

بسمه تعالی  
دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده بهداشت  
گروه آموزش و ارتقا سلامت

طرح درس نظری

## روان شناسی رفتار سالم

## Health psychology

میزان واحد درسی: ۲ واحد

مخاطبان: دانشجویان کارشناسی ارشد آموزش بهداشت

پیش نیاز: ندارد

زمان ارائه درس: نیمسال اول سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴

روزهای کلاس: شنبه‌ها ساعت ۱۰-۱۲

مدرس: دکتر آذر طل تلفن: ۴۲۹۳۳۲۱۰؛ آدرس پست الکترونیک: [tol.azar@yahoo.com](mailto:tol.azar@yahoo.com)

آدرس: دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، طبقه چهارم، گروه آموزش و ارتقای سلامت

**شرح درس:** هدف عمده آموزش تغییر رفتار است و روان شناسی به عنوان مهمترین علم در تغییر رفتار محسوب می شود.

**هدف کلی:** آشنایی دانشجویان با اصول و مبانی تغییر رفتار با استفاده از علم روانشناسی و شناخت اهمیت رفتار در آموزش بهداشت و ارتق سلامت می باشد.

### اهداف ویژه

- تاریخچه روانشناسی سلامت، مدل‌های مختلف تا تدوین روانشناسی سلامت فعلی
- عوامل تعیین کننده رفتار
- مفهوم روانشناسی سلامت و اهداف آن
- مدل Biopsychosocial

- شناخت رفتارهای سلامتی - بیماری
- پیش بینی کننده های رفتار سلامتی
- تئوریهای یادگیری
- یادگیری اجتماعی
- روانشناسی سلامت : کاربرد تئوری در اجرا
- مدل خودتنظیمی

### روش تدریس

- سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی
- پروژه‌های کلاسی و ارائه دانشجویان

### رسانه‌های آموزشی

پاورپوینت، وایت برد

### تکالیف (وظایف) دانشجویان

- از دانشجویان انتظار می‌رود به موقع وارد کلاس شوند، در کلاس حضور کامل و فعال داشته باشند و در فعالیت‌های جانبی کلاس مشارکت داشته باشند. همچنین لازم است دانشجویان در امتحانات دوره‌ای و پایان ترم شرکت کنند.
- دانشجویان ملزم هستند ارائه کلاسی خود را به صورت فایل پاورپوینت تهیه نمایند، قبل از زمان ارائه کلاسی ایمیل نموده و پس از دریافت جواب از طرف اینجانب در کلاس ارائه نمایند.
- لطفاً گوشی، تبلت، لپ‌تاپ خود را در کلاس خاموش / بیصدا نگه دارید.

### نحوه‌ی ارزشیابی

- ۱- حضور منظم و فعال در کلاس: ۱۰ درصد (۵ درصد حضور منظم و ۵ درصد حضور فعال)
- ۲- شرکت در فعالیت‌های کلاسی و انجام تکالیف: ۲۰ درصد
- ۳- شرکت در امتحان دوره‌ای: ۳۰ درصد
- ۴- شرکت در امتحان پایان ترم: ۴۰ درصد

### منابع درسی

1. **Health Psychology: a textbook [Paperback]** ( Jane Ogden)
۲. روانشناسی تغییر رفتار و نظریه ای یادگیری دکتر علی اکبر سیف
3. **Introduction to psychology: Atkinson, last version**

### جدول زمان بندی جلسات کلاس

جلسه	روز	تاریخ	ساعت	موضوع
۱	شنبه	۹۴/۷/۴	۱۰-۱۲	آشنایی با دانشجویان و انتظارات آن‌ها آشنایی دانشجویان با دوره و وظایف خود ارائه‌ی طرح درس تاریخچه روانشناسی سلامت، مدل‌های مختلف تا تدوین روانشناسی سلامت فعلی
۲	شنبه	۹۴/۷/۱۱	۱۰-۱۲	عوامل تعیین کننده رفتار
۳	شنبه	۹۴/۷/۱۸	۱۰-۱۲	مفهوم روانشناسی سلامت و اهداف آن
۴	شنبه	۹۴/۷/۲۵	۱۰-۱۲	مدل Biopsychosocial شناخت رفتارهای سلامتی- بیماری
-	شنبه	۹۴/۸/۲	۱۰-۱۲	تعطیل رسمی
۵	شنبه	۹۴/۸/۹	۱۰-۱۲	مدلهای آموزش بهداشت مبتنی بر روانشناسی سلامت
۶	شنبه	۹۴/۸/۱۶	۱۰-۱۲	مفاهیم سلامت و بیماری
۷	شنبه	۹۴/۸/۲۳	۱۰-۱۲	پیش بینی کننده های رفتار سلامتی
۸	شنبه	۹۴/۸/۳۰	۱۰-۱۲	مدل خودتنظیمی
۹	شنبه	۹۴/۹/۷	۱۰-۱۲	آزمون میان ترم
۱۰	شنبه	۹۴/۹/۱۴	۱۰-۱۲	سبک زندگی سالم و روانشناسی سلامت
۱۱	شنبه	۹۴/۹/۲۱	۱۰-۱۲	تعطیل رسمی
۱۲	شنبه	۹۴/۹/۲۸	۱۰-۱۲	روانشناسی سلامت : کاربرد تئوری در اجرا
۱۳	شنبه	۹۴/۱۰/۵	۱۰-۱۲	روانشناسی سلامت : کاربرد تئوری در اجرا
۱۴	شنبه	۹۴/۱۰/۱۲	۱۰-۱۲	باورهای سلامتی
۱۵	شنبه	۹۴/۱۰/۱۹	۱۰-۱۲	ارایه کنفرانس های دانشجویان
۱۶	شنبه	۹۴/۱۰/۲۶	۱۰-۱۲	جمع بندی کلاسی و پرسش و پاسخ
۱۷	شنبه	N/A	N/A	آزمون پایان ترم