بیان اهداف و انتظارات	عمیدی	-----
۴۰۳/۶/۲۶	حضور	رفتار، سلامت و بیماری و مراحل تغییر رفتار در روانشناسی	عمیدی	مشارکت فعال و انجام تکالیف
۴۰۳/۷/۲	حضور	روشهای تغییر رفتار بر اساس شرطی سازی کلاسیک و اسکینر، یادگیری اجتماعی و شناخت درمانی	عمیدی	مشارکت فعال و انجام تکالیف
۴۰۳/۷/۹	حضور	اندازه گیری رفتار، مشاهده و ثبت رفتار و تعیین اعتماد و روایی اندازه گیری رفتار	عمیدی	مشارکت فعال و انجام تکالیف
۴۰۳/۷/۱۶	حضور	ارزیابی و تحلیل تغییر رفتار، تقویت مثبت و منفی رفتار و عوامل موثر بر آن	عمیدی	مشارکت فعال و انجام تکالیف
۴۰۳/۷/۲۳	حضور	مفاهیم خود، خود کارآمدی، عزت نفس، اعتماد به نفس	عمیدی	مشارکت فعال و انجام تکالیف
۴۰۳/۷/۲۷	حضور	مفاهیم خود کنترلی، خودتنظیمی و محل کنترل	عمیدی	مشارکت فعال و انجام تکالیف
۴۰۳/۸/۷	حساب شرایط غیر حضوری	علل عدم تبعیت بیمار از رژیم های درمانی و الگوهای مرتبط	عمیدی	مشارکت فعال و انجام تکالیف
۴۰۳/۸/۱۴	حضور	مفاهیم سازگاری اجتماعی، حمایت اجتماعی و شبکه اجتماعی	عمیدی	مشارکت فعال و انجام تکالیف
۴۰۳/۸/۲۱	حضور	شناخت بیماری و پذیرش درمان	عمیدی	مشارکت فعال و انجام تکالیف
۴۰۳/۸/۲۸	حضور	تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با فعالیت فیزیکی	عمیدی	مشارکت فعال و انجام تکالیف
۴۰۳/۹/۵	حضور	تحلیل روانشناختی رفتارهای اعتیادی و رفتارهای جنسی	عمیدی	مشارکت فعال و انجام تکالیف
۴۰۳/۹/۱۲	غیر حضوری	تحلیل روانشناختی رفتارهای تغذیه ای	عمیدی	مشارکت فعال و انجام تکالیف
۴۰۳/۹/۱۹	حضور	تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با استرس	عمیدی	مشارکت فعال و انجام تکالیف
۴۰۳/۹/۲۶	حضور	تغییر باور ها حفظ و نگهداری آنها مباحث اخلاقی در تغییر رفتار	عمیدی	مشارکت فعال و انجام تکالیف
۴۰۳/۱۰/۳	غیر حضوری	مرور و جمع بندی مباحث و آمادگی برای آزمون	عمیدی	مشارکت فعال و انجام تکالیف