



دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان  
دانشکده بهداشت  
گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت  
طرح درس ترمی (Course Plan)  
روانشناسی رفتار سالم

## مشخصات کلی درس

|                                                                                |                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| نام درس: روانشناسی رفتار سالم                                                  | ترم تدریس: نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴     |
| نوع و تعداد واحد: نظری ۲                                                       | فراگیران: دانشجویان کارشناسی ارشد آموزش بهداشت |
| مدرس: دکتر مهدی عبدالکریمی                                                     | محل تدریس: دانشکده بهداشت                      |
| زمان تدریس: شنبه ۸-۱۰                                                          | واحد پیشنهادی: ندارد                           |
| مشخصات استاد مسؤول: دکتر مهدی عبدالکریمی، استادیار آموزش بهداشت و ارتقای سلامت |                                                |
|                                                                                | شماره تماس: ۰۹۱۳۳۹۰۴۴۹۸                        |
|                                                                                | آدرس پست الکترونیکی: Mahdi_13581@yahoo.com     |

**مقدمه:** آموزش بهداشت فعالیت است که در نهایت تغییر رفتار داوطلبانه منجر به سلامت را در افراد سبب می گردد. متخصصانی که در حیطه این رشته فعالیت می نمایند بایستی با اصول روانشناسی رفتار، به منظور برنامه ریزی، اجرا و ارزشیابی موثر برنامه های آموزش بهداشت آشنا باشند.

با توجه به اینکه هدف عمده آموزش، تغییر رفتار می باشد و از طرفی روانشناسی به عنوان مهمترین علم در تغییر رفتار محسوب می شود. لذا آشنایی با مباحث روانشناسی سلامت، عوامل موثر بر تغییر رفتار، رویکردها و تئوری های مطرح در مورد تحلیل و تغییر رفتارهای مرتبط با سلامت در این درس مطرح خواهد شد.

## ۲. اهداف درس

**هدف کلی:** آشنایی دانشجویان با اصول، مبانی و شیوه های درک و تغییر رفتار انسان با استفاده از مکاتب مختلف روانشناسی و شناخت رفتار سالم در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت و آشنایی با عوامل شکل گیری و تغییر رفتارهای مرتبط با سلامت انسان

## اهداف اختصاصی

از دانشجویان محترم انتظار می رود در پایان دوره به اهداف زیر دست پیدا کنند:

- ✓ آشنایی دانشجویان با عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری
- ✓ -آشنایی دانشجویان با نظریه ها و رویکردهای یادگیری
- ✓ -آشنایی دانشجویان با تغییر باورها و رفتارها، حفظ و نگهداری آنها و تئوری های مطرح در این زمینه
- ✓ آشنایی با تحلیل روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت (استرس و سلامت، رفتارهای پرخطر، رفتارهای اعتیادی، رفتارهای مرتبط با خوردن، رفتارهای فعالیت فیزیکی، رفتارهای باروری و جنسی پرخطر، هویت جنسی و سلامت) و
- ✓ مراحل تغییر رفتار در روانشناسی
- ✓ آشنایی دانشجویان با روشهای تغییر رفتار بر اساس شرطی سازی کلاسیک و کنشگر، یادگیری اجتماعی و شناخت درمانی
- ✓ آشنایی دانشجویان با خودکنترلی، محور کنترل، خودتنظیمی رفتار و الگوها و نظریه های مرتبط
- ✓ آشنایی دانشجویان با مفهوم خود، خودکارآمدی، عزت نفس، اعتماد به نفس
- ✓ آشنایی دانشجویان با شناخت بیماری و پذیرش درمان، علل عدم مراجعه به پزشک و الگوهای مرتبط و تبیین علل عدم تبعیت بیمار از رژیم های درمانی و الگوهای مرتب

## روش تدریس:

- ✓ سخنرانی فعال و ارایه در کلاس
- ✓ بحث و تبادل نظر با دانشجویان با روش افکار (Brain Storming)

- ✓ راهبردهای آموزشی دانشجو محور، از قبیل پاسخ به سوالات ارایه شده به صورت حل مساله
- ✓ ارایه توسط دانشجو و بحث در گروههای کوچک و بارش افکار
- ✓ ارایه کلاس به صورت وارونه در فضای مجازی و بحث در کلاس

## منابع درسی:

| صفحات و فصل های مشخص شده برای آزمون              | مشخصات کتاب شامل عنوان، نویسندگان، مترجمین، انتشارات، سال و نوبت چاپ                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| بر اساس عناوین مطرح شده، فصول مربوطه مطالعه شود. | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Health Psychology/ JANE OGDEN/ fifth edition-2012</li> <li>✓ مقدمه ای بر نظریه های یادگیری ترجمه دکتر علی اکبر سیف، ۱۳۹۴</li> <li>✓ روانشناسی پرورشی نوین، تالیف دکتر علی اکبر سیف</li> <li>✓ تغییر رفتار و رفتار درمانی (نظریه ها و روش ها)، تالیف دکتر علی اکبر سیف، ۱۳۹۲</li> </ul> |

## تکالیف و پروژه های دانشجویان

پاسخ به سوالات و تکالیف ارایه شده، ارایه مباحث و سرفصلهای محول شده به دانشجو

## ارزشیابی دانشجویان

دانشجویان محترم دقت فرمایید در ارزشیابی دانشجویان موارد ذیل مد نظر قرار خواهد گرفت که لازم است به انها توجه نمایید

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| حضور منظم و موثر در کلاس | ۱۰ درصد |
| انجام و ارایه سمینار     | ۲۰ درصد |
| آزمون میان ترم           | ۲۰ درصد |
| آزمون نهایی              | ۵۰ درصد |

سوالات آزمون پایان ترم به صورت ترکیبی از سوالات چند گزینه ای، تشریحی و کوتاه پاسخ خواهد بود.

## برنامه زمان بندی

| جلسه  | اهداف رفتاری<br>از دانشجویان در پایان جلسه انتظار می رود:                                                                                                                                     | استراتژی تدریس                             | فعالیت فراگیران                                                | حیطه یادگیری  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|
| اول   | آشنایی با مفهوم و کارکردهای روانشناسی سلامت                                                                                                                                                   | ارایه سخنرانی فعال همراه<br>با پرسش و پاسخ | مطالعه مطلب دز بازه<br>زمانی و پاسخ به<br>تکالیف خواسته شده    | شناختی، عاطفی |
| دوم   | انواع رفتار را نام برده، آنها را توضیح دهد<br>تغییر رفتار و رفتار درمانی را تعریف کرده و با همدیگر مقایسه کند<br>انواع تغییر رفتار و رفتاردرمانی را نام برده در مورد آنها توضیح دهد           | ارایه سخنرانی فعال همراه<br>با پرسش و پاسخ | "                                                              | شناختی، عاطفی |
| سوم   | اصول و فرایند شرطی شدن پاسخگر را توضیح دهد<br>موارد استفاده از یادگیری پاسخگر در روانشناسی را درک کند                                                                                         | ارایه سخنرانی فعال همراه<br>با پرسش و پاسخ | "                                                              | شناختی، عاطفی |
| چهارم | اصول و فرایند شرطی شدن کنشگر را توضیح دهد<br>موارد استفاده از یادگیری کنشگر در روانشناسی را درک کند                                                                                           | ارایه سخنرانی فعال همراه<br>با پرسش و پاسخ | مطالعه مطلب در بازه<br>زمانی و پاسخ به<br>تکالیف خواسته شده    |               |
| پنجم  | اصول یادگیری در رویکردهای شناختی روانشناسی را شرح دهد.<br>نظریه یادگیری گشتالت و آزوبل را شرح دهد.                                                                                            | ارایه سخنرانی فعال همراه<br>با پرسش و پاسخ | "                                                              | شناختی، عاطفی |
| ششم   | . تیوری های مرتبط با باورهای سلامت را شرح دهد.<br>عوامل موثر بر باورهای سلامت را شرح دهد.                                                                                                     | ارایه سخنرانی فعال همراه<br>با پرسش و پاسخ | "                                                              | شناختی، عاطفی |
| هفتم  | مفهوم خود کارآمدی را شرح دهد.<br>روشهای ارتقای خود کارآمدی را شرح دهد.<br>مفهوم خود تنظیمی و اهمیت آن در تغییر رفتار را شرح دهد.                                                              | ارایه سخنرانی فعال همراه<br>با پرسش و پاسخ | مطالعه مطلب در<br>بازه زمانی و پاسخ<br>به تکالیف خواسته<br>شده |               |
| هشتم  | اجزاء تعیین کننده رفتار انسان یا جبر متقابل یا تعیین گری متقابل<br>را از دیدگاه بندورا توضیح دهد.<br>مراحل یادگیری از راه مشاهده را توضیح دهد.<br>کاربردهای نظریه یادگیری شناختی را بیان کند. | ارایه سخنرانی فعال همراه<br>با پرسش و پاسخ | "                                                              | شناختی، عاطفی |
| نهم   | امتحان میان ترم                                                                                                                                                                               |                                            |                                                                | شناختی، عاطفی |
| دهم   | مفهوم استرس از دیدگاه فیزیولوژیک و روانشناختی را شرح دهد.<br>اثرات جسمی و روانشناختی استرس بر سلامت را بشناسد<br>عوامل تعیین کننده استرس را شرح دهد                                           | ارایه سخنرانی فعال همراه<br>با پرسش و پاسخ | "                                                              | شناختی، عاطفی |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                             |                   |               |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|
| یازدهم  | با روشهای کنترل و مدیریت استرس آشنا گردد.<br>سازگاری با استرس و روشهای آن را بیان کند.<br>با تئوری مقابله با استرس و سازگاری آشنا گردد.                                                                                                                                                                       | ارایه سخنرانی فعال همراه<br>با پرسش و پاسخ                  | " ا               | شناختی، عاطفی |
| دوازدهم | با عوامل روانشناختی و اجتماعی موثر بر ایجاد رفتارهای اعتیاد آشنا گردد.<br>اثرات اعتیاد به سیگار و مواد مخدر بر سلامت جسم و روان آشنا گردد<br>با رویکردهای کنترل و پیشگیری و درمان رفتارهای اعتیاد آشنا گردد.<br>استفاده از مدل های تغییر رفتار از قبیل تئوری مراحل تغییر در کنترل رفتارهای اعتیادی را شرح دهد | . بارش افکار، حل مساله<br>و پرسش و پاسخ                     | ارایه توسط دانشجو | شناختی، عاطفی |
| سیزدهم  | با اصول تغذیه سالم آشنا گردد.<br>نقش تغذیه سالم در پیشگیری از بیماری های سبک زندگی را بشناسد.<br>عوامل موثر بر بروز چاقی را شرح دهد.<br>با راهبردهای پیشگیری و کنترل چاقی آشنا گردد.<br>با تئوری های روانشناختی در مورد اختلالات تغذیه ای آشنا گردد.                                                          | بارش افکار، حل مساله و<br>پرسش و پاسخ                       | ارایه توسط دانشجو | شناختی، عاطفی |
| چهاردهم | اهمیت داشتن، فعالیت بدنی در سلامت گروههای مختلف جامعه را درک کند<br>راهکارهای افزایش پذیرش توصیه های مبتنی بر انجام فعالیت بدنی و ترویج فعالیت بدنی را نام ببرد<br>عوامل روانشناختی موثر بر رفتار فعالیت بدنی را شرح دهد.                                                                                     | بارش افکار، حل مساله و<br>پرسش و پاسخ                       | ارایه توسط دانشجو | شناختی، عاطفی |
| پانزدهم | با تئوری های موثر در کنترل رفتارهای پر خطر جنسی در راستای پیشگیری از بیماری های منقل از راه جنسی آشنا گردد.<br>پیامدهای مصرف الکل بر سلامت جسمی و روانی را بشناسد.<br>با رویکردهای پیشگیری از وابستگی به الکل و درمان آن از بعد روانشناسی آشنا گردد.                                                          | بارش افکار، حل مساله و<br>پرسش و پاسخ                       | ارایه توسط دانشجو | شناختی، عاطفی |
| شانزدهم | شناخت بیماری و پذیرش درمان، علل عدم مراجعه به پزشک                                                                                                                                                                                                                                                            | ارایه سخنرانی فعال همراه<br>با پرسش و پاسخ و جمع بندی نهایی | مشارکت در بحث     | شناختی، عاطفی |