



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
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 و ارتقاء سلامت، نیمسال اول تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

تعداد واحد (یا سهم استاد از واحد): ۲ واحد نظری (۱۷ جلسه، ۳۴ ساعت)

ساعت پاسخگویی به سؤالات فراگیر: شنبه‌ها از ساعت ۱۰ الی ۱۲ و چهارشنبه‌ها از ساعت ۱۰ الی ۱۲

زمان ارائه درس (روز، ساعت و نیمسال تحصیلی): دوشنبه‌ها ساعت ۱۴:۰۰ الی ۱۶:۰۰

مدرس: دکتر مهدی میرزایی علویجه (دکتری تخصصی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت و MPH سیاستگذاری سلامت؛ دانشیار 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:

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:

1. Psychology and health promotion Simon Murphy
2. Ogden, J. Health Psychology: A Textbook. Maidenhead, UK: Open University Press. last edition
3. David F Marks, Michael Murray, Brian Evans. Health Psychology: Theory, Research and Practice,, SAGE last edition
4. Andrew Baum, Tracey A. Revenson, Jerome Singer. Handbook of health psychology, 2nd. Psychology Press, Taylor & Francis Group. last edition

✓ 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	از جلسه سوم
میان‌ترم	ترکیبی	۴ نمره	جلسه هشتم
ارزشیابی پایان دوره	ترکیبی	۱۴ نمره	آموزش اعلام می‌کند

- مقررات درس و انتظارات از دانشجو:

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 علویچه

نام و امضای مدیر گروه: دکتر مهدی میرزایی علویچه

نام و امضای مسئول EDO دانشکده: دکتر شهاب رضاییان

تاریخ ارسال:

تاریخ تحویل: ۲۸ شهریور ماه ۱۴۰۲

تأیید مدیر گروه و امضا:

آیا طرح درس برای اولین بار تدوین شده: بله خیر

جدول زمان بندی درس: روانشناسی رفتار سالم
روز و ساعت جلسه: دوشنبه‌ها ساعت ۱۴:۰۰ الی ۱۶:۰۰

جلسه	تاریخ	موضوع درس	مدرس
۱	۱۴۰۲/۰۷/۰۳	تعریف اصول و مبانی روانشناسی رفتار	دکتر مهدی میرزایی علویچه
۲	۱۴۰۲/۰۷/۱۰	اصول و مبانی نظری انگیزش، آگاهی و تغییر رفتار در آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت	دکتر مهدی میرزایی علویچه
۳	۱۴۰۲/۰۷/۱۷	مکاتب روانشناسی	دکتر مهدی میرزایی علویچه
۴	۱۴۰۲/۰۷/۲۴	اصول و مبانی روانشناسی یادگیری	دکتر مهدی میرزایی علویچه
۵	۱۴۰۲/۰۸/۰۱	کاربرد نظریه‌های یادگیری در تغییر رفتار	دکتر مهدی میرزایی علویچه
۶	۱۴۰۲/۰۸/۰۸	روانشناسی اجتماعی و نقش آن در تبیین و تغییر رفتار	دکتر مهدی میرزایی علویچه
۷	۱۴۰۲/۰۸/۱۵	روانشناسی کاربردی و روانشناسی اجتماعی کاربردی	دکتر مهدی میرزایی علویچه
۸	۱۴۰۲/۰۸/۲۲	روانشناسی کاربردی و روانشناسی اجتماعی کاربردی	دکتر مهدی میرزایی علویچه
۹	۱۴۰۲/۰۸/۲۹	روانشناسی رفتار سالم و اهمیت آن در تبیین و تغییر رفتار سالم	دکتر مهدی میرزایی علویچه
۱۰	۱۴۰۲/۰۹/۰۶	نظریه‌های تبیین و تغییر رفتار	دکتر مهدی میرزایی علویچه
۱۱	۱۴۰۲/۰۹/۱۳	نظریه‌های تبیین و تغییر رفتار	دکتر مهدی میرزایی علویچه
۱۲	۱۴۰۲/۰۹/۲۰	تعریف اصول و فرآیند تغییر	دکتر مهدی میرزایی علویچه
۱۳	۱۴۰۲/۰۹/۲۷	اصول و مبانی تغییر رفتار و رویکرد جدید	دکتر مهدی میرزایی علویچه
۱۴	۱۴۰۲/۱۰/۰۴	فرآیند تغییر رفتار در قالب الگوهای مختلف آموزش و تغییر رفتار	دکتر مهدی میرزایی علویچه
۱۵	۱۴۰۲/۱۰/۱۱	فرآیند تغییر رفتار در قالب الگوهای مختلف آموزش و تغییر رفتار	دکتر مهدی میرزایی علویچه
۱۶	۱۴۰۲/۱۰/۱۸	کاربردی کردن روانشناسی در آموزش و ارتقا سلامت	دکتر مهدی میرزایی علویچه
۱۷	۱۴۰۲/۱۰/۲۵	نقش روانشناسی اجتماعی و چگونگی کاربردی کردن آن در آموزش و ارتقاء سلامت	دکتر مهدی میرزایی علویچه