

بنام خدا  
دانشکده بهداشت و تغذیه

## طرح درس روانشناسی رفتار سالم

گروه هدف : دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد رشته آموزش بهداشت

نام اساتید : دکتر حمید اله وردی پور

نیمسال تحصیلی : اول  
آموزشی : ۱۷  
سال تحصیلی : ۸۹-۹۰  
تعداد جلسات

تاریخ تشکیل جلسات آموزشی : روزهای شنبه هر هفته از تاریخ ۸۹/۰۶/۲۷ لغایت ۸۹/۱۰/۱۸

ساعت تشکیل جلسات آموزشی : ۱۶-۱۴

اهداف آموزشی : پس از پایان درس دانشجویان قادر خواهند بود :

- ۱- عوامل روانشناختی بیماری و ناخوشی را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد.
- ۲- با اهمیت رشته روانشناسی سلامت در تحلیل سلامت و بیماری آشنا شوند.
- ۳- مفاهیم و عوامل ذهنی موثر در تغییر رفتار فردی (آگاهی، نگرش، اعتقادات و باورها و پیش مولفه های رفتار) را مورد تحلیل قرار دهند.
- ۴- رفتارهای ارتقا دهنده سلامت را براساس مفاهیم روانشناختی مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند.
- ۵- تئوری های تغییر رفتار ارتقا دهنده سلامت را توضیح دهند.
- ۶- با مفاهیم روانشناسی اجتماعی موثر بر سلامت آشنا شوند.
- ۷- مفاهیم روانشناختی تاثیر سلامت را بشناسند.
- ۸- عوامل موثر در شکل گیری رفتار و تغییر آن را در فرد، گروه و جامعهی
- ۹- مفهوم خود ( self ) خود کارآمدی، عزت نفس، اعتماد به نفس را در رفتارهای ارتقا دهنده سلامت بیان کنند.
- ۱۰- تفاوت خود کنترلی ( self-control ) و محل کنترل ( locus of control ) را بیان کنند.
- ۱۱- حمایت اجتماعی ( social support ) و شبکه اجتماعی ( Social network ) را در روانشناسی سلامت مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند.
- ۱۲- با استفاده از مفاهیم روانشناختی رفتارهای پر خطر را تحلیل نمایند.

فعالیت های یادگیری دانشجویان :

مشارکت در ارائه مفاهیم و دروس بر اساس طرح درس ، بارش افکار و مشارکت در بحث های کلاسی بصورت پرسش و پاسخ

برنامه زمان بندی شده جلسات درسی :

نام استاد	موضوع اصلی هر جلسه آموزشی	تاریخ	جلسه
دکتر اله وردی پور	مقدمه ای بر روانشناسی سلامت	۸۹/۰۶/۲۷	۱
دکتر اله وردی پور	رفتار شناسی و تغییر رفتار	۸۹/۰۷/۰۳	۲
دکتر اله وردی پور	سالم ماندن و روانشناسی سلامت	۸۹/۰۷/۱۰	۳
دکتر اله وردی پور	آگاهی، نگرش، رفتار و پیش مولفه های رفتار	۸۹/۰۷/۱۷	۴
دکتر اله وردی پور	آگاهی، نگرش، رفتار و پیش مولفه های رفتار	۸۹/۰۷/۲۴	۵
دکتر اله وردی پور	تنوریهای تغییر رفتار	۸۹/۰۸/۰۱	۶
دکتر اله وردی پور	تنوریهای تغییر رفتار	۸۹/۰۸/۰۸	۷
دکتر اله وردی پور	امتحان میان ترم	۸۹/۰۸/۱۵	۸
دکتر اله وردی پور	خود کار آمدی، عزت نفس، اعتماد به نفس	۸۹/۰۸/۲۳	۹
دکتر اله وردی پور	محل کنترل ( locus of control )	۸۹/۰۸/۲۹	۱۰
دکتر اله وردی پور	تفاوت خود کنترلی ( self control )	۸۹/۰۹/۰۶	۱۱
دکتر اله وردی پور	حمایت اجتماعی ( social support ) و شبکه اجتماعی ( Social network )	۸۹/۰۹/۱۳	۱۲
دکتر اله وردی پور	نظریه ها در روانشناسی اجتماعی تئوری انتظار ارزش	۸۹/۰۹/۲۰	۱۳
دکتر اله وردی پور	نظریه ها در روانشناسی اجتماعی	۸۹/۰۹/۲۷	۱۴
دکتر اله وردی پور	رفتار در گروهها	۸۹/۱۰/۰۴	۱۵
دانشجویان	رفتار در گروهها	۸۹/۱۰/۱۱	۱۶
دانشجویان	نفوذ اجتماعی و کنترل	۸۹/۱۰/۱۸	۱۷

### شیوه ارزیابی دانشجویان:

ارزیابی نهایی یادگیری در دانشجویان بر اساس معیارهای زیر صورت خواهد گرفت:

- ۱- نحوه پاسخگویی به سوالات امتحان میان ترم و پایان ترم که به شکل سوالات تشریحی طراحی خواهند شد.
- ۲- کیفیت فعالیتهای کلاسی که بر اساس محتوای مطروحه و در راستای طرح درس موضوع تعیین می شود.
- ۳- علاقه به شرکت در بحثهای گروهی، حضور منظم در جلسات آموزشی، اشتیاق به مشارکت در طرح پرسش و پاسخ گویی به سوالات و نیز علاقه به یادگیری مفاهیم جدید و آموزش آنها به سایر فراگیران که با تشخیص اساتید امتیاز هر دانشجو در مقایسه با سایر دانشجویان مشخص خواهد شد.
- ۴- حضور فیزیکی فعال دانشجویان

### منابع اصلی درس:

- ۱- دیما تنو ام، روانشناسی سلامت ترجمه محمد کاویانی و همکاران، انتشارات سمت، تهران، ۱۳۸۸
- ۲- کریمی، ی، روانشناسی اجتماعی. نشر ارسباران، چاپ ششم، ۱۳۷۸
- ۳- شفیعی، ف، آذر گشب. گ. آموزش بهداشت. انتشارات دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۷۰

\* توضیح: علاوه بر منابع فوق سر فصل مطالب درسی ارائه شده در جلسات آموزشی بر اساس آخرین یافته های علمی و منابع دیگری که توسط اساتید ارائه دهنده درس معرفی می شوند جزو منابع اصلی درس در نظر گرفته خواهند شد.