

طرح درس دوره

عنوان درس: روان شناسی تغییر رفتار سالم

گروه فراگیر: دانشجویان کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

نیمسال: اول ۱۴۰۱-۱۴۰۰ زمان برگزاری: یکشنبه ساعت ۱۴-۱۶ مدرس: دکتر مهدی مشکی، دکتر حسین روحانی

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.

((طراحی پیشگام تدریس))

اهداف جلسات	موضوع	تاریخ	جلسه
اطمینان از داشتن پیشنیازها، جابایی، تبیین انتظارات در پایان هر جلسه از فراگیر انتظار می رود که: <ol style="list-style-type: none"> 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 	ارزشیابی آغازین، برقراری ارتباط، تعیین اهداف مروری بر تعریف یادگیری و رویکردهای آن		اول و دوم
<ol style="list-style-type: none"> 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 همدیگر 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 	تعریف، اصول و مبانی روانشناسی رفتار و تاریخچه تحول تغییر رفتار و رفتاردرمانی -تغییر باورها و رفتارها؛ حفظ و نگهداری آن ها		سوم و چهارم
<ol style="list-style-type: none"> 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 	برنامه و سنجش در تغییر رفتار و رفتاردرمانی -مفهوم خود، خود کارآمدی، عزت نفس، اعتماد به نفس		پنجم و ششم

هفتم و هشتم	<p>مروری بر نظریه ها و اصول زیربنای روشهای تغییر رفتار:</p> <p>الف: نظریه شرطی سازی پاسخگر و روشها و فنون آن</p> <p>- خود کنترلی self-control و محل کنترل locus of control و خود تنظیمی رفتار</p> <p>Self regulation</p>	<p>۱- انواع شرطی سلزی رانام برده و فرایند شرطی سازی رفتار پاسخگر و اجزای آن را توضیح دهد</p> <p>۲- اصول شرطی سازی پاسخگر را با ذکر نمونه انسانی توضیح دهد</p> <p>۳- با نقش شرطی سازی پاسخگر در هیجانها و ایجاد ترسهای نوروتیک آشنا شود.</p> <p>۴- چگونگی کاربرد قانون شرطی کردن پاسخگر را در رفع مشکل شب ادراری توضیح دهد</p> <p>۵- رفع مشکل بیوست را با استفاده از قانون شرطی کردن پاسخگر توضیح دهد</p> <p>۶- روشهای خاموشی تدریجی، غرقه سازی، مواجهه، حساسیت زدایی تدریجی و آموزش آرمیدگی را با ذکر مثال توضیح دهد</p>
نهم و دهم	<p>ب- نظریه شرطی سازی کنشگر روشها و فنون شرطی سازی کنشگر: روشهای افزایش رفتارهای مطلوب</p> <p>-سازگاری اجتماعی Social coping، حمایت اجتماعی Social support و شبکه اجتماعی Social network</p>	<p>۱- فرایند شرطی سازی کنشگر را توضیح داده و اجزای آن را نام ببرد</p> <p>۲- تقویت مثبت، تقویت منفی، و تنبیه را با ذکر مثال توضیح دهد</p> <p>۳- اصول شرطی سازی کنشگر را با ذکر نمونه انسانی توضیح دهد</p> <p>۴- شرطی سازی پاسخگر و شرطی سازی کنشگر را با هم مقایسه کرده و شباهتها و تفاوتهای بین آنها را توضیح دهد</p> <p>۵- تقویت مثبت و تقویت منفی را توضیح دهد</p> <p>۶- عوامل مؤثر بر افزایش اثربخشی روش تقویت مثبت را بیان کند</p> <p>۷- انواع تقویت کننده های مثبت را با مثال توضیح دهد</p> <p>۸- نقش فوریت تقویت و مقدار آن را در فروانی رفتار را بیان کند</p> <p>۹- گریز آموزی و یادگیری اجتنابی را با مثال توضیح دهد</p>
یازدهم و دوازدهم	<p>روشهای ایجاد رفتارهای تازه، روشهای نگهداری و گسترش رفتارهای مطلوب و روشهای کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب</p> <p>تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت</p> <p><input type="checkbox"/> استرس و سلامت</p> <p><input type="checkbox"/> رفتار های پرخطر</p>	<p>۱- با الگوبرداری در ایجاد رفتار آشنا شود</p> <p>۲- روش شکل دهی را در ایجاد رفتار تازه توضیح دهد</p> <p>۳- روش زنجیره سازی و زنجیره سازی وارونه را با ذکر مثال توضیح دهد</p> <p>۴- روش محو کردن را توضیح دهد</p> <p>۵- روش های مختلف ایجاد رفتارهای تازه را بکار ببندد</p> <p>۶- تقویت پیوسته و تقویت سهمی را با ذکر مثال توضیح دهد</p> <p>۷- برنامه های مختلف تقویت را با مثال توضیح دهد</p> <p>۸- رابطه تقویت تصادفی با رفتار خرافی را بیان کند</p> <p>۹- معایب تقویت پیوسته را برشمارد و برنامه رقیق کردن تقویت را شرح دهد</p> <p>۱۰- روش های مثبت و منفی کاهش رفتار نامطلوب را توضیح داده و با همدگر مقایسه کند</p> <p>۱۱- مشکلات ناشی از کاربرد تنبیه را توضیح دهد</p>
سیزدهم و چهاردهم	<p>نظریه های شناختی: یادگیری اجتماعی البرت بندورا و روشها و فنون آن</p> <p>تحلیل روانشناختی رفتار های مرتبط با سلامت</p> <p><input type="checkbox"/> رفتارهای اعتیادی</p> <p><input type="checkbox"/> رفتارهای مرتبط با خوردن</p> <p><input type="checkbox"/> رفتارهای فعالیت فیزیکی</p>	<p>۱- اجزاء تعیین کننده رفتار انسان یا جبر متقابل یا تعیین گری متقابل را از دیدگاه بندورا توضیح دهد</p> <p>۲- تقویت و تنبیه جانشینی را با ذکر مثال توضیح دهد</p> <p>۳- یادگیری رفتار غیر عادی از راه مشاهده و الگوبرداری با ذکر یک نمونه انسانی بیان کند</p> <p>۴- مراحل یادگیری از راه مشاهده را توضیح دهد</p> <p>۵- کاربردهای نظریه یادگیری شناختی را بیان کند</p> <p>۶- مفهوم الگو و الگو برداری را توضیح دهد</p> <p>۷- اصول اکتساب، بازداری زدایی و آسان سازی را در روشهای ایجاد رفتار توضیح دهد</p> <p>۸- روش های کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب از دیدگاه بندورا را شرح دهد</p> <p>۹- روش الگوبرداری نهان را توضیح دهد</p> <p>۱۰- تبیین های شناختی و رفتاری الگوبرداری را توضیح دهد</p>

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 <input type="checkbox"/> رفتارهای باروری و جنسی پرخطر <input type="checkbox"/> هویت جنسیتی و سلامت <input type="checkbox"/> شناخت بیماری و پذیرش درمان	پانزدهم و شانزدهم
تشخیص پیشرفت تحصیلی فراگیران	ارزشیابی تراکمی	هفدهم

نکات قابل توجه دانشجویان

- ۱- ارزشیابی پایانی بطور عمده بصورت پرسش های چهار گزینه ای، کوتاه پاسخ و تشریحی خواهد بود.
- ۲- حضور منظم و به موقع در جلسات آموزشی در ارزشیابی دانشجو تاثیر مثبت دارد.
- ۳- روش تدریس بصورت سخنرانی، تفکر انتقادی، پرسش و پاسخ و بحث گروهی است.
- ۴- حضور پویا و فعال دانشجو با مطالعه قبلی و آمادگی در مباحث درسی، شرکت و اشتیاق در طرح پرسش و پاسخگویی به سؤالات، علاقه به یادگیری مفاهیم جدید و نیز تشریح مساعی و آموزشی با سایر فراگیران به همراه تهیه و ارائه شایسته تکالیف درسی؛ با تشخیص استاد برای هر دانشجو به طور مجزا و مقایسه ای در ارزشیابی وی تاثیر مشخصی دارد.

روش ارزشیابی دانشجو

درصد	شرح فعالیت	ردیف
۲۰٪	حضور منظم و شرکت فعال در مباحث درسی	۱
۱۵٪	آزمون تکوینی (میان ترم)	۲
۳۰٪	انجام تکالیف درسی و گزارش دهی	۳
۳۵٪	آزمون پایانی	۴

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.