

دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه
دانشکده بهداشت
طرح درس ترمی

عنوان درس : روانشناسی رفتار سالم مخاطبان: دانشجویان کارشناسی ارشد آموزش بهداشت
تعداد واحد: (یا سهم استاد از واحد) ۲ (۱۰۰٪) ساعت پاسخگویی به سوالات فراگیر: سه شنبه و: ۸-۱۰
زمان ارائه درس: (نیمسال اول ۹۹-۹۸ ساعت ۱۰-۱۲ شنبه مدرس : فاطمه رجعتی
درس و پیش نیاز: ندارد

هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با اصول و مبانی تغییر رفتار با استفاده از مکاتب مختلف روانشناسی و شناخت رفتار سالم در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت.

اهداف کلی جلسات : (جهت هر جلسه یک هدف)

- ۱- تعریف، اصول و مبانی روانشناسی رفتار سالم
- ۲- تعریف اصول و فرایند تغییر رفتار
- ۳- اصول و مبانی روانشناسی یادگیری (۱)
- ۴- اصول و مبانی روانشناسی یادگیری (۲)
- ۵- کاربرد تئوری های یادگیری در تغییر رفتار(۱)
- ۶- کاربرد تئوری های یادگیری در تغییر رفتار(۲)
- ۷- روشهای کاربردی تغییر رفتار(۱)
- ۸- روشهای کاربردی تغییر رفتار(۲)
- ۹- روشهای کاربردی تغییر رفتار(۳)
- ۱۰- درد و مدیریت آن در آموزش سلامت
- ۱۱- تاثیر بیماری بر کیفیت زندگی
- ۱۲- نقش مسائل روانشناختی در پیشگیری و درمان مصرف مواد مخدر
- ۱۳- تاثیر جنس، سن، نژاد و فرهنگ بر بعد روانشناختی در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
- ۱۴- نقش سازمان ها و نهاد ها در تغییر رفتار بهداشتی
- ۱۵- رویکرد مبتنی بر جامعه بر تغییر رفتار بهداشتی
- ۱۶- رویکرد بین رشته ای به تغییر رفتار بهداشتی

اهداف ویژه به تفکیک اهداف کلی هر جلسه:

هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با اصول و مبانی تغییر رفتار با استفاده از مکاتب مختلف روانشناسی و شناخت رفتار سالم در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
اهداف ویژه جلسه اول:

تعریف، اصول و مبانی روانشناسی رفتار سالم
تعریف روانشناسی رفتار سالم را بیان کند

مدل بیومدیکال و انواع آن را بشناسد
بهداشت و سلامت رفتاری را تعریف نماید
روانشناسی سلامت و مفاهیم آن را تشریح نماید.

در پایان دانشجو قادر باشد

تعریف روانشناسی رفتار سالم را بداند.
مدل بیومدیکال را شرح دهد
سلامت رفتاری را بشناسد و آن را توصیف نماید.
روانشناسی سلامت را تعریف و ابعاد آن را شرح دهد.
تفاوت رویکردهای مدل بیومدیکال و روانشناسی سلامت را تشخیص دهد.

هدف کلی جلسه دوم:

تعریف اصول و فرایند تغییر رفتار

اهداف ویژه جلسه دوم:

تئوری های پیشگیری از بیماری
مدل فرانظری تغییر رفتار
مدل اکولوژیکی اجتماعی
مدل پیشگیری از عود
استراتژی های E-health برای تبعیت از رفتار
دانشجو باید قادر باشد:
تئوری های پیشگیری از بیماری را شرح دهد.
مدل فرانظری تغییر رفتار را توصیف نموده و بتواند رفتار یک فرد را بر حسب مراحل آن تجزیه و تحلیل کند.
چارچوب مدل اکولوژیکی اجتماعی را توصیف کند و مفاهیم آن را تفهیم نماید
مدل های پیشگیری از عود را بشناسد.
استراتژی های E-health برای تبعیت از رفتار را نام برده و هریک را شرح دهد.

هدف کلی جلسه سوم و چهارم :

اصول و مبانی روانشناسی یادگیری

اهداف ویژه جلسه سوم:

تفاوت یادگیری و آموزش
نظریه های شرطی سازی و کاربرد آن در آموزش و ارتقای سلامت
نظریه شرطی سازی پاسخگر یا کلاسیک
فرایند شرطی کردن رفتار پاسخگر
خاموش کردن رفتار پاسخگر
تعمیم و تمیز محرک
شرطی شدن در سطح بالاتر
مقایسه تعمیم محرک و شرطی شدن در سطح بالاتر
شرطی سازی پاسخگر و هیجان

دانشجو در پایان باید قادر باشد:

تفاوت یادگیری و آموزش را تعریف هر یک تشخیص دهد.
نظریه ها و رویکردهای رفتاری در آموزش و یادگیری را تفهیم نماید.
مفاهیم اساسی نظریه پاولوف و کاربردهای آن را بداند.
نمونه ای از شرطی کردن رفتار پاسخگر را در رفتارهای مرتبط با سلامت ذکر کند.
فرایند خاموش کردن رفتار پاسخگر در رفتارهای مرتبط با سلامت را توضیح دهد.
پدیده بازگشت خود به خود رفتار پس از خاموشی را در رفتارهای مرتبط با سلامت شرح داده و مثال بزند.
نمونه از خاموش کردن رفتار پاسخگر در انسان را در رفتارهای مرتبط با سلامت شرح دهد.
تعمیم و تمیز محرک را در شرطی کردن رفتار پاسخگر شرح دهد.

شرطی شدن در سطح بالاتر را در رفتارهای بهداشتی توضیح داده و تفاوت آن با تعمیم محرک را مشخص کند.
علل پیدایش ترس های نوروتیک در رفتارهای مرتبط با سلامت را شرح دهد.
انواع شرطی شدن در نظریه اسکینر را شرح دهد.

هدف کلی جلسه پنجم و ششم :

کاربرد تئوری های یادگیری مبتنی بر رفتارگرایان در تغییر رفتار

اهداف ویژه جلسه چهارم و پنجم

برنامه تغییر رفتار

روشهای شرطی کردن در ارتقای سلامت

روشهای شرطی سازی تقابلی در ارتقای سلامت

روشهای اقتصاد پته ای در رفتارهای مرتبط با سلامت

روش تقویت و پاداش در مدل‌های ارتقای سلامت و نگهداری رفتارهای سالم

روش تقویت منفی و موارد استفاده از آن

روش تقویت تفکیکی در شکل دهی رفتارهای پیچیده سالم

روش محو کردن محرک در رفتارهای بهداشتی

برنامه تقویتی ناپیایی برای نگهداری رفتار بهداشتی

دانشجو در پایان قادر باشد:

برنامه تغییر رفتار را تعریف کند و مراحل آن را توضیح دهد.

روشهای برخاسته از شرطی کردن و خاموشی پاسخگر را در تغییر رفتارهای ارتقای سلامت شرح دهد.

در موقعیت های مربوطه روش های شرطی سازی تقابلی را در ایجاد رفتارهای مرتبط با سلامت بکارگیرد.

روش اقتصاد پته ای را در ایجاد رفتارهای مرتبط با سلامت توضیح داده و مثالی برای آن ذکر کند

روش تقویت و پاداش را در موقعیت های آموزشی رفتار مرتبط با سلامت شرح دهد.

روش تقویت منفی را شرح دهد و موارد استفاده آن در ایجاد رفتارهای بهداشتی تشریح نماید.

روش تقویت تفکیکی را در شکل دهی رفتارهای پیچیده سالم تجزیه و تحلیل نماید.

روش محو کردن محرک را در ایجاد رفتارهای تازه ای بهداشتی مورد بحث قرار دهد.

در موقعیت های رفتار ایجاد شده برنامه تقویتی ناپیایی را برای نگهداری رفتار بهداشتی بکارگیرد.

هدف کلی جلسه هفتم و هشتم و نهم :

روشهای کاربردی تغییر رفتار

اهداف ویژه جلسه هفتم و هشتم و نهم

تعیین برنامه تقویتی نسبت متغیر در یک رفتار بهداشتی هدف

تعیین برنامه تقویتی فاصله ثابت را در یک رفتار بهداشتی هدف

شیوه آموزشی تغییر رفتار بهداشتی را در موقعیت مناسب

بررسی روشهای منفی کاهش رفتار

بررسی روشهای مثبت کاهش رفتار

تعیین میزان تقویت تفکیکی

شرح روش اشباع در حذف رفتار های بهداشتی

محروم کردن از تقویت مثبت

کاربرد روش جریمه کردن

دانستن پیامدهای احتمالی تنبیه در آموزش بهداشت

دانشجو در پایان قادر باشد

برنامه تقویتی نسبت متغیر را در یک رفتار بهداشتی هدف و در گروه مشخصی از شرکت کنندگان اجرا نماید.

برنامه تقویتی فاصله ثابت را در یک رفتار بهداشتی هدف و در گروه مشخصی از شرکت کنندگان اجرا نماید.

استفاده از یک شیوه آموزشی تغییر رفتار بهداشتی را در موقعیت مناسب تشخیص داده و آن را بکارگیرد.

انواع روش های مثبت کاهش رفتار را نام ببرد و نحوه استفاده از آن ها را شرح دهد.
روشهای منفی کاهش رفتار را نام ببرد و نحوه استفاده از آنها را شرح دهد.
ویژگی های مشترک همه روش های منفی کاهش رفتار را به تفصیل بیان کند.
محرك تنبيه كننده و انواع آن را شرح دهد.
موارد اضطراری استفاده از تنبيه در حذف رفتارهای غیر بهداشتی را بیان کند.
تقویت تفکیکی نرخ های کم رفتار های بهداشتی را شرح دهد.
تقویت تفکیکی رفتار ناهمساز را بیان نماید.
روش اشباع را در حذف رفتارهای نامطلوب بهداشتی شرح دهد.
بتواند در موقعیت های مناسب از روش خاموشی رفتار بهداشتی استفاده نماید.
روش محروم کردن از تقویت مثبت را در رفتار نامطلوب بهداشتی بکار گیرد.
برای روش جریمه کردن را در حذف و کاهش رفتارهای غیر بهداشتی در موقعیت مناسب تصمیم بگیرد.
روش جبرانی را در موارد قبول مسئولیت رفتار های مرتبط با سلامت شرح دهد.
پیامدهای احتمالی تنبيه را در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت شرح دهد.

جلسه دهم

درد و مدیریت آن در آموزش سلامت

ارزیابی تجربه درد در بیماران و افراد سالم
مدل بیولوژیکی درد
مدل روانشناختی بیولوژیکی درد
فهم آتی از مدیریت درد
کمک به مردم در برخورد با درد

دانشجو در پایان قادر باشد

در موقعیت مناسب و در آموزش به بیماران حداقل از یکی از روشهای مدیریت درد استفاده کند
مدل بیولوژیکی درد را در مورد بیماران مزمن و حاد در مدت ۲۰ دقیقه ترسیم نماید.
مدل بیولوژیکی روانشناختی درد را با استفاده از استاندارد موجود مورد ارزیابی قرار دهد.
در برخورد با یک بیمار بتواند روشهای مواجهه با درد را برحسب تشخیص خود در مدت ۱۰ دقیقه بکارگیرد.

جلسه یازدهم:

تاثیر بیماری بر کیفیت زندگی

اهداف ویژه

شرح تاثیر بیماری بر کیفیت زندگی
اندازه گیری کیفیت زندگی
کاربرد مقیاس های کیفیت زندگی
تعیین شاخص ها و ابعاد کیفیت زندگی
تحلیل بعد روانشناختی کیفیت زندگی

دانشجو در پایان قادر باشد

کیفیت زندگی را با توجه به معیار ذکر شده در کتاب تعریف نماید
تاثیر بیماری را بر کیفیت زندگی بیان کند
کیفیت زندگی افراد سالم و بیمار را اندازه گیری کند.
معیار مناسبی برای اندازه گیری کیفیت زندگی بیماران انتخاب کند
شاخص ها و ابعاد کیفیت زندگی را ترسیم نماید .
بعد روانشناختی کیفیت زندگی را تحلیل نماید

جلسه دوازدهم:

نقش مسائل روانشناختی در پیشگیری و درمان مصرف مواد مخدر

تعیین میزان ریسک پذیری افراد
انتخاب روشهای مناسب آموزشی برای ترغیب افراد معتاد به ترک
مدل پیشگیری از عود
مدل های مناسب شناختی و اجتماعی برای توصیف پدیده عود
استفاده از مدل های آموزش بهداشت برای مبارزه با مواد مخدر
بکارگیری مدل پیشگیری از عود در افراد ترک کننده مواد مخدر

دانشجو در پایان قادر باشد

از روشهای مناسب آموزشی برای ترغیب افراد معتاد به ترک استفاده نماید
شاخصهای ریسک پذیری افراد را اندازه گیری نماید
پیشگیری از عود را شرح دهد
از مدل های مناسب شناختی و اجتماعی برای توصیف پدیده عود استفاده کند.
برای ارتقای رفتار های سالم در مبارزه با مواد مخدر مدل های آموزش بهداشت را بکارگیرد
مدل پیشگیری از عود را در افراد ترک کننده مواد مخدر بکار گیرد

جلسه سیزدهم:

تاثیر جنس، سن، نژاد و فرهنگ بر بعد روانشناختی در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت

دانشجو در پایان قادر باشد

روند افزایش سن در جوامع بشری و تاثیر آن بر پروفایل سلامت را شرح دهد.
تاثیر جنسیت بر پروفایل سلامت را شرح دهد
بتواند آموزشهای مناسب را برحسب سن و جنس تطبیق دهد.
از روشهای ارزشیابی تاثیر بر نامه آموزش بهداشت بر حسب سن و جنس استفاده نماید
تاثیر فرهنگ بر آموزش بهداشت را شرح دهد.
آموزش و ارتقای سلامت را بر حسب فرهنگ یک منطقه تطبیق دهد.

جلسه چهاردهم

نقش سازمان ها و نهاد ها در تغییر رفتار بهداشتی

فرایند اتخاذ رفتارهای بهداشتی را از سازمان ها
نهادهای حمایت کننده از رفتار سالم را در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
اصول چانه زنی را در متقاعد نمودن سازمانها
درگیر کردن سازمانهای مردم نهاد در تغییر رفتار بهداشتی

دانشجو در پایان قادر باشد

چگونگی فرایند اتخاذ رفتارهای بهداشتی را از سازمان ها شرح دهد
نهادهای حمایت کننده از رفتار سالم را در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت درگیر نماید
اصول چانه زنی را در متقاعد نمودن سازمانها برای اتخاذ رفتارهای سالم در کارمندان بکارگیرد
سازمانهای مردم نهاد را در تغییر رفتار بهداشتی درگیر نماید.

جلسه پانزدهم:

رویکرد مبتنی بر جامعه بر تغییر رفتار بهداشتی

مداخلات مبتنی بر جامعه
مداخلات بهداشتی مبتنی بر روانشناسی اجتماعی در فرایند آموزش بهداشت

کار با جوامع کوچک و بزرگ برای تغییر رفتار
استفاده از رسانه در تغییر رفتار بهداشتی
تاثیر پذیری رسانه بر افکار عمومی در تغییر رفتار بهداشتی
نمونه های عملی تغییر رفتار در اجتماع

دانشجو در پایان قادر باشد

مداخلات مبتنی بر جامعه را شرح دهد.
مداخلات بهداشتی مبتنی بر روانشناسی اجتماعی در فرایند آموزش بهداشت را توصیف کند.
از یک روش آموزشی مناسب در یک برنامه تغییر رفتار مبتنی بر اجتماع استفاده کند
چالش های برنامه تغییر رفتار در اجتماع را بازگو نماید
برای چالش های برنامه تغییر رفتار مبتنی بر اجتماع راه حل ارائه نماید.
نمونه های عملی تغییر رفتار در اجتماع را مثال بزند.

جلسه شانزدهم:

رویکرد بین رشته ای به تغییر رفتار

تعیین تاثیر پذیری رفتار از علوم مختلف
کاربرد از اصول روانشناسی و جامعه شناسی در کارکردن در سیستم های مراقبت بهداشتی
طراحی یک تیم بین رشته ای برای تغییر رفتار
ارزشیابی تیم بین رشته ای را بر اساس استانداردهای موجود

دانشجو در پایان قادر باشد

چگونگی تاثیر پذیری رفتار از علوم مختلف را شرح دهد
بتواند از اصول روانشناسی و جامعه شناسی در کارکردن در سیستم های مراقبت بهداشتی استفاده کند
یک تیم بین رشته ای برای تغییر رفتار طراحی نماید.
اهداف تیم بین رشته ای برای تغییر رفتار سالم را تعریف کند.
تقسیم بندی کار گروهی در تیم بین رشته ای را برای تغییر رفتار انجام دهد.
کار تیم بین رشته ای را بر اساس استانداردهای موجود ارزشیابی نماید.

منابع:

- 1-introduction to psychology by Rita L. Atkinson (the last edition)
- 2-health Psychology By Jane Ogden (Third edition)
- 3- Social psychology (6 edition) by Elliot Aronson, Timothy D. Wilson and Robin Akert (last edition)
- 4-Health behavior change By Sally A. Shumaker, Judith K. Ockene, Kristin A. Riekert

۵- روانشناسی تربیتی دکتر علی شریعتمداری

۶- روانشناسی یادگیری دکتر علی اکبر سیف

روش تدریس:

سخنرانی، بحث گروهی، استفاده از ایس بریکرها، بارش افکار، و پرسش و پاسخ، استفاده از فنون تدریس، کارگاه آموزشی ()

وسایل آموزشی :

سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	سهم از نمره کل (بر حسب درصد)	روش	آزمون
------	-------	------------------------------	-----	-------

۱۲-۱۰	۹۸/۷/۱۲ ۹۸/۷/۱۹ ۹۸/۸/۱۰ ۹۸/۸/۲۴ ۹۸/۹/۲۲	%۱۶	<ul style="list-style-type: none"> • درانتهای کلاس مطالب همان جلسه به شیوه آزمون کتبی • مطرح کردن پرسش از محتوای جلسه ی بعد و آزمون کتبی از همان پرسش ها در انتهای تدریس • کوئیز های شفاهی در چندین جلسه در طول کلاس 	کوئیز
	۹۸/۹/۱	%۲۵	آزمون کتبی	آزمون میان ترم
	۹۸/۱۰/۲۲	%۵۰	آزمون کتبی	آزمون پایان ترم
		%۹	ارائه و سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی، بارش افکار، پاسخ کتبی به کوئیز ها، ورود و خروج به موقع	حضور فعال در کلاس

مقررات کلاس و انتظارات از دانشجو:

- ۱- حضور و غیاب در هر جلسه انجام خواهد شد بیش از سه جلسه غیبت مجاز دانشجو از آزمون پایانی محروم می شود.
- ۲- به ازای هر غیبت غیر موجه به میزان ۲۵٪ از نمره پایانی دانشجو کسر خواهد شد.
- ۳- فعالیت های کلاسی شامل پاسخ به سئوالات، شرکت فعال در کارگاه، ترجمه متون و محتوای درس، نظم و انضباط در کلاس، یادداشت محتوای درس به شکل مناسب، شرکت در فعالیت های کلاسی

نام و امضای مسئول EDO دانشکده:
تاریخ ارسال:

نام و امضای مدیر گروه:
تاریخ ارسال:

نام و امضای مدرس:
تاریخ تحویل:

نام و امضای مسئول EDO دانشکده:
تاریخ ارسال :

نام و امضای مدیر گروه:
تاریخ ارسال:

نام و امضای مدرس:
تاریخ تحویل:

نام و امضای مسئول EDO دانشکده:
تاریخ ارسال:

نام و امضای مدیر گروه:
تاریخ ارسال:

نام و امضای مدرس:
تاریخ تحویل:

جدول زمانبندی درس: روانشناسی رفتار سالم
روز و ساعت جلسه: شنبه ۱۰-۱۲

جلسه	موضوع هر جلسه	مدرس
۱	تعریف، اصول و مبانی روانشناسی رفتار سالم	دکتر فاطمه رجعتی
۲		دکتر فاطمه رجعتی
۳	تعریف اصول و فرایند تغییر رفتار	دکتر فاطمه رجعتی
۴	اصول و مبانی روانشناسی یادگیری (۱)	دکتر فاطمه رجعتی
۵	اصول و مبانی روانشناسی یادگیری (۲)	دکتر فاطمه رجعتی
۶	کاربرد تئوری های یادگیری در تغییر رفتار(۱)	دکتر فاطمه رجعتی
۷	کاربرد تئوری های یادگیری در تغییر رفتار(۲)	دکتر فاطمه رجعتی
۸	روشهای کاربردی تغییر رفتار(۱)	دکتر فاطمه رجعتی
۹	روشهای کاربردی تغییر رفتار(۲)	دکتر فاطمه رجعتی
۱۰	روشهای کاربردی تغییر رفتار(۳)	دکتر فاطمه رجعتی
۱۱	درد و مدیریت آن در آموزش سلامت	دکتر فاطمه رجعتی
۱۲	تاثیر بیماری بر کیفیت زندگی	دکتر فاطمه رجعتی
۱۳	نقش مسائل روانشناختی در پیشگیری و درمان مصرف مواد مخدر	دکتر فاطمه رجعتی
۱۴	تاثیر جنس، سن، نژاد و فرهنگ بر بعد روانشناختی در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت	دکتر فاطمه رجعتی
۱۵	نقش سازمان ها و نهاد ها در تغییر رفتار بهداشتی	دکتر فاطمه رجعتی
۱۶	رویکرد مبتنی بر جامعه بر تغییر رفتار بهداشتی	دکتر فاطمه رجعتی
۱۷		

سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	نمره	روش آزمون	آزمون
14-16	هر جلسه کلاس	۳	پرسش و پاسخ، انجام	تکالیف کلاسی و

سه کویز در طول ترم			تکالیف محوله	
	۹۸/۹/۵	۳	آزمون کتبی و شفاهی	نیم ترم
		۱۴	آزمون کتبی	آزمون پایان دوره

مقررات درس و انتظارات از دانشجو:

از دانشجویان محترم انتظار می رود:

- ۱- حضور منظم و دقیق در جلسات درس داشته باشند.
- ۲- در فعالیت های یادگیری مشارکت نمایند.
- ۳- پیش از ورود به کلاس از اسلایدهای و فیلم های آموزشی استفاده نمایند و آنها را به طور دقیق مطالعه کنند.
- ۴- در هر جلسه آمادگی پاسخ گویی به سؤالات مبحث قبلی و کوییز ها را داشته باشند.
- ۵- از منابع علمی استفاده کنند.
- ۶- تلفن همراه خود را در کلاس خاموش نمایند.

