



دانشکده بهداشت
دفتر توسعه آموزش
طرح درس (Lesson Plan)

نام درس: روانشناسی رفتار سالم	کد درس: 1711100
مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد	رشته تحصیلی: آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
گروه آموزشی: آموزش بهداشت و ارتقای سلامت	پیش نیاز: ندارد
تعداد واحد: 2 واحد نظری	محل برگزاری: دانشکده بهداشت
روز و ساعت برگزاری: سه شنبه ها ساعت 10	مسئول درس: دکتر محمد واحدیان شاهرودی
طراحی اولیه ☒ بازنگری ☐	
شرح درس : برنامه ی روانشناسی رفتار سالم تلاش می کند از طریق پرورش مهارت ها و توانمند ساختن دانشجویان، به آنان در آموزش اتخاذ رفتار و سبک زندگی سالم به مردم یاری رساند. در این درس سعی می شود دانشجویان ضمن کسب مهارت های لازم، با روانشناسی سلامت ، نظریه ها، رویکرد های یادگیری آشنا شوند و فلسفه، مفاهیم اساسی (شامل استرس و سلامت، رفتار های پر خطر، هویت جنسی و سلامت و ...) و نحوه ی فرهنگ سازی سالم از طریق آموزش را فرا گیرند.	
هدف کلی دوره: آشنایی دانشجویان با اصول، مفاهیم و مباحث اساسی در روانشناسی رفتار های مرتبط با سلامت و کسب مهارت های لازم در شناخت، تحلیل و توسعه رفتار سالم	
روش های ارزیابی در طول دوره: ✓ حضور و مشارکت فعال در کلاسهای آنلاین به صورت مجازی و ارائه تکالیف 50٪ نمره روش های ارزیابی در انتهای دوره: ✓ آزمون آنلاین به صورت مجازی (کوتاه پاسخ و چهارگزینه ای) 50٪ نمره لازم به ذکر است که ارزشیابی تشخیصی اولیه با کمک پیش آزمونهای دانشی و نگرشی انجام خواهد شد و ارزیابی مرحله ای درس با استفاده از آزمونهای مرحله ای و پرسشهای کلاسی صورت می گیرد.	



دانشکده بهداشت
دفتر توسعه آموزش
طرح درس (Lesson Plan)

وظایف و تکالیف دانشجو:

حضور منظم در کلاس آنلاین و انجام تکلیف
آمادگی برای پاسخگویی به سوالات شفاهی مربوط به درس جلسه قبل در ابتدای هر جلسه کلاس آنلاین
شرکت در مباحث کلاس آنلاین و فرآیند تدریس و یادگیری و تهیه و ارائه یک موضوع

وسایل آموزشی:

کامپیوتر و اینترنت و نرم افزارهای لازم برای کلاسهای آنلاین به صورت مجازی

منابع لاتین درس:

- Ogden, J. Health Psychology: A Textbook. Maidenhead, UK: Open University Press. last edition
- David F Marks, Michael Murray, Brian Evans. Health Psychology: Theory, Research and Practice, SAGE last edition
- Andrew Baum, Tracey A. Revenson, Jerome Singer. Handbook of health psychology, 2nd. Psychology Press, Taylor & Francis Group. last edition
- Heden, J. Introduction to Health Behavior Theory. Jones & Bartlett. Last edition.
- Golnaz K, Rimer. B. K & Viswanath. K. Health behavior and Health education. John Wiley & Sons. Last edition.
- Sharma & Romas. Theoretical foundations of health education and health promotion. Last edition.

منابع فارسی درس:

- 1) روانشناسی و ارتقاء سلامت، سیمون مرفی، ترجمه افلاک سیر گلشنی، انتشارات آوای نور، آخرین چاپ
- 2) تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه و روشها، علی اکبر سیف، تهران: نشر دوران
- 3) روانشناسی پرورشی نوین، علی اکبر سیف، تهران: نشر دوران، آخرین چاپ



دانشکده بهداشت
دفتر توسعه آموزش
طرح درس (Lesson Plan)

جلسه اول

اهداف رفتاری: در پایان درس از دانشجو انتظار می رود که بتواند:

✓ چهار عامل از عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری را نام ببرد.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
15 دقیقه	تعریف روانشناسی سلامت
35 دقیقه	تعریف عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری
35 دقیقه	مقایسه عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ و کوئیز کوتاه آنلاین به صورت مجازی	

جلسه دوم

اهداف رفتاری: در پایان درس از دانشجو انتظار می رود که :

✓ دو مورد از رویکرد های یادگیری را در سه خط تشریح کند.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
90 دقیقه	تعریف نظریه ها و رویکرد های یادگیری
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ و کوئیز کوتاه آنلاین به صورت مجازی	

جلسه سوم

اهداف رفتاری: در پایان درس از دانشجو انتظار می رود که :

✓ سه مورد از روش های تغییر باور ها و رفتار ها و حفظ و نگهداری آنها را بررسی و مقایسه کند.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
40 دقیقه	تعریف باور ها و رفتار ها



دانشکده بهداشت
دفتر توسعه آموزش
طرح درس (Lesson Plan)

50 دقیقه	روش های تغییر رفتار ها و باور ها و حفظ و نگهداری آنها
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ و کوئیز کوتاه آنلاین به صورت مجازی	

جلسه چهارم

اهداف رفتاری: در پایان درس از دانشجو انتظار می رود که :
✓ مفهوم خود، خودکارآمدی، عزت نفس، اعتماد به نفس را در 3 سطر توضیح دهد.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
10 دقیقه	تعریف مفهوم خود
20 دقیقه	تعریف مفهوم خودکارآمدی
30 دقیقه	تعریف مفهوم عزت نفس
30 دقیقه	تعریف اعتماد به نفس
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ و کوئیز کوتاه آنلاین به صورت مجازی	

جلسه پنجم

اهداف رفتاری: در پایان درس از دانشجو انتظار می رود که :
✓ خودکنترلی (self-control) را با ذکر مثال شرح دهد.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
40 دقیقه	تعریف خودکنترلی (self-control)
50 دقیقه	تحلیل روانشناختی خودکنترلی (self-control)
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ و نقد و بررسی و کوئیز کوتاه آنلاین به صورت مجازی	

جلسه ششم

اهداف رفتاری: در پایان درس از دانشجو انتظار می رود که :
✓ محل کنترل (locus of control) را به صورت خلاصه بیان نماید.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
40 دقیقه	تعریف محل کنترل (locus of control)



دانشکده بهداشت
دفتر توسعه آموزش
طرح درس (Lesson Plan)

50 دقیقه	تحلیل روانشناختی محل کنترل (locus of control)
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ و نقد و بررسی و کوئیز کوتاه آنلاین به صورت مجازی	

جلسه هفتم

اهداف رفتاری: در پایان درس از دانشجو انتظار می رود که :
✓ خود تنظیمی رفتار را در 2 خط توضیح دهد.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
40 دقیقه	تعریف خود تنظیمی رفتار
50 دقیقه	تحلیل روانشناختی خود تنظیمی رفتار
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ و نقد و بررسی و کوئیز کوتاه آنلاین به صورت مجازی	

جلسه هشتم

اهداف رفتاری: در پایان درس از دانشجو انتظار می رود که :
✓ مفهوم سازگاری اجتماعی (Social Coping)، حمایت اجتماعی (social support) و شبکه اجتماعی (Social network) را بصورت خلاصه بیان نماید.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
30 دقیقه	تعریف مفهوم سازگاری اجتماعی (Social Coping)
30 دقیقه	تعریف مفهوم حمایت اجتماعی (social support)
30 دقیقه	تعریف مفهوم شبکه اجتماعی (Social network)
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ و نقد و بررسی و کوئیز کوتاه آنلاین به صورت مجازی	

جلسه نهم

اهداف رفتاری: در پایان درس از دانشجو انتظار می رود که :
✓ تحلیل روانشناختی رفتارهای مرتبط با سلامت را در 2 خط ذکر نماید.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب



دانشکده بهداشت
دفتر توسعه آموزش
طرح درس (Lesson Plan)

40 دقیقه	تعریف رفتار های مرتبط با سلامت
50 دقیقه	تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ و کوئیز کوتاه آنلاین به صورت مجازی	

جلسه دهم

اهداف رفتاری: در پایان درس از دانشجو انتظار می رود که :
✓ چهار مورد از رفتار های مرتبط با استرس و سلامت را از منظر روانشناختی تحلیل کند.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
40 دقیقه	تعریف استرس
50 دقیقه	تعریف رفتار های مرتبط با استرس و سلامت از منظر روانشناختی
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ و کوئیز کوتاه آنلاین به صورت مجازی	

جلسه یازدهم

اهداف رفتاری: در پایان درس از دانشجو انتظار می رود که :
✓ دو مورد از رفتار های پرخطر مرتبط با سلامت و بیماری را از منظر روانشناختی با ذکر مثال تحلیل نماید.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
40 دقیقه	تعریف رفتار های پرخطر مرتبط با سلامت و بیماری
50 دقیقه	تحلیل روانشناختی رفتار های پرخطر مرتبط با سلامت و بیماری
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ و نقد و بررسی و کوئیز کوتاه آنلاین به صورت مجازی	

جلسه دوازدهم

اهداف رفتاری: در پایان درس از دانشجو انتظار می رود که :
✓ چهار مورد از رفتار های اعتیادی مربوط به سلامت را از نظر روانشناختی بررسی کند.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
40 دقیقه	تعریف رفتار های اعتیادی مربوط به سلامت



دانشکده بهداشت
دفتر توسعه آموزش
طرح درس (Lesson Plan)

50 دقیقه	تحلیل روانشناختی رفتار های اعتیادی مربوط به سلامت
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ و نقد و بررسی و کوئیز کوتاه آنلاین به صورت مجازی	

جلسه سیزدهم

اهداف رفتاری: در پایان درس از دانشجو انتظار می رود که :
✓ دو مورد از رفتار های مرتبط با خوردن را از منظر روانشناختی را با ذکر مثال بیان نماید.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
40 دقیقه	تعریف رفتار های مرتبط با خوردن
50 دقیقه	تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با خوردن
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ و نقد و بررسی و کوئیز کوتاه آنلاین به صورت مجازی	

جلسه چهاردهم

اهداف رفتاری: در پایان درس از دانشجو انتظار می رود که :
✓ دو مورد از رفتار های فعالیت فیزیکی را از لحاظ روانشناختی در دو خط تحلیل نماید.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
40 دقیقه	تعریف رفتار های فعالیت فیزیکی
50 دقیقه	تحلیل روانشناختی رفتار های فعالیت فیزیکی
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ و نقد و بررسی و کوئیز کوتاه آنلاین به صورت مجازی	

جلسه پانزدهم

اهداف رفتاری: در پایان درس از دانشجو انتظار می رود که :
✓ چهار مورد از رفتار های باروری و جنسی پرخطر را با ذکر مثال شرح دهد.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه
--



دانشکده بهداشت
دفتر توسعه آموزش
طرح درس (Lesson Plan)

مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
40 دقیقه	تعریف رفتار های باروری و جنسی پرخطر
50 دقیقه	تحلیل روانشناختی رفتار های باروری و جنسی پرخطر
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ و نقد و بررسی و کوئیز کوتاه آنلاین به صورت مجازی	

جلسه شانزدهم

اهداف رفتاری: در پایان درس از دانشجو انتظار می رود که :
✓ ارتباط هویت جنسیتی و سلامت را در 2 خط توضیح دهد.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
40 دقیقه	تعریف هویت جنسیتی
50 دقیقه	ارتباط هویت جنسیتی و سلامت
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ و نقد و بررسی و کوئیز کوتاه آنلاین به صورت مجازی	

جلسه هفدهم

اهداف رفتاری: در پایان درس از دانشجو انتظار می رود که :
✓ روند شناخت بیماری و پذیرش درمان را بطور اجمالی تفسیر کند.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
40 دقیقه	تعریف روند شناخت بیماری
50 دقیقه	تعریف پذیرش درمان
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ و نقد و بررسی و کوئیز کوتاه آنلاین به صورت مجازی	