



به نام ایزدوانا

## (کاربرک طرح درس)

تاریخ به روزرسانی: ۱۴۰۴/۰۶/۲۵

نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۴-۰۵

دانشگاه روانشناسی و علوم تربیتی

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                           |                                                             |                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| نام درس                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | فارسی: روانشناسی سلامت                                    | تعداد واحد: نظری ۲ عملی -                                   | مقطع: کارشناسی ■ کارشناسی ارشد □ دکتری □<br>کد درس: ۱۴۴۲۲۸۷ امتحان: ۱۴۰۴/۱۱/۰۵ ساعت: ۰۸:۰۰-۱۰:۰۰ |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | لاتین: Health Psychology                                  | پیش نیازها و هم نیازها: آسیب شناسی روانی ۲ (رشته روانشناسی) |                                                                                                  |
| مدرس/مدرسین: دکتر اسحق رحیمیان بوگر                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | شماره تلفن اتاق: ۰۳۳۱۵۳۳۰۶۶                               |                                                             |                                                                                                  |
| پست الکترونیکی: i_rahimian@semnan.ac.ir                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | منزلهگاه اینترنتی: http://irahimian.profile.semnan.ac.ir/ |                                                             |                                                                                                  |
| برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: سه شنبه ساعت ۱۵-۱۳. کلاس ۵ ساختمان آموزشی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                           |                                                             |                                                                                                  |
| اهداف درس: آشنایی دانشجویان با علم روانشناسی سلامت از طریق کاربرد روانشناسی در بیماری‌های جسمانی، آشنایی با سبک زندگی و رفتارهای مرتبط با سلامت و روش‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های جسمی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                           |                                                             |                                                                                                  |
| امکانات آموزشی مورد نیاز: ویدئو پروژکتور                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |                                                             |                                                                                                  |
| نحوه ارزشیابی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | فعالیت‌های کلاسی و آموزشی                                 | ارزشیابی مستمر (کوئیز)                                      | امتحان میان ترم<br>امتحان پایان ترم                                                              |
| درصد نمره                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ۱ نمره (۵٪)                                               | ۱ نمره (۵٪)                                                 | ۲ نمره (۱۰٪)<br>۱۶ نمره (۸۰٪)                                                                    |
| منابع و مآخذ درس<br>رحیمیان بوگر، اسحق (۱۴۰۲). روانشناسی بالینی سلامت: راهنمای پیشگیری، سنجش، صورت بندی و درمان: راهنمای متخصصان بالینی، ویراست دوم. تهران: نشر دانژه.<br>رحیمیان بوگر، اسحق، قدرتی میرکوهی، مهدی (۱۳۹۹). روانشناسی سلامت پیشرفته، چاپ ششم. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.<br>سارافینو، ادوارد پ. (۱۴۰۱). روانشناسی سلامت، چاپ دهم. ترجمه ابوالحسن ندیم و همکاران. تهران: انتشارات رشد.<br>Gurung, R. A. R. (2024). Health psychology: Well-Being in a Diverse World, 5th edition. SAGE Publications, Inc.<br>Llewellyn, C., Ayers, S., McManus, C., Newman, S., Petrie, K. J., Revenson, T. A., & Weinman, J. (2019). Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine, 3rd edition. UK: Cambridge University Press.<br>Ogden, J. (2023). Health Psychology: A Textbook, 7th Edition. London, McGraw-Hill: Open University Press.<br>Taylor, S. E. (2020). Health Psychology, 10th Edition. New York, NY: McGraw-Hill Education. |                                                           |                                                             |                                                                                                  |

### بودجه بندی درس

| شماره هفته آموزشی                                                                                                                                     | مبحث                                                                                                  | توضیحات |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| ۱                                                                                                                                                     | تعریف سلامتی، بیماری و روانشناسی سلامت                                                                | ۲ ساعت  |
| ۲                                                                                                                                                     | تاریخچه مطالعه سلامت و بیماری و روش‌های مطالعه در روانشناسی سلامت                                     | ۲ ساعت  |
| ۳                                                                                                                                                     | عوامل مؤثر بر سلامتی (ژنتیکی، محیطی، روان شناختی، فرهنگی، معنوی-مذهبی، علل چندگانه و چند سطحی)        | ۲ ساعت  |
| ۴                                                                                                                                                     | الگوها و نظریه‌های رفتار سلامتی (زیست پزشکی، زیستی روان اجتماعی معنوی، تغییر رفتار و الگوهای کاربردی) | ۲ ساعت  |
| ۵                                                                                                                                                     | همه گیرشناسی اجتماعی و سیاست سلامت                                                                    | ۲ ساعت  |
| ۶                                                                                                                                                     | مروری بر ساختار و کارکردهای دستگاه‌های بدن و سایکونورواپمونولوژی                                      | ۲ ساعت  |
| ۷                                                                                                                                                     | شخصیت و سلامت                                                                                         | ۲ ساعت  |
| ۸                                                                                                                                                     | مذهب، حمایت اجتماعی و سلامت                                                                           | ۲ ساعت  |
| ۹                                                                                                                                                     | سازگاری با بیماری‌های جسمی و نشانه‌های بیماری و درد، رویکردهای چندوجهی به درد مزمن                    | ۲ ساعت  |
| ۱۰                                                                                                                                                    | روابط بیمار و کادر درمانی (نگرش بیمار-پزشک، پذیرش توصیه‌های درمانی، ابعاد روان شناختی بستری/جراحی)    | ۲ ساعت  |
| ۱۱                                                                                                                                                    | عوامل روان شناختی در بیماری                                                                           | ۲ ساعت  |
| ۱۲                                                                                                                                                    | سبک زندگی، فرهنگ و سلامت                                                                              | ۲ ساعت  |
| ۱۳                                                                                                                                                    | استرس و سلامتی                                                                                        | ۲ ساعت  |
| ۱۴                                                                                                                                                    | مدیریت روان شناختی بیماری‌های طبی و بیماری‌های مزمن                                                   | ۲ ساعت  |
| ۱۵                                                                                                                                                    | رویکردهای درمانگری در تغییر رفتارهای سلامتی                                                           | ۲ ساعت  |
| ۱۶                                                                                                                                                    | رویکردهای درمانگری در بهبودی از بیماری‌های مزمن                                                       | ۲ ساعت  |
| تکلیف درسی - کلاسی: ارائه شفاهی و کتبی یک گزارش کلاسی - آموزشی در مورد یک موضوع یا محتوای مرتبط با روان شناسی سلامت: گزارش یک مورد از مفاهیم نظری درس |                                                                                                       |         |