



معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

طرح دوره (Course Plan)

مشخصات کلی

نام دانشکده: بهداشت	گروه آموزشی: آموزش بهداشت و ارتقا سلامت
نام درس: روانشناسی رفتار سالم	رشته تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت

مشخصات درس

نام درس: روانشناسی رفتار سالم	پیش نیاز: -
تعداد واحد: ۲ واحد نظری	
زمان برگزاری: نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴	
نام مدرس مسئول درس: دکتر ناهید شهابی	نام مدرس یا مدرسین: دکتر عارف فقیه-دکتر ناهید شهابی
شماره تماس و آدرس پست الکترونیکی: ۰۹۱۷۱۶۰۰۲۸۱ nahid.shahabi@hums.ac.ir	

اهداف درس

هدف کلی: یادگیری اصول، مفاهیم و مباحث اساسی در روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت و کسب مهارت های لازم در شناخت، تحلیل و توسعه رفتار سالم.
اهداف اختصاصی ^۱ : از فراگیر انتظار می رود در پایان دوره آموزشی بتواند: عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری را توضیح دهد.

^۱ منظور از اهداف اختصاصی، همان اهداف اصلی می باشد که به اجزای کوچکتر تقسیم شده است.



تئوری های مطرح در زمینه تغییر رفتار را توضیح دهد.

نظریه ها و رویکرد های یاد گیری را توضیح دهد

مفهوم خود، خودکارآمدی، عزت نفس، اعتماد بنفس را توضیح دهد.

خودکنترلی (Self-Control) را توضیح دهد.

محل کنترل (Locus of Control) را توضیح دهد.

خودتنظیمی رفتار را توضیح دهد.

سازگاری اجتماعی (Social Coping) را توضیح دهد.

حمایت اجتماعی (Social Support) را توضیح دهد.

شبکه اجتماعی (Social Network) را توضیح دهد.

تحلیل روانشناختی رفتارهای مرتبط با سلامت را توضیح دهد.

ارتباط بین استرس و سلامت را توضیح دهد.

رفتارهای پرخطر را تحلیل کند.

رفتارهای اعتیادی را تحلیل کند.

رفتارهای مرتبط با خوردن را تحلیل کند.

رفتارهای فعالیت فیزیکی را تحلیل کند.

رفتارهای باروری و جنسی پرخطر را تحلیل کند.

هویت جنسیتی و سلامت را تحلیل کند.

بیماری و پذیرش درمان را بشناسد.

وظایف / تکالیف دانشجویان



- رعایت نظم و مقررات کلاس بویژه حضور بموقع، عدم خوردن و آشامیدن و استفاده از گوشی تلفن همراه
- شرکت فعال در بحث های گروهی
- ارائه کنفرانس های علمی
- انجام تکالیف
- مطالعه منابع و محتوای ارائه شده
- شرکت در آزمون پایان دوره

ارزشیابی دانشجوی

درصد از نمره کل	مبنای ارزشیابی
۸۰	نتیجه آزمون پایان دوره
۲۰	حضور و مشارکت فعال در کلاس، کیفیت ارائه کنفرانس های علمی و انجام تکالیف

منابع پیشنهادی برای مطالعه

۱. روانشناسی و ارتقاء سلامت سیمون مرفی ترجمه افلاک سیر گلشنی، آخرین چاپ
۲. سیف علی اکبر. تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه و روشها. تهران: آخرین چاپ
۳. سیف علی اکبر روانشناسی پرورشی نوین آخرین چاپ
۴. Ogden, J. Health Psychology: A Textbook. Maidenhead, UK: Open University Press. last edition
۵. David F Marks, Michael Murray, Brian Evans. Health Psychology: Theory, Research and Practice, SAGE last edition
۶. Andrew Baum, Tracey A. Revenson, Jerome Singer. Handbook of health psychology, 2nd. Psychology Press, Taylor & Francis Group. last edition



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

شماره جلسه	عنوان مطلب	روش تدریس	نام مدرس
۱	مفهوم روانشناسی	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر عارف فقیه
۲	عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر عارف فقیه
۳	نظریه ها و رویکرد های یاد گیری	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر عارف فقیه
۴	تئوری های مطرح در زمینه تغییر رفتار	سخنرانی- بحث گروهی-کنفرانس	دکتر عارف فقیه
۵	مفهوم خود، خودکارآمدی، عزت نفس، اعتماد بنفس	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر عارف فقیه
۶	خودکنترلی (Self-Control)	سخنرانی- بحث گروهی-کنفرانس	دکتر عارف فقیه
۷	محل کنترل (Locus of Control)	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر عارف فقیه
۸	خودتنظیمی رفتار	سخنرانی- بحث گروهی-کنفرانس	دکتر عارف فقیه
۹	سازگاری اجتماعی (Social Coping)	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر ناهید شهابی
۱۰	حمایت اجتماعی (Social Support)	سخنرانی- بحث گروهی-کنفرانس	دکتر ناهید شهابی
۱۱	شبکه اجتماعی (Social Network)	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر ناهید شهابی
۱۲	تحلیل روانشناختی رفتارهای مرتبط با سلامت	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر ناهید شهابی
۱۳	استرس و سلامت	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر ناهید شهابی
۱۴	رفتارهای پرخطر (رفتارهای اعتیادی، رفتارهای باروری و جنسی پرخطر - هویت جنسی و سلامت)	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر ناهید شهابی
۱۵	رفتارهای مرتبط با خوردن - رفتارهای فعالیت فیزیکی	سخنرانی- بحث گروهی-کنفرانس	دکتر ناهید شهابی
۱۶	شناخت بیماری و پذیرش درمان	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر ناهید شهابی



دکتر ناهید شهابی	سخنرانی - بحث گروهی	امتحان پایان ترم	۱۷
------------------	------------------------	------------------	----