



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
دانشکده بهداشت

تعداد واحد و نوع واحد (نظری/عملی): ۲ واحد نظری	نام و شماره درس: روانشناسی رفتار سالم
مدت زمان ارائه درس: ۱۷ جلسه	رشته و مقطع تحصیلی: دانشجویان کارشناسی ارشد ناپیوسته آموزش بهداشت ارتقای سلامت ورودی ۱۴۰۳
محل برگزاری: دانشکده بهداشت	دروس پیش نیاز:
تلفن و روزهای تماس: شنبه تا چهارشنبه ۸ تا ۱۴ (۰۱۳-۳۳۸۲۴۶۶۴)	نام مسئول برنامه: دکتر فتانه بخشی
مدرس دوم: دکتر موسی کافی	آدرس ایمیل: sarisa808@gmail.com

اهداف کلی درس:

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: از دانشجویان انتظار می رود در پایان دوره مطالب زیر را بدانند:

- ۱- عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری
- ۲- نظریه ها و رویکردهای یادگیری
- ۳- تغییر باورها و رفتارها 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 رفتارهای مرتبط با سلامت

- استرس و سلامت
- رفتارهای پرخطر
- رفتارهای اعتیادی
- رفتارهای مرتبط با خوردن
- رفتارهای فعالیت فیزیکی
- رفتارهای باروری و جنسی پرخطر
- هویت جنسیتی و سلامت
- شناخت بیماری و پذیرش درمان

جدول زمانبندی ارائه برنامه درس روانشناسی رفتار سالم							
نیمسال اول ۱۴۰۴-۱۴۰۳							
ردیف	تاریخ	ساعت	موضوع جلسه	مدرس	روش های آموزش	امکانات مورد نیاز	عرصه آموزش
۱	۱۴۰۳/۷/۱۶	۱۰-۱۲	آشنایی با درس و اهمیت روانشناسی سلامت	دکتر فغانه بخشی	سخنرانی-مباحثه- پرسش و پاسخ	چند رسانه ای	کلاس درس
۲	۱۴۰۳/۷/۲۳	۱۰-۱۲	عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری	دکتر فغانه بخشی	سخنرانی-مباحثه- پرسش و پاسخ	چند رسانه ای	کلاس درس
۳	۱۴۰۳/۷/۳۰	۱۰-۱۲	نظریه ها و رویکردهای یادگیری	دکتر فغانه بخشی	سخنرانی-مباحثه- پرسش و پاسخ	چند رسانه ای	کلاس درس
۴	۱۴۰۳/۸/۷	۱۰-۱۲	نحوه تغییر باورها و رفتارها و حفظ و نگهداری آن	دکتر فغانه بخشی	سخنرانی-مباحثه- پرسش و پاسخ	چند رسانه ای	کلاس درس
۵	۱۴۰۳/۸/۱۴	۱۰-۱۲	نگرش و نظریه های تغییر نگرش	دکتر فغانه بخشی	سخنرانی-مباحثه- پرسش و پاسخ	چند رسانه ای	کلاس درس
۶	۱۴۰۳/۸/۲۱	۱۰-۱۲	مفهوم خود؛ خودکارآمدی؛ عزت نفس؛ اعتماد به نفس و نحوه شکلک آن ها	دکتر فغانه بخشی	سخنرانی-مباحثه- پرسش و پاسخ	چند رسانه ای	کلاس درس

کلاس درس	چند رسانه‌ای	سخنرانی- مباحثه- پرسش و پاسخ	دکتر فغانه بخشی	"مفاهیم خودکنترلی (self-control) و محل کنترل (locus of control) و خود تنظیمی رفتار"	۱۰-۱۲	۱۴۰۳/۸/۲۸	۷
کلاس درس	چند رسانه‌ای	سخنرانی- مباحثه- پرسش و پاسخ	دکتر فغانه بخشی	"سازگاری اجتماعی (Social Coping) حمایت اجتماعی (social support) و شبکه اجتماعی (Social network)"	۱۰-۱۲	۱۴۰۳/۹/۴	۸
			دانشجویان	آزمون پیمانی		۱۴۰۳	۱۷

6 منابع اصلی درس (عنوان کتاب، نام نویسنده، سال و محل انتشار، نام ناشر، شماره فصول یا صفحات مورد نظر در این درس - در صورتی که مطالعه همه کتاب یا همه مجلدات آن به

عنوان منبع ضروری نباشد)

- 1- روانشناسی و ارتقای سلامت سیمون مرفی ترجمه افلاک سیر گلشنی، انتشارات آوای نور آخرین چاپ
- ۲- سیف علی اکبر. تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه و روشها. تهران: نشر دوران.
- ۳- سیف علی اکبر روانشناسی پرورشی نوین نشر دوران ۱۳۸۵ 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 برای مطالعه بیشتر:

- ۱- روانشناسی سلامت ادوارد پ سارافینو؛ مترجم گروه مترجمان؛ انتشارات رشد، آخرین چاپ
- ۲-

امکانات آموزشی

- لپ تاپ / کامپیوتر
- ویدیو پروژکتور

نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

الف) در طول ترم ب) پایان دوره

ساعت	تاریخ	نمره	روش آزمون
۱۰	۱۴۰۳/۸/۱۴	۴	کتبی- چهارگزینه ای
-	طبق تقویم امتحانات	۱۰	کتبی- چهارگزینه ای و تشریحی
		۱	حضور فعال در کلاس
	در زمان تعیین شده در پایان مهرماه ارائه می شود	۲	تحلیف اول
	در زمان تعیین شده در پایان آبان ماه ارائه می شود	۳	تحلیف دوم

مقررات و انتظارات از دانشجو: (توسط گروه تعیین می گردد)

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

- رعایت حسن اخلاق و شئون اسلامی
- حضور به موقع در کلاس درس
- انجام به موقع و با کیفیت تکالیف
- مشارکت فعال در امور آموزشی کلاس درس
- رعایت نظم و اخلاق حرفه ای دانشجو