**دانشگاه شهید بهشتی**

**دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی**

**نیمسال دوم سال تحصیلی 98-1397**

**عنوان درس : روانشناسی سلامت استاد درس: خانم دکتر فریبا زرانی**

**ارتباط با استاد درس:** [**fzarani@yahoo.com**](mailto:fzarani@yahoo.com)

اهداف درس:

هدف از واحد درسی "رواشناسی سلامت"؛ آشنایی با نظریه ها و تحقیقات پژوهشی در زمینه روانشناسی سلامت، شناخت عوامل عمده تاثیرگذار بر سلامت ازجمله؛ تغذیه، ورزش، استرس، انواع بیماری های جسمی و به طور چگونگی سبک زندگی، آشنایی با توصیه های بهداشتی و سلامتی و نهایتا تحقیقات و مطالعات به روز در دنیای روانشناسی سلامت می باشد.

برنامه هفتگی ارائه دروس:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| موضوع | جلسات | تاریخ |
| اصول کلی روانشناسی سلامت | 1 | 14/11/97 |
| سبک زندگی سالم | 2 | 21/11/97 |
| تغذیه، ورزش، سلامتی | 3 | 28/11/97 |
| استرس و سلامتی | 4 | 5/12/97 |
| مصرف مواد و سلامتی | 5 | 12/12/97 |
| استفاده از خدمات بهداشتی درمانی/ آینده روانشناسی سلامت  امتحان میان ترم | 6 | 19/12/97 |
| کنفرانس دانشجویان (درد و سلامتی) | 7 | 18/1/98 |
| کنفرانس دانشجویان (بیماری قلبی، پرفشاری خون) | 8 | 25/1/98 |
| تعطیل رسمی | 9 | 1/2/98 |
| کنفرانس دانشجویان (آلزایمر) | 10 | 8/2/98 |
| کنفرانس دانشجویان (آرتریت روماتوئید) | 11 | 15/2/98 |
| کنفرانس دانشجویان (ایدز) | 12 | 22/2/98 |
| کنفرانس دانشجویان (چاقی) | 13 | 29/2/98 |
| جمع بندی و امادگی برای امتحان | 14 | 4/3/98 |
|  |  |  |
|  |  |  |

شیوه برگزاری کلاس:

• شیوه برگزاری کلاس شامل وظایف استاد و دانشجویان که متناسب با ماهیت درس و مقطع مشخص می شود.

* وظایف استاد:

ارایه مباحث نظری

نمایش فیلم آموزشی

پاسخگویی به سوالات

* وظایف دانشجویان:

کنفرانس­های کلاسی

**معیارهای کنفرانس های کلاسی:**

1. تشریح بیماری، علایم رایج، عوارض رایج
2. تشریح مدل های تبیین کننده زیستی، روانی، اجتماعی
3. بررسی عوامل زمینه ساز، تداوم بخش، تشدید کننده بیماری
4. بررسی اجمالی درمان های رایج
5. ارائه یک نمونه مقاله در زمینه ارتباط بیماری مورد نظر و متغیرهای روانشناختی
6. تجربه های زیسته یک کیس مبتلا به بیماری
7. معرفی سایت های رسمی مرتبط با بیماری
8. معرفی اپلیکیشن های موجود در ارتباط با آن بیماری

ارزشیابی :

1. امتحان میان ترم: به صورت تستی-تشریحی و 5 نمره
2. کنفرانس کلاسی: 5 نمره
3. امتحان پایان ترم: 10 نمره

منابع درس:

**منابع اصلی:**

1. روانشناسی سلامت سارافینو، ترجمه شفیعی و همکاران، انتشارات رشد

**منابع کمکی:**

1. رواشناسی سلامت اگدن، ترجمه محسن کچویی، انتشارات ارجمند
2. روانشناسی سلامت دیماتئو، ترجمه محمد کاویانی و همکاران، انتشارات سمت

**قوانین و سیاست های کلاس:**

* حضور منظم در کلاس
* خاموش بودن موبایل در کلاس