

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) ۱ ساعت پاسخگویی به سوالات فراگیر: چهارشنبه: ۱۰-۱۲
زمان ارائه درس: (نیمسال اول ۱۴۰۲-۱۴۰۳) مدرس: دکتر 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
۱. تعریف اصول و فرایند تغییر رفتار
۲. اصول و مبانی روانشناسی یادگیری
۳. کاربرد تئوری های یادگیری در تغییر رفتار
۴. مفاهیم مرتبط با خود و جامعه در روانشناسی رفتار سالم
۵. تحلیل روانشناختی رفتارهای مرتبط با سلامت

اهداف ویژه به تفکیک اهداف کلی هر جلسه:

هدف کلی جلسه اول: برخی تعاریف روانشناسی رفتار سالم

اهداف ویژه جلسه اول:

تعریف روانشناسی رفتار سالم
مدل بیومدیکال و انواع آن
بهداشت و سلامت رفتاری
روانشناسی سلامت

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:

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 چهارم:

کاربرد تئوری های یادگیری در تغییر رفتار ۱

اهداف ویژه جلسه چهارم

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 بکار گیرد.
روش اقتصاد پنه 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 بکار گیرد.

هدف کلی جلسه پنجم:

کاربرد تئوری های یادگیری در تغییر رفتار ۲

اهداف ویژه جلسه پنجم

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 بکار گیرد.
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.
محرک تنبیه کننده و انواع آن را شرح دهد.
موارد اضطرابی استفاده از تنبیه 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 موقیت های مناسب از روش خاموشی رفتار بهداشتی استفاده نماید.
روش محروم کردن از تقویت مثبت را در رفتار نامطلوب بهداشتی بکار گیرد.
روش جریمه کردن را در حذف و کاهش رفتارهای غیر بهداشتی بکار گیرد.
روش جبرانی را در موارد قبول مسئولیت رفتار های مرتبط با سلامت شرح دهد.
پیامدهای احتمالی تنبیه را در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت شرح دهد.

هدف کلی جلسه ششم:

مفاهیم مرتبط با خود و جامعه در روانشناسی رفتار سالم

خود کنترلی و نقش آن در آموزش بهداشت
خود تنظیمی و نقش آن در آموزش بهداشت
سازگاری اجتماعی و ارتباط آن با بهزیستی در ارتقا سلامت
حمایت اجتماعی و نقش آن در آموزش بهداشت

دانشجو در پایان باید قادر باشد

مفهوم خود کنترلی را بیان کند.
خود کنترلی و نقش آن در آموزش بهداشت
خود تنظیمی و نقش آن در آموزش بهداشت را بیان کند

سازگاری اجتماعی و ارتباط آن با بهزیستی در ارتقا سلامت را تفسیر کند.
حمایت اجتماعی و نقش آن در آموزش بهداشت را تشریح کند

هدف کلی جلسه هفتم

تحلیل روانشناختی رفتارهای مرتبط با سلامت

رابطه استرس با سلامت
رفتارهای پرخطر و ارتباط آن با سلامت فردی و اجتماعی
رفتارهای جنسی پرخطر
رفتارهای باروری و سلامت
رفتارهای فعالیت فیزیکی

دانشجو در پایان باید قادر باشد

رابطه استرس با سلامت را بیان کند
رفتارهای پرخطر و ارتباط آن با سلامت فردی و اجتماعی را بشناسد
رفتارهای جنسی پرخطر و نقش آن در ارتقا سلامت جامعه را تشریح کند
رفتارهای باروری و سلامت را تفسیر کند
جنبه های روانشناختی رفتارهای فعالیت فیزیکی و سلامت را بداند.

محدودیت های دیدگاه رفتاری را در رفتارهای بهداشتی تجزیه و تحلیل 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
۴-۲	۸/۲۹ ۹/۶ ۹/۱۳ ۹/۲۰ ۹/۲۷ ۱۰/۴	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 <p>جبرانی</p>	کوئیز
	۱۰/۱۱	۲۵%	آزمون کتبی	آزمون میان ترم

		۵۰٪	آزمون کتبی	آزمون پایان ترم
		۹٪	ارائه و سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی، بارش افکار، پاسخ کتبی به کوییزها، 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:

جدول زمانبندی درس روانشناسی رفتار سالم
روز و ساعت جلسه :

جلسه	تاریخ	موضوع هر جلسه	مدرس
۱		برخی تعاریف روانشناسی رفتار سالم	
۲		تعریف اصول و فرایند تغییر رفتار	
۳		اصول و مبانی روانشناسی یادگیری	
۴		کاربرد تئوری های یادگیری در تغییر رفتار ۱	
۵		کاربرد تئوری های یادگیری در تغییر رفتار ۲	
۶		مفاهیم مرتبط با خود و جامعه در روانشناسی رفتار سالم	
۷		تحلیل روانشناختی رفتارهای مرتبط با سلامت	
۸			
۹			
۱۰			
۱۱			
۱۲			
۱۳			
۱۴			
۱۵			
۱۶			
۱۷			

