

دفتر توسعه آموزش (EDO)
طرح دوره (Course Plan)

نام دوره (درسی): روانشناسی رفتار سالم

نام گروه آموزشی: بهداشت عمومی

نام مدرس/مدرسان: دکتر محترم غفاری

رشته/مقطع تحصیلی جمعیت هدف: آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت - کارشناسی ارشد

نوع و تعداد واحد: ۲ - نظری

نیمسال تحصیلی: - مکان اجرا: دانشکده بهداشت و ایمنی روز/ساعت کلاس: -

هدف کلی دوره:

- 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 دوره (رفتاری)

از فراگیر انتظار می رود در پایان دوره آموزشی بتواند:

- هر یک از نظریه ها و رویکردهای یادگیری را با مثال توضیح دهد.
- هر یک از راه های تغییر رفتار را با مثالی بیان کند.
- مفهوم های خودکارآمدی، عزت نفس، و اعتماد بنفس را مقایسه کند.
- خودکنترلی (Self-Control) و خودتنظیمی (Self-Regulation) رفتار را توضیح دهد.
- نظریه کانون کنترل (Locus of Control) را توضیح دهد.
- حداقل ۳ رفتار مرتبط با سلامت را تحلیل روانشناختی نماید.

دفتر توسعه آموزش (EDO)
طرح دوره (Course Plan)

سرفصل های آموزشی دوره		
مدرس/مدرسان	عنوان یا موضوع	شماره جلسه
دکتر محتشم غفاری	معارفه، ارائه طرح دوره، پیش آزمون	۱
-	عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری	۲
-	نظریه ها و رویکردهای یادگیری	۳
-	نظریه ها و رویکردهای یادگیری	۴
-	تغییر باورها و رفتارها و حفظ و نگهداری آن ها	۵
-	تغییر باورها و رفتارها و حفظ و نگهداری آن ها	۶
-	مفهوم خود، خودکارآمدی، عزت نفس، اعتماد بنفس	۷
-	خودکنترلی (Self-Control)، و محل کنترل (Locus of Control) و خودتنظیمی رفتار	۸
-	خودکنترلی (Self-Control)، و محل کنترل (Locus of Control) و خودتنظیمی رفتار	۹
-	سازگاری اجتماعی (Social Coping)، و حمایت اجتماعی (Social Support) و شبکه اجتماعی (Social Network)	۱۰
-	تحلیل روانشناختی رفتارهای مرتبط با سلامت	۱۱
-	استرس و سلامت	۱۲
-	رفتارهای پرخطر - رفتارهای اعتیادی	۱۳
-	رفتارهای مرتبط با خوردن - رفتارهای فعالیت فیزیکی	۱۴
-	رفتارهای باروری و جنسی پرخطر - هویت جنسی و سلامت	۱۵
-	شناخت بیماری و پذیرش درمان	۱۶
-	امتحان پایان ترم	۱۷

دفتر توسعه آموزش (EDO)
طرح دوره (Course Plan)

شیوه (های) تدریس: با توجه به اهداف آموزشی، نوع محتوی، تعداد دانشجویان کلاس، و ... در جلسات مختلف از روش های سخنرانی، سخنرانی بازخوردی، پرسش و پاسخ، کنفرانس، بحث گروهی، ایفای نقش، پژوهش علمی، پروژه، حل مسئله، و نیز برخی روش های دیگر برای تدریس بهره گرفته می شود.

وسایل کمک آموزشی:

Text books, Print Materials, Video projector, PowerPoint, White board

شیوه (های) ارزشیابی های دوره:

- مشارکت فعال در کلاس (۱۰ درصد)
- انجام فعالیت های کلاسی و پروژه های درسی در زمان مقرر (۲۰ درصد)
- آزمون کتبی (۷۰ درصد)

منابع مورد استفاده (فارسی و انگلیسی):

۱. روانشناسی و ارتقاء سلامت سیمون مرفی ترجمه افلاک سیر گلشنی، آخرین چاپ
۲. سیف علی اکبر. تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه ها و روش ها. تهران، آخرین چاپ
۳. سیف علی اکبر. روانشناسی پرورشی نوین، 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. Latest edition.