



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح دوره (Course Plan)

نام درس: روانشناسی رفتار سالم	کد درس: ۱۷۱۱۱۰۰
مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد	رشته تحصیلی: آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
گروه آموزشی: آموزش بهداشت و ارتقای سلامت	پیش نیاز: ندارد
تعداد و نوع واحد: ۲ واحد نظری	محل برگزاری: دانشکده بهداشت
روز و ساعت برگزاری: یکشنبه ها ساعت ۱۰ تا ۱۲	مدرس (مسئول درس): دکتر محمد واحدیان شاهرودی
طراحی اولیه	بازنگری
هدف کلی: آشنایی دانشجویان با اصول، مفاهیم و مباحث اساسی در روانشناسی مرتبط با رفتارهای سلامت و کسب مهارت های لازم در شناخت، تحلیل و توسعه رفتار سالم	
اهداف اختصاصی دوره:	
بعد از پایان دوره آموزشی دانشجو بتواند:	
✓ عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری را نام ببرد.	
✓ تعریف روانشناسی سلامت را بیان کند	
✓ نظریه ها و رویکردهای یادگیری را تشریح کند.	
✓ روش های تغییر باور ها و رفتار ها و حفظ و نگهداری آنها را بررسی و مقایسه کند.	
✓ مفهوم خود، خودکارآمدی، عزت نفس، اعتماد به نفس را توضیح دهد.	
✓ خودکنترلی (self-control) را با ذکر مثال شرح دهد.	
✓ محل کنترل (locus of control) را به صورت خلاصه بیان نماید.	
✓ خودتنظیمی رفتار را توضیح دهد.	
✓ مفهوم سازگاری اجتماعی (Social Coping)، حمایت اجتماعی (social support) و شبکه اجتماعی (Social network) را بیان نماید.	
✓ تحلیل روانشناختی رفتارهای مرتبط با سلامت را ذکر نماید.	



دانشگاه بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح دوره (Course Plan)

✓ رفتار های مرتبط با استرس و سلامت را از منظر روانشناختی تحلیل کند.	
✓ رفتار های پرخطر مرتبط با سلامت و بیماری را از منظر روانشناختی تحلیل نماید.	
✓ رفتار های اعتیادی مربوط به سلامت را از نظر روانشناختی بررسی کند.	
✓ رفتار های مرتبط با خوردن را از منظر روانشناختی بیان نماید.	
✓ رفتار های فعالیت فیزیکی را از لحاظ روانشناختی تحلیل نماید.	
✓ رفتار های باروری و جنسی پرخطر را شرح دهد.	
✓ ارتباط هویت جنسیتی و سلامت را توضیح دهد.	
✓ روند شناخت بیماری و پذیرش درمان را بطور اجمالی تفسیر کند.	
جدول ترتیب ارائه محتوای آموزشی در طول دوره	
جلسه	رئوس مطالب
۱	روانشناسی سلامت، عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری، مقایسه عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری
۲	تعریف نظریه ها و رویکرد های یادگیری
۳	باور ها و رفتار ها، روش های تغییر رفتار ها و باور ها و حفظ و نگهداری آنها
۴	مفهوم خود، خودکارآمدی، عزت نفس، اعتماد به نفس
۵	تعریف خودکنترلی (self-control)
۶	تعریف محل کنترل (locus of control)
۷	تعریف خود تنظیمی رفتار
۸	مفهوم سازگاری اجتماعی (Social Coping)، حمایت اجتماعی (social support) و شبکه اجتماعی (Social network)
۹	تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت
۱۰	رفتار های مرتبط با استرس و سلامت
۱۱	رفتار های پرخطر مرتبط با سلامت و بیماری
۱۲	رفتار های اعتیادی مربوط به سلامت
۱۳	رفتار های مرتبط با خوردن



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح دوره (Course Plan)

۱۴	رفتار های فعالیت فیزیکی
۱۵	رفتار های باروری و جنسی پرخطر
۱۶	ارتباط هویت جنسیتی و سلامت
۱۷	روند شناخت بیماری و پذیرش درمان
روش های آموزشی (نحوه ارائه درس): با توجه به مقطع تحصیلی مخاطبان در این درس و انتظار از آنان برای فعالیت های یادگیری خود راهبر ، رویکرد غالب در اجرای این درس مشارکتی و تعاملی خواهد بود. بر این اساس دانشجویان، منابع معرفی شده را مطالعه و با آمادگی برای بحث و تعامل در کلاس حضور می یابند. البته بحث گروهی روش غالب خواهد بود. فعالیت دانشجوی در ارتقاء یادگیری خود با مشارکت در پرسش و پاسخ کلاسی و ارائه تحقیقات می باشد.	
وسایل آموزشی: وسایل کمک آموزشی مورد نیاز عبارتند از کامپیوتر و اینترنت و نرم افزارهای لازم	
وظایف و تکالیف دانشجو: حضور منظم در کلاس و انجام تکلیف آمادگی برای پاسخگویی به سوالات شفاهی مربوط به درس جلسه قبل در ابتدای هر جلسه شرکت در مباحث آنلاین و فرآیند تدریس و یادگیری تهیه و ارائه یک موضوع برای کنفرانس حضور در زمان آزمون پایان ترم	
روش های ارزیابی در طول دوره: ✓ حضور و مشارکت فعال در کلاسها و ارائه تکالیف ۵۰٪ نمره روش های ارزیابی در انتهای دوره: آزمون (کوتاه پاسخ و چهارگزینه ای) ۵۰٪ نمره	
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	



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح دوره (Course Plan)

- 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:

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