

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و
درمانی تهران
دانشکده بهداشت

طرح دوره

عنوان درس: روانشناسی رفتار سالم	فراگیران: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت
تعداد و نوع واحد: ۲ واحد نظری	کد درس: ۳۹۸۴۰۹
روز و ساعت تدریس: شنبه‌ها ساعت ۸-۱۰	پیش نیاز:
مسوول درس: یاسر تعدادی	سال تحصیلی: نیم سال اول ۱۴۰۳-۱۴۰۲
شماره تلفن مسوول درس: ۴۲۹۳۳۲۱۱	مکان تدریس: دانشکده بهداشت
آدرس پست الکترونیک: YTedadi@tums.ac.ir	آدرس: دانشکده بهداشت

شرح درس:

- در این درس دانشجویان با حوزه‌های کاربردی روانشناسی سلامت آشنا می‌شوند. این درس به بحث پیرامون ریشه‌ها و تعریف روانشناسی سلامت می‌پردازد و شواهد موجود را برای شناسایی فرایندهای روانی تاثیرگذار بر بهزیستی روانی، عملکرد فیزیولوژیک، رفتارهای سلامت، تغییر رفتار، کاربرد خدمات بهداشتی و پاسخ به خدمات بهداشتی را بررسی می‌کند.

هدف کلی درس:

- هدف از این درس آشنا ساختن دانشجویان با پژوهش‌های روانشناسی رفتار سالم و نمایش روابط میان این پژوهش‌ها و کاربرست روانشناسی سلامت در رابطه با تغییر رفتارهای سلامت است.

اهداف اختصاصی درس:

- دانشجویان با رشته و حرفه روانشناسی سلامت آشنا شوند.
- دانشجویان با مدل زیستی - روانی - اجتماعی سلامت و بیماری آشنا شوند.
- دانشجویان نقش عوامل روانشناختی را در تجربه بیماری درک کنند.
- دانشجویان بتوانند نقش ایمنی‌شناسی عصبی - روانی را در فرایندهای بیماری تحلیل کنند.
- دانشجویان بتوانند شیوه‌های سنجش استرس را شرح داده و استرس خود و دیگران را ارزیابی کنند.
- دانشجویان بتوانند در گروه‌های یادگیری مشارکتی در مورد تاثیرات مقابله و حمایت اجتماعی بر سلامت بحث کنند.
- دانشجویان بتوانند روش‌هایی را برای کمک به افراد در مقابله با استرس طراحی کنند.

- دانشجویان تاثیرات شخصیت و سلامت را بررسی کرده و بتوانند ساز و کارهایی را که از طریق آن متغیرهای شخصیت بر پیامدهای سلامت تاثیر می‌گذارند را ارزیابی کنند.
- دانشجویان با تمامی مدل‌های رفتار سلامت آشنا شوند و بتوانند سهم هر مدل را در درک تعیین-کننده‌های رفتار سلامت ارزیابی کنند.

▪ شیوه‌ی تدریس :

- شیوه آموزش معلم‌محور (سخنرانی همراه با فنون آموزش متنوع سخنرانی - استفاده از پیش‌سازمان‌دهنده، ایراد سخنرانی، توضیح‌دادن (تفسیری^۱، توصیفی^۲، و تعلیلی^۳)، سناریو، نمایش فیلم
- شیوه آموزش یادگیرنده‌محور: آموزش به کمک بحث گروهی، آموزش به کمک یادگیری مشارکتی

▪ روش ارزشیابی دانشجویان:

- سنجش آغازین
- سنجش تشخیصی
- سنجش تکوینی
- سنجش تراکمی (پایانی)
- مقررات کلاس:
- حضور منظم در جلسات، احترام متقابل به تفاوت‌های فردی، پایبندی به درسنامه مهوید (مسئولیت‌پذیری استاد و دانشجو، هم‌آفرینی تغییر، وفاداری به ارزش‌های علمی و اخلاقی، یادگیری دائمی)

1. interpretive
2. descriptive
3. reason - giving

• جدول زمان بندی ارائه درس

مباحث	نام اساتید	جلسه
معارفه- اجرای آزمون سبک‌های یادگیری - اجرای پرسشنامه ذهن‌سازهای شخصیت دانشجویان - بحث گروهی پیرامون طرح درس - طرح مقدمات درس	یاسر تعدادی	اول
مبانی زیستی سلامت و بیماری	یاسر تعدادی	دوم
فشار روانی و سلامت روانشناختی	یاسر تعدادی	سوم
مقابله و حمایت اجتماعی	یاسر تعدادی	چهارم
شخصیت و سلامت	یاسر تعدادی	پنجم
انگیزش و رفتار	یاسر تعدادی	ششم
شناخت‌ها و رفتارهای سلامت	یاسر تعدادی	هفتم
آزمون میان ترم	یاسر تعدادی	هشتم
تغییر انگیزه	یاسر تعدادی	نهم
تغییر رفتار	یاسر تعدادی	دهم
سرطان، بیماری قلبی - عروقی و رفتار	یاسر تعدادی	یازدهم
سلامت رفتاری و مصرف الکل، سیگار	یاسر تعدادی	دوازدهم
ورزش، رژیم غذایی و وزن	یاسر تعدادی	سیزدهم
مداخلات مبتنی بر شواهد	یاسر تعدادی	چهاردهم
مداخلات نوین مبتنی بر تکنولوژی	یاسر تعدادی	پانزدهم
سنجش تراکمی و مرور مباحث مهم	یاسر تعدادی	شانزدهم

منابع اصلی فارسی:

۱. آبراهام، چ.، کانر، م.، جونز، ف.، اوکانر، د. (۱۳۹۶). روانشناسی سلامت. (ویرایش دوم) (ترجمه فرهاد جمهری، پیوند جلالی، مرتضی کشمیری). تهران: پندار تابان. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۱۶).
۲. فیست، ج.، آپدگراف، ج.، برانون، ل. (۱۴۰۰). روانشناسی سلامت. (ویرایش نهم) (ترجمه مهرداد فیروزبخت). تهران: ارسباران. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۱۸).

منابع اصلی انگلیسی:

- **Prestwich, A., Kenworthy, J., & Conner, M. (2017). *Health behavior change: Theories, methods and interventions*. Routledge.**
- **Taylor, S. E. (2018). *Health psychology (10 edition)*. New York: McGraw-hill.**