

(طراحی پیشگام تدریس)

عنوان درس: روان شناسی تغییر رفتار سالم گروه فراگیر: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت نیمسال: اول ۱۴۰۰-۱۳۹۹ زمان برگزاری کلاس: یکشنبه ساعت ۱۰ نام استاد: دکتر مهدی مشکی هدف کلی درس: یادگیری اصول، مفاهیم و مباحث اساسی در روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت و کسب مهارت های لازم در شناخت، تحلیل و توسعه رفتار سالم.	تا ۱۲
--	---------------------

جلسه	تاریخ	موضوع	اهداف جلسات
اول و دوم		ارزشیابی آغازین، برقراری ارتباط، تعیین اهداف مروری بر تعریف یادگیری و رویکردهای آن	اطمینان از داشتن پیشنیازها، جابجایی، تبیین انتظارات در پایان هر جلسه از فراگیر انتظار می رود که: ۱- یادگیری را تعریف کرده و اجزاء آن را توضیح دهد ۲- فرایندهای حساس شدن و خوگیری را توضیح دهد ۳- تفاوت بین یادگیری و عملکرد را بیان کند ۴- رابطه یادگیری و بقاء را توضیح دهد ۵- پارادایم و رویکرد مهم یادگیری را بیان کند
سوم و چهارم		تعریف، اصول و مبانی روانشناسی رفتار و تاریخچه تحول تغییر رفتار و رفتاردرمانی -تغییر باورها و رفتارها؛ حفظ و نگهداری آنها	۱- رفتار و انواع رفتار شامل رفتار پاسخگر، رفتار کنشگر، و رفتار نهان را تعریف کند ۲- تغییر رفتار و رفتار درمانی را تعریف کرده و با هم دیگر مقایسه کند ۳- تحلیل کاربردی رفتار را توضیح داده و آن را با روش های تغییر رفتار مقایسه کند ۴- مفهوم رفتار نابهنجار در تغییر رفتار و رفتار درمانی را توضیح دهد ۵- کمبود رفتار و فزونی رفتار را توضیح داده و مثال بزند ۶- با قلمرو تغییر رفتار و رفتاردرمانی آشنا شود ۷- مواردی از کاربرد رفتاردرمانی و تغییر رفتار در طول بشر و در طول ۵۰ سال اول قرن بیستم میلادی ذکر کند ۸- رفتارگرایی واتسون و رفتارگرایی اسکینر را توضیح داده و مقایسه کند ۹- نقش روانشناسان مؤثر در ایجاد و گسترش تغییر رفتار و رفتار درمانی را به اختصار توضیح دهد ۱۰- وضعیت موجود تغییر رفتار و رفتاردرمانی را توضیح دهد
پنجم و ششم		برنامه و سنجش در تغییر رفتار و رفتاردرمانی -مفهوم خود، خود کارآمدی، عزت نفس، اعتماد به نفس	۱- برنامه تغییر رفتار را تعریف کرده و مراحل ۵ گانه آن را توضیح دهد . ۲- فواید سنجش رفتار را بیان کند و انواع روشهای سنجش را نام ببرد. ۳- روشهای سنجش مستقیم رفتار را به اختصار توضیح دهد ۴- روشهای سنجش غیر مستقیم رفتار را تعریف کرده و تفاوت های بین روشهای غیر مستقیم و روشهای مستقیم را توضیح دهد ۵- انواع روشهای سنجش غیر مستقیم رفتار را توضیح دهد

۱- انواع شرطی سازی رانام برده و فرایند شرطی سازی رفتار پاسخگر و اجزای آن را توضیح دهد ۲- اصول شرطی سازی پاسخگر را با ذکر نمونه انسانی توضیح دهد ۳- با نقش شرطی سازی پاسخگر در هیجانها و ایجاد ترسهای نوروتیک آشنا شود. ۴- چگونگی کاربرد قانون شرطی کردن پاسخگر را در رفع مشکل شب ادراری توضیح دهد ۵- رفع مشکل یبوست را با استفاده از قانون شرطی کردن پاسخگر توضیح دهد ۶- روشهای خاموشی-تدریجی، غرقه سازی، مواجهه، حساسیت زدایی-تدریجی و آموزش آرمیدگی را با ذکر مثال توضیح دهد	مروری بر نظریه ها و اصول زیربنای روشهای تغییر رفتار: الف: نظریه شرطی سازی پاسخگر و روشها و فنون آن -خودکنترلی self-control و محل کنترل locus of control و خود تنظیمی رفتار Self regulation	هفتم و هشتم
۱- فرایند شرطی سازی کنشگر را توضیح داده و اجزای آن را نام ببرد ۲- تقویت مثبت، تقویت منفی، و تنبیه را با ذکر مثال توضیح دهد ۳- اصول شرطی سازی کنشگر را با ذکر نمونه انسانی توضیح دهد ۴- شرطی سازی پاسخگر و شرطی سازی کنشگر را با هم مقایسه کرده و شباهتها و تفاوتهای بین آنها را توضیح دهد ۵- تقویت مثبت و تقویت منفی را توضیح دهد ۶- عوامل مؤثر بر افزایش اثربخشی روش تقویت مثبت را بیان کند ۷- انواع تقویت کننده های مثبت را با مثال توضیح دهد ۸- نقش فوریت تقویت و مقدار آن را در فروانی رفتار را بیان کند ۹- گریز آموزی و یادگیری اجتنابی را با مثال توضیح دهد	ب- نظریه شرطی سازی کنشگر روشها و فنون شرطی سازی کنشگر: روشهای افزایش رفتارهای مطلوب -سازگاری اجتماعی Social coping، حمایت اجتماعی Social support و شبکه اجتماعی Social network	نهم و دهم
۱- با الگوبرداری در ایجاد رفتار آشنا شود ۲- روش شکل دهی را در ایجاد رفتار تازه توضیح دهد ۳- روش زنجیره سازی و زنجیره سازی وارونه را با ذکر مثال توضیح دهد ۴- روش محو کردن را توضیح دهد ۵- روش های مختلف ایجاد رفتارهای تازه را بکار ببندد ۶- تقویت پیوسته و تقویت سهمی را با ذکر مثال توضیح دهد ۷- برنامه های مختلف تقویت را با مثال توضیح دهد ۸- رابطه تقویت تصادفی با رفتار خرافی را بیان کند ۹- معایب تقویت پیوسته را برشمارد و برنامه رقیق کردن تقویت را شرح دهد ۱۰- روش های مثبت و منفی کاهش رفتار نامطلوب را توضیح داده و با همدیگر مقایسه کند ۱۱- مشکلات ناشی از کاربرد تنبیه را توضیح دهد	روشهای ایجاد رفتارهای تازه، روشهای نگهداری و گسترش رفتارهای مطلوب و روشهای کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت ☐ استرس و سلامت ☐ رفتار های پرخطر	یازدهم و دوازدهم

۱- اجزاء تعیین کننده رفتار انسان یا جبر متقابل یا تعیین گری متقابل را از دیدگاه بندورا توضیح دهد ۲- تقویت و تنبیه جانشینی را با ذکر مثال توضیح دهد ۳- یادگیری رفتار غیر عادی از راه مشاهده و الگوبرداری با ذکر یک نمونه انسانی بیان کند ۴- مراحل یادگیری از راه مشاهده را توضیح دهد ۵- کاربردهای نظریه یادگیری شناختی را بیان کند ۶- مفهوم الگو و الگو برداری را توضیح دهد ۷- اصول اکتساب، بازداری زدایی و آسان سازی را در روشهای ایجاد رفتار توضیح دهد ۸- روش های کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب از دیدگاه بندورا را شرح دهد ۹- روش الگوبرداری نهان را توضیح دهد ۱۰- تبیین های شناختی و رفتاری الگوبرداری را توضیح دهد	نظریه های شناختی: یادگیری اجتماعی البت بندورا و روشها و فنون آن تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت □ رفتارهای اعتیادی □ رفتارهای مرتبط با خوردن □ رفتارهای فعالیت فیزیکی	سیزدهم و چهاردهم
۱- شناخت درمانی را تعریف کرده و ویژگی های مشترک درمانهای شناختی را توضیح دهد ۲- با درمانهای منطقی هیجانی ایس و شناخت درمانی بک آشنا شود ۳- با روش ها و فنون عمده شناختی آشنا شود	سایر نظریه های شناختی: روشها و فنون تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت □ رفتارهای باروری و جنسی پرخطر □ هویت جنسیتی و سلامت □ شناخت بیماری و پذیرش درمان	پانزدهم و شانزدهم
تشریح پیشرفت تحصیلی فراگیران	ارزشیابی تراکمی	هفدهم

منابع

- ۱- مورفی سیمون. روانشناسی و ارتقاء سلامت. ترجمه افلاک سیر گلشنی، انتشارات آوای نور، آخرین چاپ
- ۲- سیف علی اکبر. تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه و روشها. تهران: نشر دوران، آخرین چاپ
- ۳- سیف علی اکبر. روانشناسی پرورشی نوین. تهران: نشر دوران، آخرین چاپ
- 4- Ogden, J. Health Psychology: A Textbook. Maidenhead, UK: Open University Press, last edition
- 5- David F Marks, Michael Murray, Brian Evans. Health Psychology: Theory, Research and Practice, SAGE, last edition
- 6- Andrew Baum, Tracey A. Revenson, Jerome Singer. Handbook of health psychology, 2nd. Psychology Press, Taylor & Francis Group, last edition