



دانشکده: بهداشت  
مقطع و رشته‌ی تحصیلی: PhD آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت  
گروه آموزشی: آموزش و ارتقاء سلامت

نام درس: روانشناسی رفتار سالم	تعداد واحد: 2	نوع واحد: نظری	پیش نیاز: ندارد
زمان برگزاری کلاس: یکشنبه	ساعت: 13-15	مکان برگزاری: دانشکده بهداشت	
تعداد دانشجویان: 1 نفر	مسئول درس: دکتر طاهره دهداری	مدرس: دکتر طاهره دهداری	

#### شرح دوره: (لطفا شرح دهید)

آموزش بهداشت فعالیت است که در نهایت تغییر رفتار داوطلبانه منجر به سلامت را در افراد سبب می‌گردد. متخصصانی که در حیطه این رشته فعالیت می‌نمایند بایستی با اصول روانشناسی رفتار، به منظور برنامه‌ریزی، اجرا و ارزشیابی موثر برنامه‌های آموزش بهداشت آشنا باشند.

#### هدف کلی:

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

#### اهداف بینابینی:

- آشنایی دانشجویان با عوامل زیستی-روانشناختی سلامت و بیماری
- آشنایی دانشجویان با نظریه‌ها و رویکردهای یادگیری
- آشنایی دانشجویان با تغییر باورها و رفتارها، حفظ و نگهداری آنها و تئوری‌های مطرح در این زمینه
- 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 دانشجویان با روش‌های تغییر رفتار بر اساس شرطی‌سازی کلاسیک و اسکینر، یادگیری اجتماعی و شناخت درمانی
- آشنایی دانشجویان با مفهوم ناهماهنگی شناختی
- آشنایی دانشجویان با خودکنترلی، محور کنترل، خودتنظیمی رفتار و الگوها و نظریه‌های مرتبط
- آشنایی دانشجویان با مفهوم خود، خودکارآمدی، عزت نفس، اعتماد به نفس
- آشنایی دانشجویان با شناخت بیماری و پذیرش درمان، علل عدم مراجعه به پزشک و الگوهای مرتبط و تبیین علل عدم تبعیت بیمار از رژیم‌های درمانی و الگوهای مرتبط
- آشنایی دانشجویان با سازگاری اجتماعی، حمایت اجتماعی و شبکه اجتماعی

#### شیوه‌های تدریس:

پرسش و پاسخ

سخنرانی برنامه‌ریزی شده

سخنرانی

به نام خداوند جان آفرین



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی  
واحد برنامه‌ریزی درسی و آموزشی  
طرح دوره (Course Plan)

یادگیری مبتنی بر

یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL)

بحث گروهی

تیم (TBL)

سایر موارد (لطفاً نام ببرید):

وظایف و تکالیف دانشجوی: (لطفاً شرح دهید)

1. حضور به موقع در کلاس
2. شرکت فعال در بحث‌ها و پرسش و پاسخ‌های کلاسی
3. انتخاب یک موضوع و ارائه کنفرانس در کلاس

وسایل کمک آموزشی:

وایت برد  تخته و گچ  پروژکتور اسلاید

سایر موارد (لطفاً نام ببرید): کامپیوتر، جزوه، آموزش مجازی (جلسه 9)

نحوه ارزشیابی و درصد نمره: (از نمره کل)

- آزمون میان ترم: ----- درصد نمره
- انجام تکالیف 25 درصد نمره
- آزمون پایان ترم: 50 درصد نمره
- شرکت فعال در کلاس: 25 درصد نمره
- سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----

نوع آزمون

تشریحی  پاسخ کوتاه  چندگزینه‌ای  جور کردنی  صحیح - غلط

سایر موارد (لطفاً نام ببرید):

منابع پیشنهادی برای مطالعه: (لطفاً نام ببرید):

1. Linda Brannon, Jess Feist (2010). Health psychology: introduction to behaviour and health. seventh edition, Australia: wadsworth, Cengage Learning.
2. Miltenberger RG (2001). Behavior modification: principles and procedures. Second edition.
3. Patterson S (1993). Health and human behaviour. Kaplan, MacGraw Hill.
4. Neil Niven (1994). Health psychology: an introduction to nurses and other health care professional. Edinburg: Churchill Livingstone.
5. Howard S. Friedman (2002). Health psychology. Second edition, prentice hall.



6. Lopez, Shane J, Snyder, C. R. Positive psychological assessment; models; measurement of human strengths. Washington, DC, US: American Psychological Association.
7. William M. Reynolds, Gloria E. Miller (2003). Handbook of psychology. John Wiley & Sons, Inc.
8. Howard S. Friedman, Roxane Cohen Silver (2007). Foundations of Health Psychology. Oxford University Press.
9. سیف علی اکبر. تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه و روشها. تهران: نشر دوران.
10. Colleen Konicki Di Lorio. Measurement in health behavior: methods for research and evaluation. US, John Wiley and Sons, 2005.
11. روانشناسی و ارتقاء سلامت سیمون مورفی. ترجمه افلاک سیر گلشنی.
12. سیف علی اکبر. روانشناسی پرورشی نوین.
13. Ogden J. Health psychology: a text book. Maidenhead: UK: Open University Press.
14. David F Marks, Michael Murray, Brian Evans. Health psychology: theory, research and practice. SAGE publication.
15. Andrew Baun, Tracy A Revenson, Jerome Singer. Handbook of health psychology. 2 nd, Psychology Press, Taylor and Francis Group.



جدول هفتگی کلیات ارائه‌ی درس

جلسه	عنوان مطالب	استاد مربوط
1	عوامل زیستی-روانشناختی سلامت و بیماری، نظریه‌ها و رویکردهای یادگیری	دکتر طاهره دهداری
2	تحلیل روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت (شامل استرس و سلامت، رفتارهای پرخطر و رفتارهای اعتیادی)	دکتر طاهره دهداری
3	تحلیل روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت (شامل رفتارهای فعالیت فیزیکی، رفتارهای باروری و جنسی پرخطر)	دکتر طاهره دهداری
4	تحلیل روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت (شامل رفتارهای مرتبط با خوردن، هویت جنسی و سلامت) و مراحل تغییر رفتار در روانشناسی	دکتر طاهره دهداری
5	Cognitive behavior therapy (CBT) و مراحل تغییر رفتار در روانشناسی	دکتر طاهره دهداری
6	روش‌های تغییر رفتار بر اساس شرطی‌سازی کلاسیک	دکتر طاهره دهداری
7	روش‌های تغییر رفتار بر اساس شرطی‌سازی کنشگر	دکتر طاهره دهداری
8	روش‌های تغییر رفتار بر اساس یادگیری اجتماعی و شناخت درمانی	دکتر طاهره دهداری
9	ناهماهنگی شناختی (به صورت مجازی برگزار می‌شود)	دکتر طاهره دهداری
10	خودکنترلی و محور کنترل	دکتر طاهره دهداری
11	خودتنظیمی رفتار و الگوها و نظریه‌های مرتبط	دکتر طاهره دهداری
12	تغییر باورها و رفتارها، حفظ و نگهداری آنها و تئوری‌های مطرح در این زمینه	دکتر طاهره دهداری
13	مفهوم خود، خودکارآمدی درک شده، عزت نفس، اعتماد به نفس	دکتر طاهره دهداری
14	الگوی HAPA و معرفی 3 نوع خودکارآمدی درک شده (وظیفه، مقابله و برگشت)	دکتر طاهره دهداری
15	شناخت بیماری و پذیرش درمان، علل عدم مراجعه به پزشک و الگوها و تئوری‌های مرتبط	دکتر طاهره دهداری
16	تبیین علل عدم تبعیت بیمار از رژیم‌های درمانی و الگوهای مرتبط	دکتر طاهره دهداری
17	سازگاری اجتماعی، حمایت اجتماعی و شبکه اجتماعی	دکتر طاهره دهداری