

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه  
دانشکده بهداشت  
گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

عنوان درس: روانشناسی رفتار سالم

مخاطبان: دانشجویان کارشناسی ارشد آموزش بهداشت (ترم اول) - نیم سال اول تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸

تعداد واحد (یا سهم استاد از واحد): ۲ واحد نظری (۱۷ جلسه)

ساعت پاسخگویی به سؤالات فراگیر: دو شنبه‌ها ساعت ۱۰ الی ۱۲

زمان ارائه درس (روز، ساعت و نیمسال تحصیلی): شنبه‌ها ساعت ۱۰:۱۵ الی ۱۲:۱۵

مدرس: دکتر مهدی میرزایی علویجه (دکتری تخصصی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت و MPH سیاستگذاری سلامت؛ استادیار گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت؛ دانشکده بهداشت؛ دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه)

درس پیش نیاز: ندارد

هدف کلی درس:

این درس با هدف آشنایی دانشجویان با اصول و مبانی تغییر رفتار با استفاده از مکاتب مختلف روانشناسی و شناخت رفتار سالم در آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت برنامه ریزی شده است.

شرح درس:

هدف عمده آموزش تغییر رفتار است و روانشناسی به عنوان مهمترین علم در تغییر رفتار محسوب می‌شود. لذا آشنایی به مباحث روانشناسی عام، روانشناسی اجتماعی، و روانشناسی یادگیری و تغییر رفتار از میانی آموزش محسوب می‌شود.

## اهداف کلی:

۱. تعریف اصول و مبانی روانشناسی رفتار
۲. اصول و مبانی نظری انگیزش، آگاهی و تغییر رفتار در آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت
۳. مکاتب روانشناسی
۴. اصول و مبانی روانشناسی یادگیری
۵. کاربرد نظریه‌های یادگیری در تغییر رفتار
۶. روانشناسی اجتماعی و نقش آن در تبیین و تغییر رفتار
۷. روانشناسی کاربردی و روانشناسی اجتماعی کاربردی
۸. روانشناسی رفتار سالم و اهمیت آن در تبیین و تغییر رفتار سالم
۹. نظریه‌های تبیین و تغییر رفتار
۱۰. تعریف اصول و فرآیند تغییر
۱۱. اصول و مبانی تغییر رفتار و رویکرد جدید
۱۲. فرآیند تغییر رفتار در قالب الگوهای مختلف آموزش و تغییر رفتار
۱۳. کاربردی کردن روانشناسی در آموزش و ارتقا سلامت
۱۴. نقش روانشناسی اجتماعی و چگونگی کاربردی کردن آن در آموزش و ارتقاء سلامت

اهداف ویژه رفتاری به تفکیک اهداف کلی هر جلسه در یک واحد نظری:

**جلسه اول**

**هدف کلی:** تعریف اصول و مبانی روانشناسی رفتار

**اهداف رفتاری**

- ۱- روانشناسی را تعریف کند.
- ۲- تاریخچه روانشناسی را توضیح دهد.
- ۳- اصول و مبانی روانشناسی در حوزه سلامت را شرح دهد.

**در پایان دانشجو**

- ۱- قادر به تعریف روانشناسی باشد.
- ۲- توانایی تشریح تاریخچه روانشناسی را داشته باشد.
- ۳- درک صحیحی از اصول و مبانی روانشناسی در حوزه سلامت داشته باشد.

**جلسه دوم**

**هدف کلی:** اصول و مبانی نظری انگیزش، آگاهی و تغییر رفتار در آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

**اهداف رفتاری**

- ۱- اصول و مبانی نظری انگیزش را توضیح دهد.
- ۲- اصول و مبانی تغییر رفتار در آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت را شرح دهد.

**در پایان دانشجو**

- ۱- قادر باشد اصول و مبانی نظری انگیزش را توضیح دهد.
- ۲- توانایی درک صحیح از اصول و مبانی تغییر رفتار در آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت را داشته باشد.

**جلسه سوم**

**هدف کلی:** مکاتب روانشناسی

**اهداف رفتاری**

- ۱- مکاتب روانشناسی را نام ببرد.
- ۲- مکاتب روانشناسی را توضیح دهد.
- ۳- نقش مکاتب روانشناسی در آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت را شرح دهد.

**در پایان دانشجو**

- ۱- توانایی نام بردن مکاتب روانشناسی را داشته باشد.
- ۲- قادر به توضیح مکاتب روانشناسی باشد.
- ۳- درک درستی از نقش مکاتب روانشناسی در آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت داشته باشد.

**جلسه چهارم****هدف کلی:** اصول و مبانی روانشناسی یادگیری**اهداف رفتاری**

- ۱- اصول و مبانی روانشناسی یادگیری را توضیح دهد.
- ۲- نظریه‌های روانشناسی یادگیری را شرح دهد.

**در پایان دانشجو**

- ۱- توانایی توضیح اصول و مبانی روانشناسی یادگیری را داشته باشد.
- ۲- قادر به شرح نظریه‌های روانشناسی یادگیری باشد.

**جلسه پنجم****هدف کلی:** کاربرد نظریه‌های یادگیری در تغییر رفتار**اهداف رفتاری**

- ۱- نظریه‌های یادگیری در تغییر رفتار را نام ببرد.
- ۲- نظریه‌های یادگیری در تغییر رفتار را دسته بندی کند.
- ۳- کاربرد نظریه‌های یادگیری در تغییر رفتار را شرح دهد.

**در پایان دانشجو**

- ۱- قادر به توضیح نظریه‌های یادگیری در تغییر رفتار باشد.
- ۲- توانایی دسته بندی نظریه‌های یادگیری در تغییر رفتار را داشته باشد.
- ۳- بتواند کاربرد نظریه‌های یادگیری در تغییر رفتار را شرح دهد.

**جلسه ششم****هدف کلی:** روانشناسی اجتماعی و نقش آن در تبیین و تغییر رفتار**اهداف رفتاری**

- ۱- روانشناسی اجتماعی و نقش آن در تبیین و تغییر رفتار را توضیح دهد.

**در پایان دانشجو**

- ۱- قادر به توضیح روانشناسی اجتماعی و نقش آن در تبیین و تغییر رفتار باشد.

**جلسه هفتم و هشتم****هدف کلی:** روانشناسی کاربردی و روانشناسی اجتماعی کاربردی**اهداف رفتاری**

- ۱- روانشناسی کاربردی را توضیح دهد.
- ۲- روانشناسی اجتماعی کاربردی را توضیح دهد.

**در پایان دانشجو**

- ۱- قادر به توضیح روانشناسی کاربردی و نقش آن در آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت باشد.
- ۲- قادر به توضیح روانشناسی اجتماعی کاربردی و نقش آن در آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت باشد.

**جلسه نهم**

هدف کلی: روانشناسی رفتار سالم و اهمیت آن در تبیین و تغییر رفتار سالم

**اهداف رفتاری**

- ۱- روانشناسی رفتار سالم را توضیح دهد.
- ۲- اهمیت روانشناسی رفتار سالم در تبیین و تغییر رفتار سالم را شرح دهد.

**در پایان دانشجو**

- ۱- قادر به توضیح روانشناسی رفتار سالم باشد.
- ۲- توانایی درک صحیح از اهمیت روانشناسی رفتار سالم در تبیین و تغییر رفتار سالم را داشته باشد.

**جلسه دهم و یازدهم**

هدف کلی: نظریه‌های تبیین و تغییر رفتار

**اهداف رفتاری**

- ۱- نظریه‌های تبیین و تغییر رفتار را نام ببرد.
- ۲- نظریه‌های تبیین و تغییر رفتار را شرح دهد.
- ۳- کاربرد نظریه‌های تبیین و تغییر رفتار را در آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت توضیح دهد.

**در پایان دانشجو**

- ۱- بتواند نظریه‌های تبیین و تغییر رفتار را نام ببرد.
- ۲- بتواند نظریه‌های تبیین و تغییر رفتار را شرح دهد.
- ۳- بتواند کاربرد نظریه‌های تبیین و تغییر رفتار را در آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت را نشان دهد.

**جلسه دوازدهم**

هدف کلی: تعریف اصول و فرآیند تغییر

**اهداف رفتاری**

- ۱- اصول و فرآیند تغییر را تعریف کند.

**در پایان دانشجو**

- ۱- بتواند اصول و فرآیند تغییر را تعریف کند.

**جلسه سیزدهم**

هدف کلی: اصول و مبانی تغییر رفتار و رویکرد جدید

**اهداف رفتاری**

- ۱- اصول و مبانی تغییر رفتار و رویکرد جدید را شرح دهد.

**در پایان دانشجو**

- ۱- قادر به درک درستی از اصول و مبانی تغییر رفتار و رویکرد جدید باشد.

**جلسه چهاردهم و پانزدهم****هدف کلی:** فرآیند تغییر رفتار در قالب الگوهای مختلف آموزش و تغییر رفتار**اهداف رفتاری**

۱- فرآیند تغییر رفتار در قالب الگوهای مختلف آموزش و تغییر رفتار را شرح دهد.

**در پایان دانشجو**

۱- قادر به توضیح فرآیند تغییر رفتار در قالب الگوهای مختلف آموزش و تغییر رفتار باشد.

**جلسه شانزدهم****هدف کلی:** کاربردی کردن روانشناسی در آموزش و ارتقا سلامت**اهداف رفتاری**

۱- چگونگی کاربردی کردن روانشناسی در آموزش و ارتقا سلامت را توضیح دهد.

**در پایان دانشجو**

۱- قادر به توضیح چگونگی کاربردی کردن روانشناسی در آموزش و ارتقا سلامت باشد.

**جلسه هفدهم****هدف کلی:** نقش روانشناسی اجتماعی و چگونگی کاربردی کردن آن در آموزش و ارتقاء سلامت**اهداف رفتاری**

۱- نقش روانشناسی اجتماعی در آموزش و ارتقاء سلامت را توضیح دهد.

۲- چگونگی کاربردی کردن آن در آموزش و ارتقاء سلامت را شرح دهد.

**در پایان دانشجو**

۱- قادر به توضیح نقش روانشناسی اجتماعی در آموزش و ارتقاء سلامت باشد.

۲- از توانایی چگونگی کاربردی کردن آن در آموزش و ارتقاء سلامت برخوردار باشد.

- منابع:

Introduction to psychology by Rita L. Atkinson (the last edition)  
Social psychology (6<sup>th</sup> edition) by Elliot Aronson, Timothy D. Wilson, and Robin Aker

✓ روش تدریس: «سخنرانی، بحث گروهی»

✓ رسانه‌های کمک آموزشی: «وایت برد، ویدیو پروژکتور، کامپیوتر»

✓ سنجش و ارزشیابی

آزمون	روش آزمون	درصد و نمره	تاریخ
ارزشیابی‌ها و آزمون‌های کلاسی	ترکیبی	۲ نمره	جلسات کلاس
میان‌ترم	ترکیبی	۴ نمره	۱۳۹۸/۰۸/۱۱
ارزشیابی پایان دوره	ترکیبی	۱۴ نمره	آموزش اعلام می‌کند

- مقررات درس و انتظارات از دانشجویان:

از دانشجویان محترم انتظار می‌رود:

- ۱- حضور منظم و دقیق در جلسات درس داشته باشند.
- ۲- در بحث‌های گروهی و فعالیت‌های آموزشی مشارکت نمایند.
- ۳- در هر جلسه آمادگی پاسخ‌گویی به سؤالات مبحث قبلی را داشته باشند.
- ۴- از دیگر منابع و سایت‌های معتبر علمی استفاده نمایند.
- ۵- تلفن همراه خود را در کلاس خاموش یا بی صدا نمایند.

نام و امضای مدرس: دکتر مهدی میرزایی علویجه

نام و امضای مدیر گروه: دکتر حسین اشتریان

نام و امضای مسئول EDO دانشکده: دکتر رؤیا صفری

تاریخ تحویل: تاریخ ارسال:

تأیید مدیر گروه و امضا:

آیا طرح درس برای اولین بار تدوین شده:  خیر  بله

جدول زمانبندی درس: روانشناسی رفتار سالم

روز و ساعت جلسه: شنبه ساعت (۱۰:۱۵ الی ۱۲:۱۵) کلاس شماره ۱۱ دانشکده بهداشت

مدرس	موضوع درس	تاریخ	جلسه
دکتر مهدی میرزایی علویجه	تعریف اصول و مبانی روانشناسی رفتار	۱۳۹۸/۰۶/۲۳	۱
دکتر مهدی میرزایی علویجه	اصول و مبانی نظری انگیزش، آگاهی و تغییر رفتار در آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت	۱۳۹۸/۰۶/۳۰	۲
دکتر مهدی میرزایی علویجه	مکاتب روانشناسی	۱۳۹۸/۰۷/۰۶	۳
دکتر مهدی میرزایی علویجه	اصول و مبانی روانشناسی یادگیری	۱۳۹۸/۰۷/۱۳	۴
دکتر مهدی میرزایی علویجه	کاربرد نظریه‌های یادگیری در تغییر رفتار	۱۳۹۸/۰۷/۲۰	۵
دکتر مهدی میرزایی علویجه	روانشناسی اجتماعی و نقش آن در تبیین و تغییر رفتار	۱۳۹۸/۰۸/۰۴	۶
دکتر مهدی میرزایی علویجه	روانشناسی کاربردی و روانشناسی اجتماعی کاربردی	۱۳۹۸/۰۸/۱۱	۷
دکتر مهدی میرزایی علویجه	روانشناسی کاربردی و روانشناسی اجتماعی کاربردی	۱۳۹۸/۰۸/۱۸	۸
دکتر مهدی میرزایی علویجه	روانشناسی رفتار سالم و اهمیت آن در تبیین و تغییر رفتار سالم	۱۳۹۸/۰۸/۲۵	۹
دکتر مهدی میرزایی علویجه	نظریه‌های تبیین و تغییر رفتار	۱۳۹۸/۰۹/۰۲	۱۰
دکتر مهدی میرزایی علویجه	نظریه‌های تبیین و تغییر رفتار	۱۳۹۸/۰۹/۰۹	۱۱
دکتر مهدی میرزایی علویجه	تعریف اصول و فرآیند تغییر	۱۳۹۸/۰۹/۱۶	۱۲
دکتر مهدی میرزایی علویجه	اصول و مبانی تغییر رفتار و رویکرد جدید	۱۳۹۸/۰۹/۲۳	۱۳
دکتر مهدی میرزایی علویجه	فرآیند تغییر رفتار در قالب الگوهای مختلف آموزش و تغییر رفتار	۱۳۹۸/۰۹/۳۰	۱۴
دکتر مهدی میرزایی علویجه	فرآیند تغییر رفتار در قالب الگوهای مختلف آموزش و تغییر رفتار	۱۳۹۸/۰۹/۲۳	۱۵
دکتر مهدی میرزایی علویجه	کاربردی کردن روانشناسی در آموزش و ارتقا سلامت	۱۳۹۸/۱۰/۰۷	۱۶
دکتر مهدی میرزایی علویجه	نقش روانشناسی اجتماعی و چگونگی کاربردی کردن آن در آموزش و ارتقاء سلامت	۱۳۹۸/۱۰/۱۴	۱۷