

بنام خدا

« فرم طرح درس »

دانشکده: علوم تربیتی و روانشناسی رشته: روانشناسی مقطع: کارشناسی نام درس: روانشناسی سلامت

واحد نظری: ۲

عنوان نام مدرس: دکتر علی عرب

اهداف کلی: آشنایی با مفاهیم اساسی روانشناسی سلامت، روشهای پژوهش، نظریه های رفتار سالم

جلسه اول – مقدمه

چشم انداز	• افزایش چشمگیر هزینه های مراقبت بهداشتی
• روانشناسی سلامت چیست؟	• بهداشتی
• عوامل پیشرفت روانشناسی سلامت	• پیشرفت تکنولوژی جدید
• تغییر طبیعت بیماری ها	• تغییر معنی سلامت
• نارسایی الگوی زیستی- پزشکی در توجیه سلامت	• چگونگی ارتباط روان شناسی سلامت با سایر شاخه ها

جلسه دوم – روش های پژوهش

• روش علمی چیست؟	• نحوه ارزیابی مطالعات پژوهشی
• روش های طبیعی یا مشاهده ای	• روایی درونی
• روش های زمینه یابی	• روایی بیرونی
• روش های آزمایشی	• چگونگی تأثیر اخلاق پژوهشی برای مطالعات علمی
• روش های بالینی	• موضوعات اخلاقی مرتبط با آزمایش روی حیوانات
	• بهترین رویکرد کدام است ؟

جلسه سوم – نظریه های رفتار سالم

• نظریه های پیوستاری رفتار سالم	• نظریه شناختی اجتماعی
• الگوی باور سلامت	• الگوهای مرحله ای تغییر رفتار مرتبط با سلامت
• نظریه های عمل مستدل / رفتار برنامه ریزی شده	• الگوهای چند نظریه ای یا مراحل تغییر رفتار
	• الگوی فرایند هشدارپذیری

جلسه چهارم و پنجم – استرس (فشار روانی)

رویدادهای زندگی	• آثار غیر مستقیم استرس بر سلامتی
• مشکلات جزئی و شادی بخش های روزانه	• پیامدهای روان شناختی استرس
• استرس ادراک شده	• برخی از شیوه های مقابله با استرس
• اندازه گیری های فیزیولوژیک	• سبک های مقابله
• تأثیر استرس بر سلامت	• آرمیدگی (تنش زدایی عضلانی)
• پاسخ جنگ یا گریز کانن	• شوخ طبعی
• علایم سازگاری عمومی	• ورزش
• پیامدهای جسمانی استرس	• حمایت اجتماعی
• سیستم عصبی	• کمک کردن دین به افراد برای مقابله با وقایع
• سیستم غدد درون ریز	• استرس زا
• سیستم قلبی- عروقی	• چشم انداز
• سیستم ایمنی	• عوامل اصلی استرس
• ایمنی شناسی روانی عصبی	• اندازه گیری استرس

جلسه ششم – شخصیت

چشم انداز	• عوامل شخصیتی مؤثر بر سلامتی کامل
• عوامل شخصیتی و رفتار ناسالم	• خوش بینی
• روان رنجوری / عاطفه منفی	• برون گرایی
• رفتار نوع A	• وظیفه شناسی
• خصومت / ناسازگاری	• منبع درونی کنترل / سخت رویی
• عوامل ایجاد ارتباط بین شخصیت و سلامتی	

جلسه هفتم و هشتم – حمایت اجتماعی

چشم انداز	• فرضیه تأثیرات مستقیم
• حمایت اجتماعی چیست؟	• چه کسی از کدام حمایت سود می برد؟
• شبکه اجتماعی	• حمایت اجتماعی و سلامتی بیشتر
• حمایت اجتماعی ادراک شده	• سیستم قلبی- عروقی
• حمایت اجتماعی دریافت شده	

• ارتباط بین حمایت اجتماعی و سلامتی	• سیستم ایمنی
• بهزیستی روانشناختی	• سیستم عدد درون ریز عصبی
• بهزیستی جسمانی	• آیا حمایت اجتماعی برای مردان و زنان به طور
• بهبود سریع بیماری	• یکسان سودمند است ؟
• میزان مرگ و میر کمتر	• تفاوت‌های اجتماعی فرهنگی و بهره‌مندی از
• این تأثیر همبستگی است یا علّی؟	• حمایت اجتماعی
• حمایت اجتماعی و بهزیستی بهتر	• تأثیرات منفی حمایت اجتماعی
• فرصه محافظت	• چگونگی افزایش حمایت اجتماعی

جلسه نهم – مصرف سیگار و الکل

• چشم انداز	• مصرف الکل
• چه کسی سیگار می‌کشد؟	• منظور از مصرف مشکل دار چیست؟
• عوارض سیگار کشیدن برای سلامتی	• آثار مصرف الکل بر سلامتی
• عوامل روانشناختی و شروع سیگار کشیدن	• عوامل روانی و مصرف الکل
• چه عواملی منجر به استفاده مداوم از سیگار می شوند؟	• نظریه کاهش تنش
• الگوهای مبتنی بر نیکوتین	• نظریه یادگیری اجتماعی
• الگوی تنظیم عاطفه	• نظریه شناختی
• الگوهای ترکیبی	• شخصیت
• راهبردهای پیشگیری از استعمال دخانیات	• عوامل زیستی/ارثی
• راهبردهای ترک سیگار	• راهبردهای پیشگیری از مصرف الکل
	• راهبردهایی برای درمان مصرف الکل

جلسه دهم – چاقی و اختلالات خوردن

• چشم انداز	• کم خوری
• چاقی چیست؟	• افزایش ورزش
• پیامدهای چاقی	• اختلالات خوردن
• عوامل ژنتیک و بروز چاقی	• عوامل بیولوژیکی و اختلالات خوردن
• تأثیر عوامل روانی بر خوردن (پر خوری)	• هنجارهای فرهنگی
• فرضیه درونی- بیرونی	• فشارهای اجتماعی
• تعدیل وضعیت روانی	• پویایی خانوادگی

• نظریه خویشتن داری	• شخصیت
• سبک زندگی و فرهنگ	• رویکردهای پیشگیری از اختلالات خوردن
• عوامل پیشگیری از چاقی	• درمان اختلالات خوردن
• درمان چاقی	

جلسه یازدهم - تجربه و مدیریت درد

• چشم انداز	• عمل جراحی
• نگرانی در مورد درد	• تحریک جسمانی
• درد چیست ؟	• درمان جسمانی / ورزش
• چگونه درد را احساس می کنیم	• برخی شیوه های روان شناسانه مهار درد
• چگونه اندازه گیری درد	• هیپنوتیزم
• سنجش های فیزیولوژیک	• پسخوراند زیستنی
• تأثیر عوامل روانی-اجتماعی بر درد	• آرمیدگی و حواس پرتی
• یادگیری	• رویکردهای شناختی
• شناخت	• رفتار درمانی
• شخصیت	• نتیجه گیری
• استرس	• دارونماها و کاهش درد
• روش های فیزیکی مهار درد	• تأثیر دارونماها بر درد
• دارو درمانی	

جلسه دوازدهم - بیماری های مزمن

• چشم انداز	• بیماری کرونر قلب
• بیماری های مزمن کدامند	• سهم عوامل روانی در بروز بیماری کرونر قلب
• پیامدهای ابتلا به بیماری های مزمن	• استرس
• مشکلات جسمانی	• انتخاب های رفتاری
• مشکلات اجتماعی	• شخصیت
• مشکلات روانی	• چگونه تأثیر مداخله های روانی بر کاهش
• چگونه تأثیر عوامل بیماری بر نحوه کنترل	• خطر عود حمله های قلبی
• ابتلا به بیماری مزمن	• سرطان چیست؟
• مزاحمت های بیماری	• تأثیر عوامل روانی-اجتماعی بر بروز سرطان

• تعامل با ارائه کنندگان مراقبت بهداشتی	• انتخاب های رفتاری
• انواع مقابله های مورد استفاده	• استرس
• سطح حمایت اجتماعی	• شخصیت
• چگونگی کمک مداخله های روانشناختی به	• عوامل پیش بین کننده مقابله مؤثر با سرطان
• افراد در مقابله با بیماری های مزمن	• ایدز چیست؟
• آموزش	• عوامل روانی پیش بینی کننده ابتلا به HIV
• درمان شناختی- رفتاری	• عوامل روانی پیش بینی کننده پیشروی HIV
• گروه های حمایت اجتماعی	

جلسه سیزدهم – بیماری های درمان ناپذیر و داغدیدگی

• چشم انداز	• عوامل مؤثر بر تجربه سوگ و پیامدهای آن
• افراد کی و چگونه می میرند	• عوامل مؤثر بر سوگ
• مردم چگونه با مرگ کنار می آیند	• مراحل سوگواری
• مراحل مرگ و مردن	• نتایج و پیامدهای سوگواری
• رویکرد تکلیف کار	• چگونه مردم با سوگ کنار می آیند
• مراحل مرگ و مردن در کودکان	• واکنش افراد نسبت به انواع مختلف مرگ
• مردم کجا می میرند	• مرگ همسر
• بیمارستان ها	• مرگ والدین
• آسایشگاه ها / تسهیلات مراقبت بلندمدت	• مرگ کودک
• آسایشگاه بیماران لاعلاج	• مرگ خواهر یا برادر
• خانه	• کودکان چگونه مرگ را درک می کنند

جلسه چهاردهم – تعامل مراقبت بهداشتی غربالگری، بهره برداری، پیروی، عود

• چشم انداز	• تجربه بستری شدن در بیمارستان چه چیزی
• غربالگری چیست؟	• میزان پیروی کردن بیمار را پیش بینی می کند
• پیش بینی کننده های غربالگری	• دلایل پیروی نکردن
• هزینه ها و فواید غربالگری	• اندازه گیری میزان پیروی
• راهبردهای افزایش غربالگری	• راهکارهایی برای افزایش میزان پیروی بیمار
• تأثیر عوامل روانی بر استفاده از مراقبت	• عود چیست؟
• بهداشتی، تعامل و بستری شدن	• نظریه های اعتیاد
• به کارگیری مراقبت های بهداشتی	• عوامل عود

جلسه پانزدهم – طراحی مداخلات تشویقی

شم انداز	• نظریه های یادگیری
• آیا درخواست های عاطفی مؤثرند	• نظریه شناختی اجتماعی
• تأثیر مداخله های مبتنی بر نظریه های روانشناسی	• پیام های مرتبط شخصی، مؤثرترین پیام ها
• نظریه های امیدواری	• غربالگری
• نظریه ناهماهنگی شناختی	• مدیریت درد
• نظریه اسنادی	• ارتقاء سلامت

جلسه شانزدهم – خط سیر آینده روانشناسی سلامت

چشم انداز	• سهم روانشناسی سلامت در پیشگیری و درمان
• چگونگی مشارکت روانشناسی سلامت در ارتقاء سلامتی	• مباحث داغ و جنجالی روانشناسی سلامت
• افزایش کیفیت زندگی	• اتخاذ تصمیم های اخلاقی- پزشکی
• کاهش تأثیر خصوصیات قومی- نژادی بر تفاوت های سلامتی	• کاهش هزینه های مراقبت بهداشتی
• پیشگیری از بروز مشکلات سلامتی	• تمرکز بر پیش بینی کننده های سلامت زنان
	• بسط پژوهش ها به سایر فرهنگ ها
	• مشاغل مرتبط با روانشناسی سلامت
	• نکته اساسی

نحوه ارزشیابی فعالیت دانشجو در طی دوره:

ارزشیابی این درس به صورت چهارگزینه ای و تشریحی در آزمون پایان ترم خواهد بود و حدود ۳۰ درصد نمره دانشجویان مربوط به فعالیتهای کلاسی، کیفیت کار تیمی و حضور و مشارکت کلاسی خواهد بود.

منبع مطالعاتی:

کتاب روانشناسی سلامت

نویسنده: [کاترین . ا . ساندرسون](#)

ترجمه طیبیه فردوسی و همکاران