



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح دوره (Course Plan)

نام درس: روانشناسی رفتار سالم	کد درس: ۱۴
مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد	رشته تحصیلی: آموزش بهداشت و ارتقا سلامت
گروه آموزشی: آموزش بهداشت و ارتقا سلامت	پیش نیاز: ندارد
تعداد واحد: ۲ واحد نظری	محل برگزاری: دانشکده بهداشت
روز و ساعت برگزاری: شنبه ۸-۱۰	مسؤل درس: دکتر مریم محمدی - دکتر محمد واحدیان
طراحی اولیه ☒ بازنگری ☐	
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: ✓ عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری را توضیح دهد. ✓ نظریه و رویکردهای یادگیری را بیان نماید. ✓ تغییر باورها، رفتارها، حفظ و نگهداری آنها را شرح دهد. ✓ مفهوم خود، خودکارآمدی، عزت نفس، اعتمادبنفس را توضیح دهد. ✓ خودکنترلی و محل کنترل و خودتنظیمی رفتار را شرح دهد. ✓ سازگاری اجتماعی، حمایت اجتماعی و شبکه اجتماعی را تشریح کند. ✓ روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت شامل (استرس و سلامت، رفتارهای پرخطر، رفتارهای اعتیادی، رفتارهای مرتبط با خوردن، رفتارهای فعالیت فیزیکی، رفتارهای باروری و جنسی پرخطر، هویت جنسی و سلامت و شناخت بیماری و پذیرش درمان) را تشریح کند.	
جدول ترتیب ارائه محتوای آموزشی در طول دوره	
جلسه	رئوس مطالب
اول	عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری
دوم	نظریه و رویکردهای یادگیری
سوم	تغییر باورها، رفتارها، حفظ و نگهداری
چهارم	مفهوم خود، خودکارآمدی، عزت نفس، اعتمادبنفس
پنجم	خودکنترلی و محل کنترل و خودتنظیمی
ششم	سازگاری اجتماعی، حمایت اجتماعی و شبکه اجتماعی
هفتم	استرس و سلامت
نهم	رفتارهای پرخطر
دهم	رفتارهای اعتیادی
یازدهم	رفتارهای مرتبط با خوردن
دوازدهم	رفتارهای فعالیت فیزیکی
سیزدهم	رفتارهای باروری و جنسی پرخطر
چهاردهم	هویت جنسی و سلامت
شانزدهم	شناخت بیماری و پذیرش درمان
روش های آموزشی (نحوه ارائه درس): سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی، ارائه تکالیف آموزشی	



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح دوره (Course Plan)

وسایل آموزشی: دیتا پروژکتور، تخته سیاه یا وایت برد، کامپیوتر
وظایف و تکالیف دانشجوی: حضور منظم در کلاس آمادگی برای پاسخگویی به سوالات شفاهی مربوط به درس جلسه قبل در ابتدای هر جلسه شرکت در مباحث کلاسی و فرآیند تدریس و یادگیری تهیه و ارائه یک موضوع آموزشی و ارائه آن در کلاس حضور در زمان آزمون کتبی پایان ترم
روش های ارزیابی دانشجو (لطفا سهم هر روش بر حسب درصد نوشته شود): روش های ارزیابی در طول دوره: انجام فعالیتهای یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس انجام تکلیف کلاسی روش ارزیابی در انتهای دوره: آزمون کتبی
منابع اصلی درس: روانشناسی و ارتقا سلامت سیمون تغییر رفتار و رفتار درمانی علی اکبر سیف روانشناسی پرورشی نوین علی اکبر سیف