



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی البرز
معاونت آموزشی

بسمه تعالی

معاونت آموزشی (مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی البرز)

فرم طرح درس دانشکده بهداشت نیمسال تحصیلی اول ۱۴۰۲-۱۴۰۳

طرح درس روزانه آموزش تئوری

نام مدرس(ان):	نام مسئول درس:	رشته و مقطع تحصیلی دانشجویان:	تعداد واحد و ساعت آموزشی:	نام درس (بلوک):
			نوع درس: نظری	روانشناسی رفتار سالم
دکتر هاتف نیا	دکتر هاتف نیا	کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت		کد درس ۱۴:
دروس پیش نیاز: ندارد				

- **هدف کلی درس:**
- آشنایی دانشجویان با اصول و مفاهیم و مباحث اصلی در روانشناسی رفتار های مرتبط با سلامت و کسب مهارت های لازم در شناختن ، تحلیل و توسعه رفتار سالم

• منابع مطالعاتی مدرس: (بر اساس رفرنس نویسی ونگوور)

- هیلگارد، ارنست روپیکوت. زمینه روانشناسی. ترجمه حسن رفیعی. چاپ سوم. تهران: ارجمند
- هرگنهان، السون. نظریه های یادگیری. ترجمه علی اکبر سیف. ویرایش ششم. چاپ ششم. تهران: نشر دوران، ۱۳۸۲. ۱۷-۱۸.
- سارافینو ا. ترجمه ابهری و همکران. روانشناسی سلامت. تهران: انتشارات رشد، ۱۳۸۴
- یادگیری، ناشر، سازمان آموزش و پرورش استثنایی، چاپ اول، زمستان ۷۷.
- سیف، علی اکبر. روانشناسی پرورشی نوین: روانشناسی یادگیری و آموزش. انتشارات دوران، ۱۳۹۷
- سیف، علی اکبر. تغییر رفتار و رفتاردرمانی نظریه ها و روش ها، انتشارات دوران، ۱۳۹۴
- سیف علی اکبر. وانشناسی تربیتی.



• روانشناسی و ارتقاء سلامت سیمون مرفی ترجمه افلاکسیر گلشنی، آخرین چاپ

شریعتمداری علی روانشناسی تربیتی

میلتن برگر ر. ترجمه فتحی آشتیانی ع و عظیمی آشتیانی ه. شیوه های تغییر رفتار. تهران: انتشارات سمت، ۱۳۸۵

- ✓ 1-Linda Brannon, Jess Feist (2010). Health psychology: introduction to behavior and health. seventh edition, Australia: wadsworth, Cengage Learning.
- ✓ 2-David F Marks, Michael Murray, Brian Evans. Health psychology: theory, research and practice. SAGE publication
- ✓ 3-Colleen Konicki Di Lorio. Measurement in health behavior: methods for research and evaluation. US, John Wiley and Sons, 2005
- ✓ 4-Neil Niven (1994). Health psychology: an introduction to nurses and other health care professional. Edinburg: Churchill Livingstone
- ✓ 5-Andrew Baun, Tracy A Revenson, Jerome Singer. Handbook of health psychology. 2 nd, Psychology Press, Taylor and Francis Group
- ✓ 6-Ogden J. Health psychology: a text book. Maidenhead: UK: Open University Press.

منابع امتحانی دانشجویان: (بر اساس رفرنس نویسی و نکات)

- ✓ جزوات کلاسی
- ✓ سیف، علی اکبر (۱۳۷۸) روان شناسی پرورشی
- ✓ سیف، علی اکبر (۱۳۷۷) تغییر رفتار و رفتار درمانی

توانمندی های مورد انتظار از دانشجویان بر اساس سند توانمندی های پزشکی عمومی

✓ توانمندی در جهت شناخت رفتار سالم و عوامل شرکت کننده در شکل گیری آن

✓ تحلیل رفتارهای آسیب زا به جهت شکل دهی و طراحی یک مداخله موثر



✓ جدول طرح دوره :

شماره جلسه	محتوای آموزشی	تعداد سوال اختصاص یافته	مدرس (مدرسین)
۱	آشنایی دانشجویان با عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری و رویکردهای روانشناسی در این زمینه	۱	دکترهاتف نیا
۲	تعاریف یادگیری و ملاک و معیارهای آن	۱	دکترهاتف نیا
۳	تئوریهای یادگیری و مراحل یادگیری از دیدگاه نظریه پردازان	۱	دکترهاتف نیا
۴	تغییر باورها و رفتارها، حفظ و نگهداری آنها	۱	دکترهاتف نیا
۵	اصول و فرآیند و مراحل تغییر رفتار	۱	دکترهاتف نیا
۶	کاربرد تئوریهای رفتار در تغییر رفتار نظریه شرطی پاسخگر	۱	دکترهاتف نیا
۷	کاربرد تئوریهای رفتار در تغییر رفتار نظریه شرطی کنشگر	۲	دکترهاتف نیا
۸	کاربرد تئوریهای رفتار در تغییر رفتار نظریه شناخت درمانی	۱	دکترهاتف نیا
۹	خودکنترلی، محور کنترل، خودتنظیمی رفتار و نظریه های مرتبط	1	دکترهاتف نیا
۱۰	مفهوم خود، خودکارآمدی، عزت نفس، اعتماد به نفس	۱	دکترهاتف نیا
۱۱	سازگاری اجتماعی، حمایت اجتماعی و شبکه اجتماعی	۱	دکترهاتف نیا
۱۲	تحلیل روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت (استرس و سلامت، رفتارهای پرخطر،)	1	دکترهاتف نیا
۱۳	تحلیل روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت (رفتارهای اعتیادی و رفتارهای مرتبط با خوردن)	1	دکترهاتف نیا



دکترهاتف نیا	۱	تحلیل روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت (، رفتارهای فعالیت فیزیکی)	۱۴
دکترهاتف نیا	۱	تحلیل روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت(هویت جنسی و سلامت و رفتارهای باروری و جنسی پرخطر)	۱۵
دکترهاتف نیا	۱	شناخت بیماری و پذیرش درمان علل عدم مراجعه به پزشک و الگوهای مرتبط و تبیین علل - عدم تبعیت بیمار از رژیم های درمانی و الگوهای مرتبط	۱۶
دکترهاتف نیا		امتحان پایان ترم	۱۷



• نحوه ارزشیابی دانشجو در طول دوره:

ردیف	شرح فعالیت	تاریخ آزمون/انجام تکلیف	نمره
۱	حضور منظم در کلاس		۱
۲	کنفرانسها و تکالیف کلاسی		۳
۳	آزمون پایان ترم		۱۶
۴	مجموع نمره:		۲۰

• سایر مقررات تدوین شده توسط مدرس، در طول دوره:

ردیف	شرح تکلیف
۱	مشارکت در کلاس
۲	توجه به هنجارهای کلاس
۳	رعایت اصول اخلاقی در یادگیری



جدول طرح درس:

شماره جلسه	اهداف اختصاصی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه رفتاری	*حیطه (شناختی، عاطفی و روان حرکتی)	روش یاددهی/یادگیری	مواد و وسایل آموزشی
۱	عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری روانشناسی و رویکردهای آن رویکرد رفتارگرایی شناختی روانکاوی پدیدار شناختی زیست شناختی	از دانشجویان انتظار می‌رود تا پس از پایان درس بتوانند: در خصوص عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری را توضیح دهند. روانشناسی و ارتباط آن با زندگی انسانها و سلامت و بیماری را توضیح دهد. علل استفاده از روانشناسی در تبیین و تغییر رفتار را توضیح دهد. رویکردهای روانشناسی را بصورت خلاصه تعریف کند.	شناختی (دانش، درک و فهم، تجزیه و تحلیل)	سخنرانی، پرسش، پاسخ، بحث	ویدیو پروژکتور، اسلاید، وایت برد
۲	اهمیت یادگیری ویژگیهای یادگیری انواع یادگیری تفاوت یادگیری و عملکرد	از دانشجویان انتظار می‌رود تا پس از پایان درس بتوانند: ۱- ضرورت و اهمیت پرداختن به بحث یادگیری را توضیح دهد. ۲- یادگیری از دیدگاه هلیگارد تعریف کند. ویژگیهای یادگیری را توضیح دهد. ۳- فرایندهای حساس شدن و خوگیری را توضیح دهد. انواع یادگیری را از نظر گانه توضیح دهد. ۳- تفاوت بین یادگیری و عملکرد را بیان کند. ۴- رابطه یادگیری و بقاء را توضیح دهد.	شناختی (دانش، درک و فهم، تجزیه و تحلیل)	سخنرانی، پرسش، پاسخ، بحث	ویدیو پروژکتور، اسلاید، وایت برد



۳	تغییر باورها حفظ و نگهداری آنها	در پایان این جلسه از دانشجو انتظار می رود که: چگونگی شکل گیری نگرش را توضیح دهد تغییر نگرش از دیدگاه کورت لوین را توضیح دهد. عوامل موثر بر تغییر نگرش را توضیح دهد ارتباط های متقاعد کننده موثر بر تغییر نگرش را توضیح دهد.	شناختی (دانش، درک و فهم، تجزیه و تحلیل)	سخنرانی، پرسش، پاسخ، بحث	ویدیو پروژکتور، اسلاید، وایت برد
۴	اصول و فرآیند تغییر رفتار	از دانشجو انتظار می رود تا پس از پایان درس بتواند: تعریفی از تغییر رفتار را بیان کند. هدف تغییر رفتار را فهرست کند. فرآیند تغییر رفتار را توضیح دهد. مراحل مختلف برنامه تغییر رفتار را فهرست کند ۲- برنامه ریزی یک تغییر رفتار را (تعیین رفتار آماج و مشخص کردن خط پایه، تعیین	شناختی (دانش، درک و فهم، تجزیه و تحلیل)	سخنرانی، پرسش، پاسخ، بحث	ویدیو پروژکتور، اسلاید، وایت برد



			هدف و اهداف رفتاری ، انتخاب روش تغییر ، تعیین وابستگیهای رفتار و اجرای روش تغییر رفتار را انجام دهد.		
ویدیو پروژکتور، اسلاید، وایت برد	سخنرانی ، پرسش، پاسخ ، بحث	شناختی (دانش ، درک و فهم، تجزیه و تحلیل)	از دانشجو انتظار می رود تا پس از پایان این درس بتواند : ۱- فرآیند شرطی کردن رفتار پاسخگرا توضیح دهد. ۲- اجزای فرآیند شرطی کردن رفتار پاسخگرا نام ببرد. ۳- فرآیند خاموشی رفتار پاسخگرا با ذکر مثال توضیح دهد. ۴- پدیده بازگشت خودبخودی رفتار را با ذکر مثال توضیح دهد. ۵- خاموشی کامل رفتار همراه با نمونه ای از رفتار در انسان را توضیح دهد. رابطه بین شرطی سازی پاسخگر و هیجان را با ذکر یک مثال توضیح دهد. رابطه بین شرطی سازی پاسخگر و ترس را با ذکر یک مثال توضیح دهد	کاربرد تئوریهای رفتار در تغییر رفتار نظریه شرطی پاسخگر	۵
ویدیو پروژکتور، اسلاید، وایت برد	سخنرانی ، پرسش، پاسخ ، بحث	شناختی (دانش ، درک و فهم، تجزیه و تحلیل)	از دانشجو انتظار می رود تا پس از پایان این درس بتواند : فرآیند شرطی کردن رفتار کنشگرا توضیح	کاربرد تئوریهای رفتار در تغییر رفتار نظریه شرطی سازی کنشگر	۶



			دهد. اجزای فرآیند شرطی کردن رفتار کنشگر را نام ببرد. مثالی از شرطی کردن رفتار کنشگر را در انسان بیان کند. تقویت مثبت، منفی، و تنبیه را با ذکر مثال توضیح دهد. فرآیند خاموشی رفتار کنشگر را با ذکر مثال توضیح دهد. پدیده بازگشت خودبخودی رفتار را با ذکر مثال توضیح دهد. مقایسه بین شرطی کردن رفتار کنشگر و شرطی سازی پاسخگر را انجام دهد.		
کاربرد تئوریهای رفتار در تغییر رفتار نظریه شناخت درمانی	از دانشجو انتظار می رود تا پس از پایان این درس بتواند: نظریه شناخت درمانی را در تغییر رفتار با مثال توضیح دهند.	شناختی (دانش، درک و فهم، تجزیه و تحلیل)	سخنرانی، پرسش، پاسخ، بحث	ویدیو پروژکتور، اسلاید، وایت برد	۷
خودکنترلی، محور کنترل، خودتنظیمی رفتار و نظریه های مرتبط	از دانشجو انتظار می رود تا پس از پایان این درس بتواند: خودکنترالی را با یک مثال توضیح دهند. محل کنترل (داخلی و خارجی) را با مثال توضیح دهند نظریه خود تنظیمی را با مثال توضیح دهند.	شناختی (دانش، درک و فهم، تجزیه و تحلیل)	سخنرانی، پرسش، پاسخ، بحث	ویدیو پروژکتور، اسلاید، وایت برد	۸



			توضیح دهد.		
مفهوم خود، خودکارآمدی، عزت نفس، اعتماد به نفس	از دانشجو انتظار می رود تا پس از پایان این درس بتواند: مفهوم خود را با یک مثال توضیح دهد. مفهوم خودکارآمدی را با یک مثال توضیح دهد. راه های پرورش خودکارآمدی را با مثال توضیح دهد. مفهوم عزت نفس را با یک مثال توضیح دهد. مفهوم اعتماد به نفس را با یک مثال توضیح دهد.	شناختی (دانش، درک و فهم، تجزیه و تحلیل)	سخنرانی، پرسش، پاسخ، بحث	ویدیو پروژکتور، اسلاید، وایت برد	۹
سازگاری اجتماعی، حمایت اجتماعی و شبکه اجتماعی	از دانشجو انتظار می رود تا پس از پایان این درس بتواند سازگاری اجتماعی را تعریف کند ضرورت سازگاری اجتماعی را توضیح دهد. عوامل موثر بر سازگاری اجتماعی را توضیح دهد. حمایت اجتماعی را تعریف نماید انواع حمایت اجتماعی را توضیح دهد. شبکه اجتماعی را تعریف کند خدمات شبکه اجتماعی را توضیح دهد.	شناختی (دانش، درک و فهم، تجزیه و تحلیل)	سخنرانی، پرسش، پاسخ، بحث	ویدیو پروژکتور، اسلاید، وایت برد	۱۰



			انواع رسانه های اجتماعی را نام ببرد		
۱۱	تحلیل روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت (استرس و سلامت، رفتارهای پرخطر،)	از دانشجو انتظار می رود تا پس از پایان این درس بتواند رابطه بین استرس و سلامت را از نظر روانشناختی تحلیل نماید. بتواند رابطه بین رفتار های پر خطر و سلامت را از نظر روانشناختی تحلیل نماید.	شناختی (دانش، درک و فهم، تجزیه و تحلیل)	سخنرانی، پرسش، پاسخ، بحث	ویدیو پروژکتور، اسلاید، وایت برد
۱۲	تحلیل روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت (رفتارهای اعتیادی و رفتارهای مرتبط با خوردن	از دانشجو انتظار می رود تا پس از پایان این درس بتواند: گرایش به رفتار های اعتیادی را تحلیل روانشناختی کند..	شناختی (دانش، درک و فهم، تجزیه و تحلیل)	سخنرانی، پرسش، پاسخ، بحث	ویدیو پروژکتور، اسلاید، وایت برد
۱۳	تحلیل روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت (، رفتارهای فعالیت فیزیکی)	از دانشجو انتظار می رود تا پس از پایان این درس بتواند: انجام و عدم انجام فعالیت بدنی را تحلیل روانشناختی کند .	شناختی (دانش، درک و فهم، تجزیه و تحلیل)	سخنرانی، پرسش، پاسخ، بحث	ویدیو پروژکتور، اسلاید، وایت برد
۱۴	تحلیل روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت (هویت	از دانشجو انتظار می رود تا پس از پایان این درس بتواند: تحلیلی روانشناختی از	شناختی (دانش، درک و فهم، تجزیه و تحلیل)	سخنرانی، پرسش، پاسخ، بحث	ویدیو پروژکتور، اسلاید، وایت برد



		و تحلیل	رفتار های پر خطر جنسی و رفتار های مرتبط انجام دهد .	جنسی و سلامت و رفتارهای باروری و جنسی پرخطر)	
ویدیو پروژکتور، اسلاید، وایت برد	سخنرانی، پرسش، پاسخ، بحث	شناختی (دانش، درک و فهم، تجزیه و تحلیل	از دانشجو انتظار می رود تا پس از پایان این درس بتواند: از نظر روانشناختی تحلیلی از شناخت بیماری، پذیرش درمان تبیین علل عدم مراجعه به پزشک و عدم تبعیت از درمان انجام دهد.	شناخت بیماری و پذیرش درمان	۱۵
ویدیو پروژکتور، اسلاید، وایت برد	سخنرانی، پرسش، پاسخ، بحث	شناختی (دانش، درک و فهم، تجزیه و تحلیل	در پایان این جلسه از دانشجو ر انتظار می رود که: چگونگی شکل گیری نگرش را را توضیح دهد تغییر نگرش از دیدگاه کورت لوین را توضیح دهد . عوامل موثر بر تغییر نگرش را توضیح دهد ارتباط های متقاعد کننده موثر بر تغییر نگرش را توضیح دهد.	تغییر باورها حفظ و نگهداری آنها	۱۶
				امتحان پایان ترم	۱۷



ردیف	شیوه ارزیابی بلوک/درس	بارم امتحانی دانشجو	ضریب محاسبه بر مبنای نمره ۲۰	نمره نهایی
۱	حضور منظم در کلاس			۱
۲	کنفرانسها و تکالیف کلاسی			۳
۳	آزمون پایان ترم			۱۶



تعاریف:

* حیطه های یادگیری:

حیطه عاطفی :

در حوزه شناختی، دانش، معلومات و مهارت های ذهنی قرار گرفته اند. طبق طبقه بندی بلوم، هدف ها در حوزه شناختی شش نوع و عبارتند از :۱-دانش، ۲ -فهمیدن، ۳ -کار بستن، ۴ -تحلیل، ۵ -ترکیب، ۶ -ارزشیابی

حیطه عاطفی :

شامل رفتارهایی است که به علایق ، احساسات ، ارزش ها ، اخلاقیات و عواطف مربوط می شود و سطوح آن عبارتند از : توجه کردن ، واکنش نشان دادن ، ارزش گذاری ، سازمان بندی کردن ، متبلور ساختن.

حیطه روانی - حرکتی :

حیطه روانی حرکتی آن بخش از هدف های آموزشی را شامل می شود که در جهت افزایش توانایی های عضلات و ایجاد هماهنگی بین آن ها. به زبان دیگر این بخش از هدف های آموزشی به گونه ای است که انجام آن ها نیازمند همکاری اعصاب (سیستم عصبی) و ماهیچه ها است. مهارت هایی مانند : نوشتن ، دویدن ، خیاطی کردن ، رانندگی کردن ، کار آزمایشگاهی انجام دادن ، نقاشی کردن و... سطوح آن عبارتند از : مشاهده و تقلید کردن ، مستقل اجرا کردن ، دقت کردن همراه با سرعت ، با هماهنگی انجام دادن ، عادی شدن.

* روش های یاد دهی / یادگیری:

انواع روش های آموزش مشتمل بر - سخنرانی - سناریو - سیمولاسیون - یادگیری مبتنی بر حل مساله - یادگیری مبتنی بر کار تیمی - پرسش و پاسخ و ...



تاریخ:

چک لیست کیفی طرح درس

نام درس: روانشناسی رفتار سالم

گروه آموزشی: آموزش بهداشت و ارتقای سلامت

نیمسال تحصیلی: اول ۱۴۰۲-۱۴۰۱

مقطع تحصیلی: ارشد

نام و نام خانوادگی مدرس: عفت هاتف نیا

رشته تحصیلی: آموزش بهداشت

ردیف	اجزا و عناوین طرح درس	خیر	بلی		نظر مدیر گروه
			کامل	ناقص	
۱	نام درس قید شده است		*		طرح درس قابل قبول می باشد. *
۲	رشته و مقطع تحصیلی لحاظ شده است		*		
۳	تعداد و نوع واحد بیان گردیده است		*		
۴	دروس پیش نیاز منظور شده است		*		طرح درس نیاز به اصلاح دارد.
۵	اهداف کلی درس نوشته شده است		*		
۶	اهداف اختصاصی نوشته شده است		*		
۷	محتوی آموزشی هر جلسه نوشته شده است		*		نام و نام خانوادگی مدیر گروه:
۸	تعداد سوالات هر محتوی آموزشی مشخص شده است		*		
۹	نوع حیطه ها مشخص شده است		*		
۱۰	شیوه تدریس بیان شده است		*		عفت هاتف نیا محل امضا
۱۱	تکالیف دانشجویی مشخص شده است*		*		
۱۲	مواد و وسایل آموزشی استاد ذکر شده است		*		
۱۳	منابع مطالعاتی استاد قید شده است**		*		
۱۴	منابع امتحانی دانشجویان قید شده است***		*		
۱۵	نحوه ارزیابی دانشجویان بیان شده است		*		
۱۶	*تعداد کل سوالات آزمون مشخص شده است		*		
۱۷	طرح درس ارائه شده با سرفصل آموزشی مطابقت دارد		*		

*روشن و واضح بودن تکالیف مد نظر می باشد.

**طبق رفرنس نویسی و نکور بیان شود.

***دردسترس بودن منابع لحاظ گردد.