

طرح دوره



معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
آموزش الکترونیک

عنوان درس/کارگاه/دوره: روانشناسی رفتار سالم		گروه آموزشی: آموزش بهداشت و ارتقای سلامت	
تعداد واحد/ساعت: ۲ واحد		دانشکده/مرکز آموزشی درمانی: بهداشت	
تعداد گروه هدف: ۲ نفر		مدت زمان ارائه درس/کارگاه/دوره: ۱۷ جلسه	
رشته و مقطع تحصیلی گروه هدف: دانشجویان ترم اول کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ورودی ۱۴۰۲		زمان شروع: ۱۴۰۲/۷/۹	
مشخصات استاد مسؤول:			
نام	نام خانوادگی	رتبه	شماره تماس
فغانه	بخشی	استادیار	۳۳۸۲۴۶۶۴
آدرس ایمیل	تلفن همراه		
Sarisa808@gmail.com			
مشخصات استادان/مدرسان همکار:			
نام	نام خانوادگی	رتبه	شماره تماس
موسی	کافی		
آدرس ایمیل	تلفن همراه		

معرفی و اهداف درس

۱. معرفی مختصری در حدود ۲۵۰ تا ۳۰۰ کلمه در مورد درس بنویسید.

اهداف کلی درس / کارگاه / دوره: آشنایی دانشجویان با اصول، مفاهیم و مباحث اساسی در روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت و یادگیری آن ها و کسب مهارت های لازم در شناخت، تحلیل و توسعه رفتار سالم

اهداف اختصاصی درس / کارگاه / دوره: آشنایی دانشجویان در پایان دوره با:

- ۱- عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری
- ۲- نظریه ها و رویکرد های یاد گیری
- ۳- تغییر باورها و رفتار ها و حفظ و نگهداری آن ها
- ۴- مفهوم خود ، خود کارآمدی ، عزت نفس ، اعتماد بنفس
- ۵- خود کنترلی (self-control) و محل کنترل (locus of control) و خود تنظیمی رفتار
- ۶- سازگاری اجتماعی (Social Coping) حمایت اجتماعی (social support) و شبکه اجتماعی (Social network)
- ۷- تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت
 - استرس و سلامت
 - رفتار های پرخطر
 - رفتار های اعتیادی
 - رفتار های مرتبط با خوردن
 - رفتار های فعالیت فیزیکی
 - رفتار های باروری و جنسی پرخطر
 - هویت جنسیتی و سلامت
 - شناخت بیماری و پذیرش درمان

تقویم درسی الکترونیکی - نیمسال اول ۱۴۰۲-۱۴۰۳

جلسه	عنوان	مدرس	بازه زمانی (روز)	نوع (صوتی / چند رسانه‌ای)	تاریخ شروع	تاریخ پایان
۱	آشنایی با درس و اهمیت روانشناسی سلامت	خانم دکتر بخشی	هفته دوم مهر	چند رسانه ای	۱۴۰۲/۷/۹	۱۴۰۲/۱۰/۲۶
۲	" عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری	خانم دکتر بخشی	هفته سوم مهر	چند رسانه ای	۱۴۰۲/۷/۹	۱۴۰۲/۱۰/۲۶
۳	" نظریه ها و رویکردهای یادگیری	خانم دکتر بخشی	هفته چهارم مهر	چند رسانه ای	۱۴۰۲/۷/۹	۱۴۰۲/۱۰/۲۶
۴	" نحوه تغییر باورها و رفتارها و حفظ و نگهداری آن	خانم دکتر بخشی	هفته اول آبان	چند رسانه ای	۱۴۰۲/۷/۹	۱۴۰۲/۱۰/۲۶
۵	نگرش و نظریه های تغییر نگرش	خانم دکتر بخشی	هفته دوم آبان	چند رسانه ای	۱۴۰۲/۷/۹	۱۴۰۲/۱۰/۲۶
۶	" مفهوم خود؛ خودکارآمدی؛ عزت نفس؛ اعتماد به نفس و نحوه تفکیک آن ها	خانم دکتر بخشی	هفته سوم آبان	چند رسانه ای	۱۴۰۲/۷/۹	۱۴۰۲/۱۰/۲۶
۷	" مفاهیم خودکنترلی (self-control) و محل کنترل (locus of control) و خودتنظیمی رفتار	خانم دکتر بخشی	هفته چهارم آبان	چند رسانه ای	۱۴۰۲/۷/۹	۱۴۰۲/۱۰/۲۶
۸	" سازگاری اجتماعی (Social coping) حمایت اجتماعی (social support) و شبکه اجتماعی (Social network)	خانم دکتر بخشی	هفته اول آذر	چند رسانه ای	۱۴۰۲/۷/۹	۱۴۰۲/۱۰/۲۶
۹		آقای دکتر کافی	هفته دوم آذر	چند رسانه ای	۱۴۰۲/۷/۹	۱۴۰۲/۱۰/۲۶
۱۰		آقای دکتر کافی	هفته سوم آذر	چند رسانه ای	۱۴۰۲/۷/۹	۱۴۰۲/۱۰/۲۶
۱۱		آقای دکتر کافی	هفته چهارم آذر	چند رسانه ای	۱۴۰۲/۷/۹	۱۴۰۲/۱۰/۲۶

۱۴۰۲/۱۰/۲۶	۱۴۰۲/۷/۹	چند رسانه ای	هفته اول دی	آقای دکتر کافی		۱۲
۱۴۰۲/۱۰/۲۶	۱۴۰۲/۷/۹	چند رسانه ای	هفته دوم دی	آقای دکتر کافی		۱۳
۱۴۰۲/۱۰/۲۶	۱۴۰۲/۷/۹	چند رسانه ای	هفته سوم دی	آقای دکتر کافی		۱۴
						۱۵
۱۴۰۲/۱۰/۲۶	۱۴۰۲/۷/۹	چند رسانه ای	هفته چهارم دی	خانم دکتر بخشی / آقای دکتر کافی / دانشجویان	رفع اشکال	۱۶
۱۴۰۲/۱۰/۲۶	۱۴۰۲/۷/۹		طبق برنامه امتحانی پایان ترم	دکتر بخشی / دانشجویان	آزمون پایانی	

نحوه تدریس:

وظایف استاد	وظایف دانشجو/ شرکت کنندگان	توضیح	خیر	بلی	انتخاب
					ماژول ها
ارائه	مطالعه و حضور فعال	حضوری و در سامانه نوید		*	محتوای درس
معرفی منابع برای مطالعه بیشتر	مطالعه و حضور فعال	در سامانه نوید		*	محتوای تکمیلی
طراحی تمرین و ارائه بازخورد	انجام و ارائه به موقع و در زمان مقرر	در سامانه نوید (در صورت صلاحدید اساتید)		*	تمرین ها
	حضور فعال جهت مباحثه و پرسش و پاسخ	حضور و در سامانه نوید		*	تالار گفتگو
طرح سوال و ارائه پاسخ	مط حضور فعال جهت مباحثه و پرسش و پاسخ	حضور و در سامانه نوید		*	طرح سوال
در صورت لزوم	مطالعه	در صورت لزوم		*	سوالات متداول
طراحی، اجرا و تحلیل آزمون	حضور فعال	حضور		*	آزمون
ارائه	حضور فعال	در سامانه نوید / ۲۰ درصد از کل تدریس		*	کلاس آنلاین
استفاده از بازخوردها جهت ارتقای کیفیت آموزش	تکمیل فرم ارزشیابی دوره			*	نظرسنجی

* در خصوص کلاس آنلاین لطفاً روش برگزاری (از طریق, Adobe connect-Sky room-Skype-Zoom) و تاریخ و روز و ساعت شروع و پایان برگزاری را قید نمایید.

منابع اصلی درس:

1. روانشناسی و ارتقای سلامت سیمون مرفی ترجمه افلاک سیر گلشنی، انتشارات آوای نور آخرین چاپ
2. سیف علی اکبر. تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه و روشها. تهران: نشر دوران.
3. سیف علی اکبر روانشناسی پرورشی نوین نشر دوران 1385 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. last edition

منابع مطالعه بیشتر: - روانشناسی سلامت ادوارد پ سارافینو؛ مترجم گروه مترجمان؛ انتشارات رشد، آخرین چاپ

نوع محتوا: پاورپوینت همراه با صوت - متن (word- pdf) - پاورپوینت - اسلاید - صوتی - سایر موارد

قابل دانلود غیر قابل دانلود

تکالیف و پروژه ها:

• تکالیف طول ترم

برای تنظیم تکالیف توجه کنید لطفاً به تقویم تحصیلی نیمسال توجه کرده و زمانبندی مناسبی در تکالیف درس خود لحاظ نمایید.

شماره	عنوان تکلیف	شرح تکلیف	مهلت پاسخ دانشجویان	فیدبک مدرس	هدف از ارائه تکلیف
۱	تکلیف اول	در زمان تعیین شده در پایان مهر ماه ارائه می شود	دو هفته	اعلام می شود	بهبود سازی روند یادگیری
۲	تکلیف دوم		دو هفته	اعلام می شود	بهبود سازی روند یادگیری

نحوه ارزشیابی دانشجو و نمره مربوط به هر ارزشیابی:

الف) در طول ترم ب) پایان دوره

روش ارزشیابی	نمره/ درصد	تاریخ
مطالعه محتوای دوره	۲۵	کل دوره
انجام به موقع تکالیف	۲۵	زمان تعیین شده
خود آزمونها	۵۰	با هماهنگی

مقررات و انتظارات از دانشجویان/ شرکت کنندگان:

هر دانشجو/ شرکت کننده طی دوره ملزم به رعایت مقررات آموزشی به شرح زیر است:

✓ رعایت حسن اخلاق و شئون اسلامی

✓ مراجعه روزانه به آدرس الکترونیکی [http:// gumsnavid.vums.ac.ir](http://gumsnavid.vums.ac.ir)

✓ اخذ موضوعات درسی و محتوای درس

✓ مطالعه محتوای آموزشی

- ✓ ارائه به موقع تکالیف محول شده
- ✓ حضور و شرکت فعال در تالار گفتگو و فضاهای مشارکتی
- ✓ شرکت در آزمون آنلاین (در صورت لزوم) و یا حضوری میان ترم و پایان ترم

