

نام درس: روانشناسی رفتار سالم

پیش‌نیاز یا هم‌زمان: ندارد

تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: نظری

هدف کلی درس: یادگیری اصول، مفاهیم و مباحث اساسی در روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت و کسب مهارت‌های لازم در شناخت، تحلیل و توسعه رفتار سالم.

رئوس مطالب (۳۴ ساعت نظری):

عوامل زیستی روانشناختی سلامت و بیماری

نظریه‌ها و رویکردهای یادگیری

تغییر باورها و رفتارها و حفظ و نگهداری آن‌ها

مفهوم خود، خود کارآمدی، عزت نفس، اعتماد بنفس

خودکنترلی (self-control) و محل کنترل (locus of control) و خودتنظیمی رفتار

سازگاری اجتماعی (Social Coping)، حمایت اجتماعی (social support) و شبکه اجتماعی (Social network).

تحلیل روانشناختی رفتارهای مرتبط با سلامت

استرس و سلامت

رفتارهای پرخطر

رفتارهای اعتیادی

رفتارهای مرتبط با خوردن

رفتارهای فعالیت فیزیکی

رفتارهای باروری و جنسی پرخطر

هویت جنسیتی و سلامت

شناخت بیماری و پذیرش درمان

منابع اصلی درس:

۱. روانشناسی و ارتقاء سلامت سیمون مرفی ترجمه افلاک سیر گلشنی، آخرین چاپ
۲. سیف علی اکبر، تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه و روشها، تهران: آخرین چاپ
۳. سیف علی اکبر روانشناسی پرورشی نوین 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

شیوه ارزشیابی دانشجویان:

آزمون میان دوره

آزمون کتبی و عملی پایان دوره

