



دانشکده: بهداشت	گروه آموزشی: آموزش و ارتقاء سلامت	مقطع و رشته ی تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت
نام درس: روانشناسی رفتار سالم	تعداد واحد: ۲	سهم استاد از درس: ۱
پیش نیاز: ندارد	زمان برگزاری کلاس: یکشنبه ساعت ۱۴-۱۶	مکان برگزاری: دانشکده بهداشت
		مدرس: دکتر نسرین عبدی

**شرح دوره :** آموزش بهداشت فرایندی است که منجر به تغییر رفتار داوطلبانه در راستای سلامت میگردد .  
متخصصانی که در این زمینه فعالیت می نمایند لازم است با اصول روانشناسی رفتار، به منظور برنامه ریزی، اجرا و ارزشیابی موثر برنامه های آموزش بهداشت آشنا باشند.

## هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با روانشناسی سلامت و کاربرد اصول آن در مبحث تغییر رفتار افراد در زمینه سلامت

## اهداف اختصاصی:

- آشنایی دانشجویان با عوامل زیستی-روانشناختی سلامت و بیماری
- آشنایی با تحلیل روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت (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) و مراحل تغییر رفتار در روانشناسی
- آشنایی با کاربرد، اصول و مبانی نظری تحلیل روانشناختی انگیزش، آگاهی و تغییر رفتار در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
- آشنایی دانشجویان با مفهوم تغییر باورها و رفتارها، حفظ و نگهداری آنها و تئوری های مطرح در این زمینه
- آشنایی دانشجویان با مفاهیم خودکنترلی، محور کنترل، خودتنظیمی رفتار و الگوها و نظریه های مرتبط در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
- آشنایی دانشجویان با مفاهیم خود، خودکارآمدی، عزت نفس، اعتماد به نفس و نظریه های مرتبط در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
- آشنایی دانشجویان با مفاهیم سازگاری اجتماعی، حمایت اجتماعی و شبکه اجتماعی در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
- آشنایی دانشجویان با شناخت بیماری و پذیرش درمان، علل عدم مراجعه به پزشک و الگوهای مرتبط و تبیین علل عدم تبعیت بیمار از رژیم های درمانی و الگوهای مرتبط

## شیوه های تدریس:

- سخرانی +
- بحث گروهی +
- پرسش و پاسخ +
- تحلیل مفهومی مقالات مرتبط با هر مفهوم +
- یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL) +

## وظایف و تکالیف دانشجوی:

۱. حضور به موقع در کلاس
۲. مشارکت فعال در بحث ها و پرسش و پاسخ های کلاسی
۳. بررسی و تحلیل مقاله مرتبط با مفهوم بحث شده در هر جلسه

## وسایل کمک آموزشی:

وایت برد پروژکتور اسلاید

## نحوه ارزشیابی و درصد نمره:

آزمون پایان ترم: 50 درصد نمره  
تحلیل مقالات مرتبط با هر مفهوم 25 درصد نمره  
مشارکت فعال در کلاس: 25 درصد نمره

## نوع آزمون :

- تشریحی
- پاسخ کوتاه
- چندگزینه ای +
- جور کردنی
- صحیح - غلط
- سایر موارد

## منابع پیشنهادی برای مطالعه:

1. Linda Brannon, Jess Feist. Health psychology: introduction to behavior and health.
2. Miltenberger RG .Behavior modification: principles and procedures.
3. Patterson S . Health and human behavior. Kaplan, MacGraw Hill.
۴. روانشناسی و ارتقاء سلامت سیمون مورفی. ترجمه افلاک سیر گلشنی
۵. روانشناسی سلامت آنتونی جی کورتیس ترجمه آشتیانی
۶. سیف علی اکبر. تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه و روشها. تهران: نشر دوران .

## جدول زمانبندی جلسات ارایه درس

جلسه	عنوان مطالب	مدرس
۱	آشنایی دانشجویان با عوامل زیستی-روانشناختی سلامت و بیماری	دکتر نسرين عبدی
۲	آشنایی با تحلیل روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت (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) و مراحل تغییر رفتار در روانشناسی	دکتر نسرين عبدی
۳	آشنایی با کاربرد، اصول و مبانی نظری تحلیل روانشناختی انگیزش، آگاهی و تغییر رفتار در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت	دکتر نسرين عبدی
۴	آشنایی دانشجویان با مفهوم تغییر باورها و رفتارها، حفظ و نگهداری آنها و تئوری های مطرح در این زمینه	دکتر نسرين عبدی
۵	آشنایی دانشجویان با مفاهیم خودکنترلی، محور کنترل، خودتنظیمی رفتار و الگوها و نظریه های مرتبط در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت	دکتر نسرين عبدی
۶	آشنایی دانشجویان با مفاهیم خود، خودکارآمدی، عزت نفس، اعتماد به نفس و نظریه های مرتبط در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت	دکتر نسرين عبدی
۷	آشنایی دانشجویان با مفاهیم سازگاری اجتماعی، حمایت اجتماعی و شبکه اجتماعی در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت	دکتر نسرين عبدی
۸	آشنایی دانشجویان با شناخت بیماری و پذیرش درمان، علل عدم مراجعه به پزشک و الگوهای مرتبط و تبیین علل عدم تبعیت بیمار از رژیم های درمانی و الگوهای مرتبط	دکتر نسرين عبدی