

نام درس: روان شناسی رفتار سالم - مجازی		
تعداد و نوع واحد: ۲	شماره درس:	دروس پیش نیاز:
رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد	دانشکده: بهداشت	گروه آموزشی: آموزش بهداشت
نام مدرس: دکتر راضیه خسروراد	ترم تحصیلی: دوم	سال تحصیلی:
تعداد جلسات: ۱۶	روز و ساعت برگزاری کلاس:	تاریخ امتحان

□ مقدمه (شرح درس):

آشنا ساختن دانشجویان با اصول و مبانی تغییر رفتار با استفاده از مکاتب مختلف روانشناسی و شناخت رفتار سالم در آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت هدف این درس می باشد. با توجه به اینکه هدف عمده آموزش بهداشت ، تغییر رفتار می باشد و از طرفی روانشناسی به عنوان مهمترین علم در تغییر رفتار است لذا آشنایی با مباحث روانشناسی عام ، روانشناسی اجتماعی و روانشناسی یادگیری و تغییر رفتار از مبانی آموزش بهداشت محسوب می شود.

□ **هدف کلی:** آشنایی با اصول و مبانی تغییر رفتار و به کار بستن فنون تغییر رفتار در آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت.

□ **اهداف اختصاصی درس** (به تعداد سرفصلها و جلسات هدف نوشته شود):

از دانشجویان انتظار می رود پس از پایان دوره بتوانند:

- ۱- تغییر رفتار و رفتار درمانی را توضیح دهند.
- ۲- تفاوت تغییر رفتار و رفتار درمانی را توضیح دهند.
- ۳- تحلیل رفتار کاربردی را توضیح دهند.
- ۴- رفتار را تعریف کنند.
- ۵- انواع رفتار را نام ببرد برای هر یک مثال بزنند.
- ۶- برنامه تغییر رفتار را تعریف کند و مراحل آن را توضیح دهند.
- ۷- رفتار آماج را تعریف کنند.
- ۸- تعریف عملیاتی را توضیح دهند.
- ۹- برای اصطلاح مبهم که به او داده می شود تعریف عملیاتی بنویسند.
- ۱۰- ابعاد رفتار را نام ببرد برای هر یک مثال ذکر کنند.
- ۱۱- هدف را تعریف کند و ویژگیهای آن را بگوید.

- ۱۲- هدف رفتاری را تعریف کند و برای آن مثالی ذکر نمایند.
- ۱۳- هر هدف غیر رفتاری را که به او داده می شود به صورت هدف رفتاری در آورند.
- ۱۴- شرایط و ملاک عملکرد هدفهای رفتاری را با ذکر مثال توضیح دهند.
- ۱۵- برای هر مشکل رفتاری که به او داده می شود یک برنامه تغییر رفتار بنویسند.
- ۱۶- فرایند شرطی کردن رفتار پاسخگرا توضیح دهد و اجزای آن را نام ببرند.
- ۱۷- نمونه ای از شرطی کردن رفتار پاسخگرا در انسان را ذکر کنند.
- ۱۸- فرایند خاموش کردن رفتار پاسخگرا توضیح دهند.
- ۱۹- پدیده بازگشت خودبه خودی رفتار پس از خاموشی را توضیح دهند.
- ۲۰- نمونه ای از خاموش کردن رفتار پاسخگرا در انسان را توضیح دهند.
- ۲۱- پدیده تعمیم و تمیز محرک را در شرطی کردن پاسخگرا توضیح دهند.
- ۲۲- شرطی شدن سطح بالاتر را توضیح دهد و تفاوت آن را با تعمیم محرک مشخص کنند.
- ۲۳- رابطه شرطی سازی پاسخگرو هیجان را در انسان توضیح دهند.
- ۲۴- علت پیدایش ترسهای نوروتیک را در انسان توضیح دهند.
- ۲۵- فرایند شرطی کردن کنشگرا را توضیح دهد و اجزای آن را نام ببرند. فواید یا موارد استفاده سنجش یا اندازه گیری رفتار را توضیح دهند.
- ۲۶- طبقه بندی روشهای مختلف سنجش رفتار را توضیح دهند.
- ۲۷- همه روشهای سنجش مستقیم رفتار را به اختصار توضیح دهند.
- ۲۸- برگه ثبت داده را توضیح دهد، انواع آن را نام ببرد، و برای هر یک از روشهای سنجش رفتاری یک برگه ثبت داده تهیه کنند.
- ۲۹- ملاحظات مربوط به انتخاب روشهای سنجش متناسب با رفتارهای مختلف را بیان کنند.
- ۳۰- منظور از سنجش دقت مشاهدات و راههای سنجش دقت مشاهدات را توضیح دهند.
- ۳۱- برای تمامی روشهای سنجش، روش محاسبه ضریب پایایی را توضیح دهند.
- ۳۲- با استفاده از داده های حاصل از هر یک از روشهای سنجش رفتاری ضریب پایایی آن روش اندازه گیری را تعیین کنند.
- ۳۳- ضریب پایایی را تفسیر کنند.
- ۳۴- نمونه ای از شرطی کردن رفتار کنشگرا در انسان را ذکر کنند.
- ۳۵- تقویت مثبت، تقویت منفی، و تنبیه را با ذکر مثال توضیح دهند.
- ۳۶- فرایند خاموش شدن رفتار کنشگرا را توضیح دهند.
- ۳۷- پدیده بازگشت خودبه خودی رفتار کنشگرا پس از خاموشی را توضیح دهند.
- ۳۸- تعمیم پاسخ و تفکیک پاسخ را در شرطی کردن کنشگرا توضیح دهند.
- ۳۹- تعمیم پاسخ و تفکیک پاسخ را در شرطی کردن کنشگرا توضیح دهند.
- ۴۰- شرطی سازی پاسخگرو شرطی سازی کنشگرا را با هم مقایسه کند و شباهت و تفاوت های بین آنها را توضیح دهند.
- ۴۱- روش سنجش غیر مستقیم رفتار را تعریف کند و تفاوت های بین روشهای غیر مستقیم و روشهای مستقیم را توضیح دهند.
- ۴۲- انواع روشهای غیر مستقیم رفتار را نام ببرد و هر یک از آنها را به اختصار توضیح دهد.
- ۴۳- عوامل ایجاد کننده و نگهدارنده رفتار مشکل آفرین را نام ببرد و برای هر یک از آنها مثالی بزنند.
- ۴۴- نکاتی را که رعایت آنها روش مصاحبه را پر بارتر می سازد توضیح دهند.
- ۴۵- تفاوت روش مصاحبه با ممدجو اهمیت خاص دارند توضیح دهند.
- ۴۶- پایایی روش نظارت شخصی را توضیح دهند.
- ۴۷- هدف از کسب اطلاع از متخصصان دیگر را توضیح دهند.
- ۴۸- خاستگاه روش نقش گزاری یا ایفای نقش را در رابطه با سنجش و درمان توضیح دهند.
- ۴۹- پرسشنامه شخصیت سنج چندوجهی مینه سوتا را به اختصار توضیح دهند.
- ۵۰- ویژگی های مهم آزمونهای فرافکن را توضیح دهند.
- ۵۱- تفاوت بین پرسشنامه های شخصیت سنج و پرسشنامه های گزارش شخصی را توضیح دهند.
- ۵۲- رویایی روش سنجش با استفاده از پرسشنامه هارا توضیح دهند.

- ۵۳- علت نام گذاری نظریه بندورا رابه نظریه یادگیری شناختی اجتماعی توضیح دهند.
- ۵۴- مراحل چهارگانه یادگیری مشاهده ای را توضیح دهند.
- ۵۵- انواع تقویت را در نظریه بندورا توضیح دهد و برای هر یک مثالی ذکر کنند.
- ۵۶- مفهوم کارآمدی شخصی و انتظار نتیجه را توضیح دهد و تفاوت بین آنها را بیان کنند.
- ۵۷- روابط متقابل میان شخصی و انتظار نتیجه را توضیح دهد و تفاوت بین آنها را بیان کنند.
- ۵۸- مفهوم بازسازی شناختی را توضیح دهند.
- ۵۹- روشهای معروف شناخت درمانی را نام ببرند.
- ۶۰- مفهوم شناخت را توضیح دهند.
- ۶۱- فرایند ایجاد شناخت را توضیح دهند.
- ۶۲- فرایند ایجاد ادراک را توضیح دهند.
- ۶۳- فرایند ایجاد تفکر را توضیح دهند.
- ۶۴- تقویت مثبت و تقویت کننده مثبت را تعریف کند برای آنها مثالی ذکر نمایند.
- ۶۵- نحوه استفاده از روش تقویت مثبت را با ذکر مراحل انجام آن توضیح دهند.
- ۶۶- انواع تقویت کننده ها را با ذکر مثالی برای هر یک از آنها توضیح دهند.
- ۶۷- تفاوت بین تقویت و پاداش را بگویند.
- ۶۸- عوامل مثبت بر افزایش اثربخشی روش تقویت مثبت را شرح دهند.
- ۶۹- روش شکل دهی رفتار را تعریف کند و جریان کامل استفاده از آن را شرح دهند.
- ۷۰- تقویت تفکیکی را تعریف کند و نقش آن را در روش شکل دهی رفتار بگویند.
- ۷۱- نمونه ای از کاربرد روش شکل دهی رفتار را توضیح دهند.
- ۷۲- عوامل مؤثر بر افزایش اثربخشی روش شکل دهی را توضیح دهند.
- ۷۳- آموزش برنامه ای را توضیح دهند.
- ۷۴- روش زنجیره سازی رفتار را تعریف کند و جریان کامل استفاده از آن را شرح دهند.
- ۷۵- کنترل محرکی را تعریف کند و نقش آن را در روش شکل دهی رفتار بگویند.
- ۷۶- روش های مختلف آموزش زنجیره محرک پاسخ را توضیح دهند.
- ۷۷- عوامل مؤثر بر افزایش اثربخشی روش زنجیره سازی رفتار را توضیح دهند.
- ۷۸- برنامه تقویت را تعریف کند، انواع برنامه های تقویتی را توضیح دهد و برای هر یک مثالی بزند.
- ۷۹- ویژگی های مختلف برنامه های تقویتی را با هم مقایسه کنند.
- ۸۰- موارد استفاده هر یک از برنامه های تقویتی رفتار را توضیح دهند.
- ۸۱- روش رقیق کردن برنامه تقویتی رابه طور کامل توضیح دهند.
- ۸۲- روش تعمیم یا گسترش رفتار را توضیح دهد و انواع آن را شرح دهند.
- ۸۳- روش مثبت و روش منفی کاهش رفتار را تعریف کنند.
- ۸۴- علت نام گذاری روش های این فصل رابه مثبت و منفی توضیح دهند.
- ۸۵- انواع روشهای مثبت کاهش رفتار را نام ببرد و نحوه استفاده از آنها را شرح دهند.
- ۸۶- ویژگیهای مشترک همه روشهای مثبت کاهش رفتار را توضیح دهند.
- ۸۷- انواع روشهای منفی کاهش رفتار را نام ببرد و نحوه استفاده از آنها را شرح دهند.
- ۸۸- ویژگیهای مشترک همه روشهای منفی کاهش رفتار را توضیح دهند.
- ۸۹- محرک تنبیه کننده و انواع آن را شرح دهند.
- ۹۰- شناخت درمانی را تعریف کنند.
- ۹۱- ویژگی مشترک همه روشهای شناخت درمانی را توضیح دهند.
- ۹۲- فرض بنیادی همه روشهای شناخت درمانی را توضیح دهند.
- ۹۳- روشهای درمانی زیر رابه اختصار توضیح دهند.
- الف- درمان منطقی-هیجانی الیس

- (ب)-شناخت درمانی بک
(پ)-روش آموزش به خوددستور دادن مایکنبام
(ت)-آموزش مصون سازی درمقابل استرس
(ث)-روش حل مسئله
- ۹۴-مدل مرحله ای مشاوره ای را توضیح دهد.
۹۵-مدل مشاوره ای اگان را توضیح دهد.
۹۶-مهارت های ترک سیگار را از طریق ایفای نقش اجرا با یکی از همکلاسی ها به عنوان مراجع اجرا کند.
۹۷-نگرش خود را نسبت روش های تاثیرگذاری بر رفتار سلامت مدار بگوید.
۹۸-رویکردهای سیاست عمومی و محیطی را توضیح دهد.
۹۹-ایجاد محیط های حمایتی چگونه موثر واقع می شود.
۱۰۰-ایجاد موانع و کاهش نشانه های رفتارهای ناسالم چه فوایدی دارد.
۱۰۱-نگرش خود را نسبت به اثربخشی روش های تاثیرگذاری بر جمعیت بگوید.

□ استراتژی آموزشی (روشهای تدریس):

□ آموزش مجازی آنلاین

□ * سخنرانی □ * کنفرانس □ * بحث گروهی □ پرسش و پاسخ

□ آموزش مجازی آفلاین

□ پرسش (جواب را بعدا ارسال می کنند) □ فیلم

□ وسایل کمک آموزشی: نرم افزارهای آموزشی کماتازیا و استوری لاین - درسنامه - کتاب - مجموعه اسلایدها

□ وظایف و تکالیف دانشجو:

مشارکت فعال در کلاس - گوش دادن فعال - پاسخ به سؤالات - ارائه کنفرانس - شرکت در روش های تدریس جدید - نوشتن پی
پر هایی با موضوع مشخص - تکمیل کارپوشه - خلاصه کردن مباحث درس
مهمترین قسمت ارایه یک تکلیف مدت دار در هر جلسه است که در آموزش آنلاین در انتهای جلسه و در آموزش آفلاین
در بین محتوای الکترونیکی بیان می شود.

پروژه انتهایی: نوشتن یک طرح تغییر رفتار برای یک رفتار غیر بهداشتی

□ نحوه ارزشیابی دانشجو

□ حضور و غیاب ۵ درصد از نمره نهایی

□ فعالیت کلاسی و انجام تکالیف ۲۵ درصد از نمره نهایی

□ امتحان میان ترم ۲۰ درصد از نمره نهایی به صورت چند خودآزمون

□ امتحان پایان ترم ۵۰ درصد از نمره نهایی

□ نوع امتحان میان ترم: □ شفاهی □ تشریحی □ * چند گزینه ای □ * صحیح و غلط □ جور کردنی

□ نوع امتحان پایان ترم: □ شفاهی □ * تشریحی □ * چند گزینه ای □ صحیح و غلط □ جور کردنی

□ منابع:

health psychology, Theory, Research and Practice. by David F. Marks , Michael Murray Emee

Vida Estacio(5th Edition)

Introduction to psychology by Atkinson RL(the last edition)

تغییر رفتار و رفتار درمانی (نظریه ها و روش ها): دکتر علی اکبر سیف - روان شناسی پرورشی (آموزش و یادگیری)

دکتر علی اکبر سیف روان شناسی تربیتی: تألیف علی شریعتمداری

روان شناسی سلامت: دکتر فروغ شفیعی

روان شناسی و ارتقاء سلامت: تألیف سیمون مورفی - ترجمه گلشنی و افلاک سیر