

نام درس: روان شناسی رفتار سالم	تعداد و نوع واحد: دو واحد نظری	شماره درس:
دروس پیش نیاز:	دانشکده: بهداشت	گروه آموزشی: آموزش بهداشت
رشته و مقطع تحصیلی: آموزش بهداشت-کارشناسی ارشد		
نام مدرس: دکترراضیه خسرواراد		

### □ 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 ببرند و برای هر یک مثال بزنند.
- ۶- برنامه تغییر رفتار را تعریف کنند 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 ببرند و 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 مثال ذکر نماید.
- 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 را 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 پاسخگر را توضیح دهند.
- ۱۹- پدیده بازگشت خودبه خودی رفتار پس از خاموشی را توضیح دهند.
- ۲۰- نمونه ای از خاموش کردن رفتار پاسخگر در انسان را توضیح دهند.
- ۲۱- پدیده تعمیم و تمیز محرک را در شرطی کردن پاسخگر توضیح دهند.
- ۲۲- شرطی شدن سطح بالاتر را توضیح دهد و تفاوت آن را با تعمیم محرک مشخص کنند.
- ۲۳- رابطه شرطی سازی پاسخگروهیجان را در انسان توضیح دهند.
- ۲۴- علت پیدایش ترسهای نوروتیک را در انسان توضیح دهند
- ۲۵- فرایند شرطی کردن کنشگر 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 کنشگر در انسان را ذکر کنند.
- ۳۵- تقویت مثبت، تقویت منفی، و تنبیه را با ذکر مثال توضیح دهند.
- ۳۶- فرایند خاموش شدن رفتار کنشگر را توضیح دهند.
- ۳۷- پدیده بازگشت خودبه خودی رفتار کنشگر پس از خاموشی را توضیح دهند.
- ۳۸- تعمیم پاسخ و تفکیک پاسخ را در شرطی کردن کنشگر توضیح دهند.
- ۳۹- تعمیم پاسخ و تفکیک پاسخ را در شرطی کردن کنشگر توضیح دهند
- ۴۰- شرطی سازی پاسخگرو شرطی سازی کنشگر را با هم مقایسه کند و شباهت ها 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 دهند.
- ۴۳- عوامل ایجاد کننده و نگهدارنده رفتار مشکل آفرین را نام ببرد و برای هر یک از آنها مثال بزند.
- ۴۴- نکاتی را که رعایت آنها روش مصاحبه را پر بارتر می سازد توضیح دهند.
- ۴۵- تفاوت روش مصاحبه با مددجو 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 فریفکن را توضیح دهند.
- ۵۱- تفاوت بین پرسشنامه های شخصیت سنج و پرسشنامه های گزارش شخصی را توضیح دهند.
- ۵۲- روایی روش سنجش با استفاده از پرسشنامه ها را توضیح دهند
- ۵۳- علت نام گذاری نظریه بندورا را به 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 مثال 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 کند.
- ۵۸- مفهوم بازسازی شناختی را توضیح دهند.

- ۵۹- روشهای معروف شناخت درمانی را نام ببرند.
- ۶۰- مفهوم شناخت راتوضیح دهند.
- ۶۱- فرایند ایجاد شناخت راتوضیح دهند.
- ۶۲- فرایند ایجاد ادراک راتوضیح دهند.
- ۶۳- فرایند ایجاد تفکر راتوضیح دهند.
- ۶۴- تقویت مثبت و تقویت کننده مثبت راتعریف 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 راتعریف کند و جریان کامل استفاده از آن را شرح دهند.
- ۷۰- تقویت تفکیک راتعریف کند و نقش آن را در روش شکل دهی رفتار بگویند.
- ۷۱- نمونه ای از کاربرد روش شکل دهی رفتار راتوضیح دهند.
- ۷۲- عوامل مؤثر بر افزایش اثربخشی روش شکل دهی راتوضیح دهند.
- ۷۳- آموزش برنامه ای راتوضیح دهند.
- ۷۴- روش زنجیره سازی رفتار راتعریف کند و جریان کامل استفاده از آن را شرح دهند.
- ۷۵- کنترل محرکی راتعریف کند و نقش آن را در روش شکل دهی رفتار بگویند.
- ۷۶- روش های مختلف آموزش زنجیره محرک پاسخ راتوضیح دهند.
- ۷۷- عوامل مؤثر بر افزایش اثربخشی روش زنجیره سازی رفتار راتوضیح دهند.
- ۷۸- برنامه تقویت راتعریف کند، انواع برنامه های تقویتی راتوضیح 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 راتوضیح دهند.
- ۸۱- روش رقیق کردن برنامه تقویتی را به طور کامل توضیح دهند.
- ۸۲- روش تعمیم یا گسترش رفتار راتوضیح دهد و انواع آن را شرح دهند.
- ۸۳- روش مثبت و روش منفی کاهش رفتار راتعریف کنند.
- ۸۴- علت نام گذاری روش های این فصل را به مثبت و منفی توضیح دهند.
- ۸۵- انواع روشهای مثبت کاهش رفتار را نام ببر و نحوه استفاده از آنها را شرح دهند.
- ۸۶- ویژگیهای مشترک همه روشهای مثبت کاهش رفتار راتوضیح دهند.
- ۸۷- انواع روشهای منفی کاهش رفتار را نام ببر و نحوه استفاده از آنها را شرح دهند.
- ۸۸- ویژگیهای مشترک همه روشهای منفی کاهش رفتار راتوضیح دهند.
- ۸۹- محرک تنبیه کننده و انواع آن را شرح دهند.
- ۹۰- شناخت درمانی راتعریف کنند.
- ۹۱- ویژگی مشترک همه روشهای شناخت درمانی راتوضیح دهند.
- ۹۲- فرض بنیادی همه روشهای شناخت درمانی راتوضیح دهند.
- ۹۳- روشهای درمانی زیر را به اختصار توضیح دهند.
- الف- درمان منطقی-هیجانی الیس
- ب- شناخت درمانی بک
- پ- روش آموزش به خود دستور دادن مایکنام
- ت- آموزش مصون سازی در مقابل استرس
- ث- روش حل مسئله

### □ استراتژی آموزشی (روشهای تدریس):

- \* سخنرانی □ \* کنفرانس □ \* بحث گروهی □ بحث در گروههای کوچک □
- کارگاه آموزشی □ Round □ \* PBL □ Case Report □ Morning Report □
- \* غیره (روش تدریس جدید سازنده گرا-خود سامانگر روش تدریس همیاری و ...)

□ وسایل کمک آموزشی: تخته وایت بورد-ماژیک- ویدئوپروژکتور

### □ 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

### □ نحوه ارزشیابی دانشجو

- حضور و غیاب.....۵.....درصد از نمره نهایی
- فعالیت کلاسی و انجام تکالیف.....۱۵.....درصد از نمره نهایی
- امتحان میان ترم.....۲۰.....درصد از نمره نهایی
- امتحان پایان ترم.....۶۰.....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:** تعییر رفتار و رفتار درمانی (نظریه ها و روش ها)- دکتر علی اکبرسیف - روان شناسی پرورشی (آموزش و یادگیری)- دکتر علی

اکبرسیف روان شناسی تربیتی- تألیف علی شریعتمداری- روان شناسی سلامت- دکتر فروغ شفیعی

□ Introduction to psychology by Atkinson RL (the last edition)