



به نام ایزدوانا

## (کاربرگ طرح درس)

تاریخ به روزرسانی: ۱۴۰۵/۰۶/۲۵

نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۵-۰۶

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

|                                                                                                                                                                                               |                          |                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| نام درس                                                                                                                                                                                       | فارسی: روانشناسی سلامت   | تعداد واحد: نظری ۲ عملی -                                                                                                                                                                                    |  | مقطع: کارشناسی ■ کارشناسی ارشد □ دکتری □<br>کد درس: ۱۴۴۲۲۸۷ امتحان: ۱۴۰۵/۱۰/۱۹ 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: ۰۲۳۳۱۵۳۳۰۶۶                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                  |  |
| پست الکترونیکی: i_rahimian@semnan.ac.ir                                                                                                                                                       |                          | منزلگاه اینترنتی: http://irahimian.profile.semnan.ac.ir/                                                                                                                                                     |  |                                                                                                  |  |
| برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: یک شنبه ساعت ۱۰-۰۸. سمعی بصری 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)                                                                           |  |
| درصد نمره                                                                                                                                                                                     |                          | ۱ نمره (۵٪)                                                                                                                                                                                                  |  | ۱ نمره (۵٪)                                                                                      |  |
| منابع و مآخذ درس                                                                                                                                                                              |                          | رحیمیان بوگر، اسحق (۱۴۰۲). روانشناسی بالینی سلامت: راهنمای پیشگیری، سنجش، صورت بندی و درمان: راهنمای متخصصان بالینی، ویراست دوم. تهران: نشر دانژه.                                                           |  |                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                               |                          | رحیمیان بوگر، اسحق، قدرتی میرکوهی، مهدی (۱۳۹۹). روانشناسی سلامت پیشرفته، چاپ ششم. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.                                                                                          |  |                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                               |                          | علی پور، احمد، رحیمیان بوگر، اسحق. (۱۴۰۵). روانشناسی سلامت. تهران: انتشارات سمت.                                                                                                                             |  |                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                               |                          | سارافینو، ادوارد پ. (۱۴۰۱). روانشناسی سلامت، چاپ دهم. ترجمه ابوالحسن ندیم و همکاران. تهران: انتشارات رشد.                                                                                                    |  |                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                               |                          | Gurung, R.A. R. (2024). Health psychology: Well-Being in a Diverse World, 5th edition. SAGE Publications, Inc.                                                                                               |  |                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                               |                          | 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. |  |                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                               |                          | Ogden, J. (2023). Health Psychology: A Textbook, 7th Edition. London, McGraw-Hill: Open University Press.                                                                                                    |  |                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                               |                          | Tavlor, S. E. (2020). Health Pschologv. 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، روان‌شناختی، فرهنگی، معنوی-مذهبی، علل چندگانه و چند سطحی)         | ۲ ساعت  |
| ۴                                                                                                                                                     | الگوها و نظریه‌های رفتار سلامتی (زیست‌پزشکی، زیستی‌روانی 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 سایکونوروایمونولوژی                                       | 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 روان‌شناختی بستری/جراحی)     | ۲ ساعت  |
| ۱۱                                                                                                                                                    | عوامل روان‌شناختی در بیماری                                                                            | ۲ ساعت  |
| ۱۲                                                                                                                                                    | سبک زندگی، فرهنگ و سلامت                                                                               | ۲ ساعت  |
| ۱۳                                                                                                                                                    | استرس و سلامتی                                                                                         | ۲ ساعت  |
| ۱۴                                                                                                                                                    | مدیریت روان‌شناختی 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 روان‌شناسی سلامت: گزارش یک مورد از مفاهیم نظری درس |                                                                                                        |         |