

راهنمای مطالعاتی دانشجویان

(Study guide)

عنوان درس: روانشناسی رفتار سالم

گروه: ارتقاء سلامت

تاریخ:

عنوان درس: روانشناسی رفتار سالم

تعداد واحد: ۲ واحد نظری

هماهنگ کننده: کارشناس آموزشی گروه خانم مکی آبادی

گروه مدرسین: دکتر مهین نظری

پیش نیاز: ندارد

اهمیت این درس را در یک پاراگراف توضیح دهید:

در این درس فراگیران با شناخت، تحلیل مفاهیم و مباحث اساسی در روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت و کسب مهارت های لازم در، یادگیری اصول درک برای مقاصد ارتقاء سلامت در جامعه نائل می گردند.

اهداف کلی و میانی:

- آشنایی با عوامل زیستی روانی سلامت
- آشنایی با رفتارهای پرخطر و تحلیل روانشناسی عوامل موثر بر رفتار
- آشنایی با مفاهیم شناخت بیماری و پذیرش درمان و تحلیل روانشناسی آن
- آشنای با مفاهیم و نظریه های استرس در سلامت
- نقش هویت جنسیتی در سلامت
- آشنایی با نظریه و مفاهیم خودکارآمدی
- آشنایی با نظریه مفاهیم خودکنترلی رفتار
- آشنایی با نظریه و مفاهیم خودتنظیمی رفتار
- آشنایی با مفاهیم عزت نفس
- آشنایی با مفاهیم سازگاری اجتماعی
- آشنایی با مفاهیم حمایت اجتماعی
- آشنایی با مفاهیم شبکه اجتماعی

روش تدریس :

در اجرای قسمت نظری این درس از شیوه سخنرانی تعاملی استفاده خواهد شد. و با توجه به مقطع تحصیلی مخاطبان این درس و انتظار از آنان برای فعالیت های یادگیری خود راهبر از دانشجویان انتظار می رود پیش از شروع هر جلسه با توجه به موضوع جلسه و بر اساس منابع تعیین شده با آمادگی در کلاس حاضر شوند تا در موقع لزوم بتواند مشارکت موثری داشته باشند.

روش ارزشیابی :

- حضور و مشارکت فعال در تمام جلسات درس
- نمرات دانشجو در آزمون های میان دوره و پایان دوره
- کیفیت انجام و ارائه ی تکالیف مربوط در فعالیت کلاسی

نکات کلیدی در یادگیری بهتر این درس عبارتند از:

- مطالعه و تحقیقات بیشتر
- شرکت فعال در کلاسها
- تمرین و تمرکز بر روی مسائل عملی
- پرسش سوال و مشارکت در بحثها
- تمرین و تجربه در زمینه برنامه‌ریزی و اجرای پروژه
- استفاده از منابع متنوع
- نوشتن یادداشت
- تمرین و تجربه عملی
- تمرکز بر روی مسائل جدید و پیشرفته

مراجع: (کتاب ژورنال یا سایت اینترنتی مرتبط را بطور دقیق معرفی

نمائید.

1. Ogden J. health psychology. UK: open University press-David F Marks. Health Psychology. SAGE
2. Andrew Baum. Hand book of Health Psychology. Taylor & Francis Group

۳-جین اگدن . روانشناسی سلامت ترجمه محسن کچویی

منابع تکمیلی:

- روانشناسی و ارتقا سلامت، سیمون مورفی
 - تغییر رفتار و رفتار درمانی، علی اکبر سیف، نشر دوران
- روانشناسی پرورشی نوین: روانشناسی یادگیری و آموزش، علی اکبر سیف، نشر دوران

اشتباهات رایج دانشجویان در این درس عبارتند از:

- عدم توجه به مطالعه و تحقیقات بیشتر
- عدم شرکت فعال در کلاسها
- عدم تمرین و تمرکز بر روی مسئله‌های عملی
- عدم استفاده از منابع درسی متنوع
- عدم پرسش سوال
- عدم تمرین و تجربه در زمینه برنامه‌ریزی و اجرای پروژه
- عدم تمرکز بر روی مسائل جدید و پیشرفته

استاد گرامی،

خواهشمند است موارد زیر را جهت تهیه راهنمای مطالعاتی دانشجو در درس روانشناسی رفتار سالم مشخص نمائید:

- مراجع کتاب ، ژورنال یا سایت اینترنتی بطور دقیق معرفی شود.

- اشتباهات رایج دانشجویان در آن درس را به شکل سوال یا نکات مهم تهیه نمائید

- نکات کلیدی در یادگیری آن درس را مشخص نمائید.