



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر

معاونت آموزشی

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

### فرم طرح دوره (ترکیبی/مجازی) درس روانشناسی رفتار سالم

اطلاعات مربوط به واحد درسی							
نیمسال تحصیلی	زمان خاتمه دوره	زمان شروع دوره	تعداد کل واحد		پیش نیاز	کد درس	عنوان کامل درس
			عملی	نظری			
دوم	تیر ماه ۱۴۰۱	بهمن ماه ۱۴۰۱	-	۲	-	۱۴	روانشناسی رفتار سالم

اطلاعات مربوط به استاد(اساتید)						
شماره تلفن همراه	پست الکترونیک	گروه آموزشی	رتبه دانشگاهی	آخرین مدرک و رشته تحصیلی	نام و نام خانوادگی استاد مسئول و استاد(اساتید) همکار درس	
۰۹۱۳۳۷۰۸۱۲۹	Reisi_mr@yahoo.com	آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت	استادیار	دکتری تخصصی	دکتر مهنوش رئیسی	استاد مسئول

اطلاعات مربوط به فراگیران			
تعداد	ترم تحصیلی	مقطع تحصیلی	رشته تحصیلی
۳	۲	کارشناسی ارشد	آموزش بهداشت

اطلاعات مربوط به نحوه برگزاری جلسات کلاس	جلسات کلاس		تعداد	تاریخ و ساعت برگزاری	محل تشکیل ( لینک کلاس )
	حضور	غیر حضوری غیر همزمان**			
	حضور	غیر حضوری غیر همزمان**	۱۳	طیق برنامه کلاسی	دانشکده بهداشت
	حضور	غیر حضوری غیر همزمان**	۴	طیق برنامه کلاسی	سامانه نوید

\*: جلسات آنلاین که دانشجو و مدرس بصورت همزمان در فضای مجازی حضور دارند

\*\* : بصورت جلسات آفلاین یا در اختیار قرار دادن محتوا در قالب مولتی مدیا ، پادکست ، پاورپوینت ، CD، لینک و ....

اطلاعات مربوط به شرح درس، هدف کلی دوره	
شرح درس	هدف عمده آموزش تغییر رفتار است و روانشناسی به عنوان مهمترین علم در تغییر رفتار محسوب می شود. لذا آشنایی با مباحث روانشناسی عام و روانشناسی یادگیری و تغییر رفتار ضروری بوده و از مبانی آموزش محسوب می گردد.
هدف کلی	آشنایی دانشجویان با اصول و مبانی تغییر رفتار با استفاده از مکاتب و نظریه های مختلف روانشناسی و شناخت رفتار سالم در آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت.
	<p><b>اهداف اختصاصی:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• آشنایی با تعریف، مبانی و رویکردهای معاصر روانشناسی</li> <li>• آشنایی با رفتار و انواع آن</li> <li>• آشنایی با اصول، مبانی و رویکردهای جدید فرایند تغییر رفتار</li> <li>• آشنایی با خاستگاه نظری فرایند تغییر رفتار</li> <li>• آشنایی با مفهوم یادگیری و اصول و مبانی روانشناسی یادگیری</li> <li>• آشنایی با نظریه های یادگیری در فرایند تغییر رفتار</li> <li>• آشنایی با فرایند تغییر رفتار در قالب الگوهای آموزش و تغییر رفتار</li> <li>• آشنایی با روشهای حفظ و نگهداری رفتار</li> <li>• آشنایی با مفهوم خودکارآمدی، خودکنترلی و خودتنظیمی رفتار</li> <li>• آشنایی با فرایند تحلیل روانشناختی رفتارهای مرتبط با سلامت</li> </ul>

## اطلاعات ارزشیابی دوره

مراحل ارزشیابی      ارزشیابی تکوینی ( formative evaluation )      ارزشیابی پایانی ( summative evaluation )

فعالیت دانشجو و حضور و غیاب: ۲۰ درصد از نمره نهایی

تکالیف انجام شده: ۳۰ درصد از نمره نهایی

امتحان پایان ترم: ۵۰ درصد از نمره نهایی

نوع امتحان میان ترم:	شفاهی	<input type="checkbox"/>	تشریحی	<input type="checkbox"/>	چند گزینه ای	<input checked="" type="checkbox"/>	صحیح و غلط	<input checked="" type="checkbox"/>	جور کردنی	<input type="checkbox"/>
نوع امتحان پایان ترم:	شفاهی	<input type="checkbox"/>	تشریحی	<input type="checkbox"/>	چند گزینه ای	<input checked="" type="checkbox"/>	صحیح و غلط	<input checked="" type="checkbox"/>	جور کردنی	<input type="checkbox"/>

## منابع درس

- تغییر رفتار و رفتاردرمانی نظریه ها و روش ها، دکتر علی اکبر سیف، انتشارات دوران، ۱۳۹۴.
- روانشناسی پرورشی نوین؛ روانشناسی یادگیری و آموزش، دکتر علی اکبر سیف؛ انتشارات دوران، ۱۳۸۷.
- روانشناسی تربیتی؛ دکتر علی شریعتمداری؛ انتشارات امیرکبیر؛ چاپ بیست و سوم؛ ۱۳۹۳
- شیوه های تغییر رفتار؛ ریموند میلتن برگر؛ ترجمه دکتر علی فتحی آشتیانی، هادی عظیمی آشتیانی؛ چاپ پانزدهم؛ ۱۳۹۳.
- روانشناسی یادگیری بر بنیاد نظریه ها، دکتر محمد پارسا. انتشارات سخن، ۱۳۸۸.
- Health Psychology, a textbook, Fifth Edition, Jane Ogden, 2012.

## جلسات درس

➤ جلسه اول

نام مدرس: مهنوش رئیسی

## عنوان مبحث: مبانی روانشناسی

### اهداف اختصاصی:

در پایان این جلسه، با توجه به مطالب ارائه شده، از دانشجو انتظار می رود:

- ۱- روانشناسی را تعریف کرده و اهمیت آن را شرح دهد.
  - ۲- مکاتب و رویکردهای پنجگانه روانشناسی را بیان نماید و آنها را شرح دهد.
- حیطه: ■ شناختی □ عاطفی □ روانی حرکتی □

روش آموزشی: سخنرانی تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث کلاسی

وسیله کمک آموزشی: وایت برد، ویدئو پروژکتور

### ➤ جلسه دوم

نام مدرس: مهنوش رئیسی

## عنوان مبحث: رفتار و تغییر رفتار

### اهداف اختصاصی

در پایان این جلسه، با توجه به مطالب ارائه شده، از دانشجو انتظار می رود:

- ۱- فیزیولوژی رفتار را شرح دهد.
- ۲- تاثیر وراثت و محیط بر رفتار را توضیح دهد.
- ۳- تغییر رفتار و رفتار درمانی را تعریف کند.
- ۴- شباهت ها و تفاوت های میان تغییر رفتار و رفتار درمانی را توضیح دهد.
- ۵- خاستگاه نظری تغییر رفتار را توضیح دهد.
- ۶- تحلیل کاربردی رفتار را تعریف کند و رابطه ی آن را با تغییر رفتار توضیح دهد.
- ۷- رفتار بهنجار و نابهنجار را در تغییر رفتار تعریف نماید.
- ۸- کمبود و فزونی رفتار را با ذکر مثال توضیح دهد.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □

روش آموزشی: سخنرانی تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث کلاسی

وسیله کمک آموزشی: وایت برد، ویدئو پروژکتور

### ➤ جلسه سوم

نام مدرس: مهنوش رئیسی

عنوان مبحث: فرایند تغییر رفتار

اهداف اختصاصی:

در پایان این جلسه، با توجه به مطالب ارائه شده، از دانشجو انتظار می رود:

- ۱- برنامه ی تغییر رفتار را تعریف کند و مراحل آن را توضیح دهد.
- ۲- رفتار آماج را تعریف کند.
- ۳- هدف رفتاری را تعریف کند و یک هدف کامل رفتاری با ذکر شرایط و ملاک بیان کند.
- ۴- ابعاد رفتار را بیان کند و برای هر یک مثال بزند.
- ۵- هدف روش های تغییر رفتار را بیان کرده و توضیح دهد.
- ۶- ۴ دسته از روش های تغییر رفتار را معرفی نماید.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □

روش آموزشی: سخنرانی تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث کلاسی

وسیله کمک آموزشی: وایت برد، ویدئو پروژکتور

### ➤ جلسه چهارم

نام مدرس: مهنوش رئیسی

عنوان مبحث: روشها و فنون تغییر رفتار (روشهای افزایش رفتارهای مطلوب موجود)

اهداف اختصاصی

در پایان این جلسه، با توجه به مطالب ارائه شده، از دانشجو انتظار می رود:

- ۱- تقویت مثبت و تقویت کننده ی مثبت را تعریف کند و برای آنها مثالی ذکر نماید.
- ۲- نحوه ی استفاده از روش تقویت مثبت را ذکر مراحل انجام آن شرح دهد.
- ۳- انواع تقویت کننده ها را با ذکر مثال توضیح دهد.
- ۴- تفاوت تقویت و پاداش را بیان نماید.
- ۵- عوامل موثر بر افزایش اثربخشی روش تقویت مثبت را بیان نماید.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □

روش آموزشی: سخنرانی تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث کلاسی

وسیله کمک آموزشی: وایت برد، ویدئو پروژکتور

➤ جلسه پنجم

نام مدرس: مهنوش رئیسی

عنوان مبحث: روشها و فنون تغییر رفتار (روشهای افزایش رفتارهای مطلوب موجود)

اهداف اختصاصی:

در پایان این جلسه، با توجه به مطالب ارائه شده، از دانشجو انتظار می رود:

- ۱- شیوه بکارگیری "اصل پریماک" را در افزایش رفتار مطلوب توضیح دهد.
- ۲- اصول فوریت، مقدار و تنوع و تازگی تقویت کننده ها توضیح دهد.
- ۳- روش تقویت منفی را شرح دهد و موارد استفاده از آن را بیان نماید.
- ۴- گریز آموزی و یادگیری اجتنابی را شرح دهد.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □

روش آموزشی: سخنرانی تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث کلاسی

وسیله کمک آموزشی: وایت برد، ویدئو پروژکتور

### ➤ جلسه ششم

نام مدرس: مهنوش رئیسی

عنوان مبحث: روشها و فنون تغییر رفتار (روشهای افزایش رفتارهای مطلوب موجود)

اهداف اختصاصی:

در پایان این جلسه، با توجه به مطالب ارائه شده، از دانشجو انتظار می رود:

۱- روش قرارداد رفتاری و مولفه های قرارداد رفتاری را به تفصیل توضیح دهد.

۲- روش اقتصاد پته ای را در افزایش رفتار مطلوب با ذکر مثال توضیح دهد.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □

روش آموزشی: سخنرانی تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث کلاسی

وسیله کمک آموزشی: وایت برد، ویدئو پروژکتور

### ➤ جلسه هفتم

نام مدرس: مهنوش رئیسی

عنوان مبحث: روش های شکل گیری رفتار

اهداف اختصاصی:

در پایان این جلسه، با توجه به مطالب ارائه شده، از دانشجو انتظار می رود:

- ۱- روش شکل دهی رفتار را تعریف کند و نحوه ی استفاده از آن را شرح دهد.
  - ۲- تقویت تفکیکی را تعریف کند و نقش آن را در روش شکل دهی رفتار بیان نماید.
  - ۳- نمونه ای از کاربرد روش شکل دهی را بیان کرده و عوامل موثر بر افزایش اثربخشی آن را توضیح دهد.
  - ۴- آموزش برنامه ای را توضیح دهد.
  - ۵- دو اصل رفتاری را که در شکل دهی موثرند بیان نماید.
  - ۶- تقریب های متوالی را توضیح دهد.
  - ۷- دو مثال از شکل دهی در زندگی روزمره را بیان نماید.
  - ۸- دو ویژگی مهم رفتار شروع یا تقریب اول را در شیوه ی شکل دهی شرح دهد.
  - ۹- نقش انفجار خاموشی را در فرایند شکل دهی رفتار همراه با مثال بیان نماید.
- حیطه : ■ شناختی □ عاطفی □ روانی حرکتی

روش آموزشی: سخنرانی تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث کلاسی

وسیله کمک آموزشی: وایت برد، ویدئو پروژکتور

## ➤ جلسه هشتم

نام مدرس: مهنوش رئیسی

عنوان مبحث: روش های شکل گیری رفتار

اهداف اختصاصی:

در پایان این جلسه، با توجه به مطالب ارائه شده، از دانشجو انتظار می رود:

- ۱- روش زنجیره سازی رفتار را تعریف کند و روند بکار گیری آن را بیان نماید.
- ۲- روش های مختلف آموزش زنجیره محرک پاسخ را توضیح دهد.
- ۳- عوامل موثر بر اثربخشی روش زنجیره سازی رفتار را توضیح دهد.



حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □

روش آموزشی: سخنرانی تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث کلاسی

وسیله کمک آموزشی: وایت برد، ویدئو پروژکتور

### ➤ جلسه نهم

نام مدرس: مهنوش رئیسی

عنوان مبحث: روش ها و فنون تغییر رفتار برخاسته از نظریه ی یادگیری اجتماعی بندورا (روش های شکل گیری رفتار)

اهداف اختصاصی:

در پایان این جلسه، با توجه به مطالب ارائه شده، از دانشجو انتظار می رود:

۱- نظریه شناختی اجتماعی بندورا را شرح دهد.

۲- مراحل یادگیری مشاهده ای را شرح دهد.

۳- انواع تقویت را بر اساس نظریه بندورا توضیح دهد.

۴- مفهوم خودکارآمدی و روشهای ارتقاء آن را توضیح دهد.

۵- خودتنظیمی و فرایند خودتنظیمی را شرح دهد.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □

روش آموزشی: سخنرانی تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث کلاسی

وسیله کمک آموزشی: وایت برد، ویدئو پروژکتور

### ➤ جلسه دهم

نام مدرس: مهنوش رئیسی

عنوان مبحث: روشها و فنون تغییر رفتار (روشهای شکل گیری رفتار)

اهداف اختصاصی:

در پایان این جلسه، با توجه به مطالب ارائه شده، از دانشجو انتظار می رود:

- ۱- فرآیندهای اصلی در الگودهی یا سرمشق گیری (توجه، یادداری، تولید رفتار، فرایندهای انگیزشی) را توضیح دهد.
  - ۲- عوامل موثر بر اثربخشی الگودهی را ذکر نماید.
  - ۳- روش "بازداری زدایی" را با ذکر مثال توضیح دهد.
  - ۴- روش های آموزش، تمرین و پسخوراند را در ایجاد رفتار تازه توضیح دهد.
- حیطه: ■ شناختی □ عاطفی □ روانی حرکتی □

روش آموزشی: سخنرانی تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث کلاسی

وسیله کمک آموزشی: وایت برد، ویدئو پروژکتور

### ➤ جلسه یازدهم

نام مدرس: مهنوش رئیسی

عنوان مبحث: روش های حفظ و نگهداری رفتار

اهداف اختصاصی:

در پایان این جلسه، با توجه به مطالب ارائه شده، از دانشجو انتظار می رود:

- ۱- مهمترین معایب روش تقویت پیاپی را توضیح دهد.
- ۲- روش رقیق کردن برنامه های تقویتی را توضیح دهد.
- ۳- روش تقویت ناپیایی را در نگهداری رفتار مطلوب شرح دهد.
- ۴- روش تقویت ناپیایی "برنامه نسبت ثابت" را با ذکر مثال شرح دهد.
- ۵- روش تقویت ناپیایی "برنامه نسبت متغیر" را با ذکر مثال شرح دهد.
- ۶- روش تقویت ناپیایی "برنامه فاصله ای ثابت" را با ذکر مثال شرح دهد.

۷- روش تقویت ناپیایی "برنامه فاصله ای متغیر" را با ذکر مثال شرح دهد.

- حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □
- روش آموزشی: سخنرانی تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث کلاسی
- وسيله کمک آموزشی: وایت برد، ویدئو پروژکتور

#### ➤ جلسه دوازدهم

نام مدرس: مهنوش رئیسی

عنوان مبحث: روش های کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب

در پایان این جلسه، با توجه به مطالب ارائه شده، از دانشجو انتظار می رود:

- ۱- روش مثبت و منفی کاهش رفتار نامطلوب را توضیح دهد.
- ۲- ویژگی های مشترک روش های مثبت کاهش رفتار را توضیح دهد.
- ۳- روش تقویت تفکیکی نرخ های کم رفتار را با ذکر مثال توضیح دهد.
- ۴- مزیت و محدودیت روش تقویت تفکیکی نرخ های کم رفتار را توضیح دهد.
- ۵- روش تقویت تفکیکی رفتارهای دیگر را با ذکر مثال توضیح دهد.

- حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □
- روش آموزشی: سخنرانی تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث کلاسی
- وسيله کمک آموزشی: وایت برد، ویدئو پروژکتور

#### ➤ جلسه سیزدهم

نام مدرس: مهنوش رئیسی

عنوان مبحث: روش های کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب

در پایان این جلسه، با توجه به مطالب ارائه شده، از دانشجو انتظار می رود:

- ۱- روش تقویت تفکیکی رفتارهای دیگر را با ذکر مثال توضیح دهد.
- ۲- روش تقویت تفکیکی رفتار ناهمساز را با ذکر مثال توضیح دهد.
- ۳- روش تقویت تفکیکی رفتار جانشین را با ذکر مثال توضیح دهد.
- ۴- روش وارونه سازی عادت و مراحل سه گانه آن را با ذکر مثال توضیح دهد.
- ۵- روش سیری یا اشباع را با ذکر مثال توضیح دهد.

حیطه: شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □  
روش آموزشی: سخنرانی تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث کلاسی  
وسیله کمک آموزشی: وایت برد، ویدئو پروژکتور

#### ➤ جلسه چهاردهم

نام مدرس: مهنوش رئیسی

عنوان مبحث: روش های کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب

اهداف اختصاصی:

در پایان این جلسه، با توجه به مطالب ارائه شده، از دانشجو انتظار می رود:

- ۱- انواع روش های منفی کاهش رفتار را بیان کند و نحوه ی استفاده از آنها را شرح دهد.
- ۲- ویژگی های مشترک روش های منفی کاهش رفتار را توضیح دهد.
- ۳- روش خاموشی و روش محرومیت از تقویت مثبت را با ذکر مثال توضیح دهید.
- ۴- روش جریمه کردن، جبران کردن و تنبیه را با ذکر مثال توضیح دهید.
- ۵- مشکلات ناشی از استفاده از روش های تنبیهی را توضیح دهد.
- ۶- محرک تنبیه کننده و انواع آن را بیان کند.
- ۷- موارد اضطراری برای استفاده از تنبیه را بیان نماید.

- حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □  
روش آموزشی: سخنرانی تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث کلاسی  
وسيله کمک آموزشی: وایت برد، ویدئو پروژکتور

➤ جلسه پانزدهم

نام مدرس: مهنوش رئیسی

عنوان مبحث: مفهوم و ماهیت نگرش و اهمیت و تاثیر آن بر رفتار

اهداف اختصاصی:

در پایان این جلسه، با توجه به مطالب ارائه شده، از دانشجو انتظار می رود:

۱- نگرش را تعریف کرده و انواع آن را بیان کند.

۲- فرایند شکل گیری نگرش را شرح دهد.

۳- فرایند تغییر نگرش را بیان نماید.

- حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □  
روش آموزشی: سخنرانی تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث کلاسی  
وسيله کمک آموزشی: وایت برد، ویدئو پروژکتور

➤ جلسه شانزدهم

نام مدرس: مهنوش رئیسی

عنوان مبحث: فرایند انگیزش و نقش آن در بروز رفتار

اهداف اختصاصی:

در پایان این جلسه، با توجه به مطالب ارائه شده، از دانشجو انتظار می رود:

۱- انگیزش و جایگاه آن را در روانشناسی توضیح دهد.

- ۲- رویکردهای مختلف انگیزشی (رفتاری، شناختی، انسانگرایی، انتظار ضربدر ارزش و نظریه نسبت دادن) را بیان نماید.
- ۳- ابعاد سه گانه نظریه ی نسبت دادن (منبع یا مکان کنترل، وضعیت پایداری و کنترل پذیری) و روابط میان آنها را بیان نماید.
- ۴- کاربردهای آموزشی نظریه انگیزشی نسبت دادن را بیان نماید.
- ۵- فنون ایجاد انگیزش در فراگیران را بیان نماید.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □  
 روش آموزشی: سخنرانی تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث کلاسی  
 وسیله کمک آموزشی: وایت برد، ویدئو پروژکتور

#### ➤ جلسه هفدهم

نام مدرس: مهنوش رئیسی

عنوان مبحث: روانشناسی سلامت و تحلیل روانشناختی رفتارهای مرتبط با سلامت  
 اهداف اختصاصی:

در پایان این جلسه، با توجه به مطالب ارائه شده، از دانشجو انتظار می رود:

- ۱- روانشناسی سلامت را تعریف کرده و اهداف و کاربردهای آن را شرح دهد.
- ۲- رفتارهای مرتبط با سلامت مانند ( رفتارهای اعتیادی، فعالیت فیزیکی، رفتارهای تغذیه ای و ... ) را به لحاظ ابعاد روانشناختی تحلیل نماید.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □  
 روش آموزشی: سخنرانی تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث کلاسی  
 وسیله کمک آموزشی: وایت برد، ویدئو پروژکتور