

## سرمقاله روان‌شناسی سلامت،

یکی از دروس انتخابی- پرورشی که از سال تحصیلی ۸۸-۸۷ به صورت سراسری به استان‌ها معرفی شد درس روان‌شناسی سلامت بود. محتوای این درس از سال ۱۳۸۴ با تدارک راهنمای برنامه درسی در دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی آغاز و پس از تهیه راهنما، نسبت به تألیف کتاب کار دانش‌آموز و کتاب راهنمای معلم روان‌شناسی اقدام شد و این درس طی ۲ سال تحصیلی ۸۸-۸۷ و ۸۷-۸۶ در شهر تهران و شهرستان‌های تهران در پاره‌ای از دبیرستان‌ها اجرا شد.

در جریان اجرای آزمایشی درس در شهر تهران و شهرستان‌های تهران، اعتباربخشی از برنامه مذکور انجام و پس از اصلاح راهنمای برنامه درسی نسبت به اصلاح کتاب کار و کتاب راهنمای معلم در سال ۱۳۸۸ اقدام و از ابتدای سال

کادر اجرایی مدرسه به گونه‌ای همکاری و هماهنگی دارند تا فرایند تعلیم و تربیت را در مدرسه تسهیل کرده و تا حد ممکن زمینه‌ساز شکل‌گیری هویت موفق در دانش‌آموزان شوند و به رشد همه‌جانبه آن‌ها کمک کنیم. همکاری با معلمان خصوصاً در درس‌هایی نظیر روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی سلامت، از جمله گام‌هایی است که می‌تواند در این راستا برداشته شود. لذا در ادامه به معرفی و تبیین درس روان‌شناسی سلامت در برنامه درسی دوره متوسطه پرداخته می‌شود.

در برنامه درسی دوره متوسطه علاوه بر دروس اجباری، ۲ تا ۴ واحد درسی تحت عنوان دروس انتخابی- پرورشی گنجانده شده است و هدف این بوده است که نوجوانان براساس علایق خود، این دروس را انتخاب کنند.

انتخاب رویکردی صرفاً درمانی به مشکلات پیش‌آمده در مدرسه ناشی از نوعی نگاه جزءگرایانه و جبرانی است. مشاوره که به این رویه عمل می‌کند، منتظر می‌ماند تا دانش‌آموز، معلم یا مدیر با مشکل مواجه شوند و پس از آن اقدام به مداخله می‌کند. حال آن‌که فرایند تحول راهنمایی و مشاوره در مدرسه چنین رویکردهایی پاسخگو نمی‌باشند و نیاز داریم نگاهی جامع سیستمی و کل‌گرایانه و پیشگیرانه به این امر داشته باشیم و حتی‌الامکان از همه منابع انسانی و سایر منابع بهره ببریم. به این ترتیب اگر بخواهیم براساس برنامه جامع مشاوره مدرسه عمل کنیم حداقل یکی از اهداف مهم می‌تواند این باشد که مشاوران مدرسه می‌توانند به‌عنوان اعضای یک تیم تربیتی عمل کنند. بر این مبنای آن‌ها با معلمان، مدیر،

نرگس نفر  
محمود اوحدی

## درسی برای پیش‌گیری

تحصیلی ۸۹-۸۸ با برگزاری همایش سرگروه‌های روان‌شناسی استان‌ها در مهر ۸۸ عملاً در چرخه اجرا قرار گرفت و قرار شد استان‌ها براساس امکانات نسبت به اجرای این درس برای دانش‌آموزان پایه اول متوسطه اقدام نمایند.

راهنمای برنامه درس مذکور و کتاب کار و کتاب راهنمای معلم نشان‌دهنده این سند است که این درس می‌خواهد زمینه‌های **پیش‌گیری اولیه در بهداشت روانی** را فراهم نماید و از طریق آگاهی دادن به دانش‌آموزان، زمینه سلامت روانی آنان را تأمین کند. محتوای درس مذکور شامل ۴ فصل است که در فصل اول خود مورد بررسی قرار گرفته و در محتوای آن، علاوه بر مفهوم خود، انواع خود، خودپنداره، عزت‌نفس، خودواقعی و خود ایده‌آل مطرح شده است.

در فصل دوم ارتباط با دیگران شامل مفهوم ارتباط، اجزای ارتباط، ارتباط کلامی و غیرکلامی، مهارت‌های ارتباطی مؤثر، عوامل ایجادکننده ارتباط کارآمد مورد بحث قرار گرفته است.

در فصل سوم سبک اسناد و این که نوجوان اتفاقات زندگی خود را به چه چیز نسبت می‌دهد مورد بررسی قرار گرفته و انواع سبک‌های اسناد و تأثیر هر یک بر سلامت نوجوان مطرح و راه‌های مقابله با درماندگی نیز ارائه شده است.

در فصل چهارم پس از بررسی مفهوم فشار روانی مطالبی در زمینه انواع فشارهای روانی اعم از فشارهای روانی معمول تا فشارهای شدید و آشنایی دانش‌آموزان با منابع ایجادکننده فشار روانی و نقش ویژگی‌های شخصیتی در بروز فشار روانی مطرح شده است. نکته جالب در زمینه این درس،

داشتن کتاب کار برای دانش‌آموزان است که دانش‌آموزان در خلال یک جلسه درسی، فعالیت‌هایی را در زمینه هر یک از مفاهیم مورد نظر در درون کلاس انجام داد. و در پایان هر جلسه، ارزش‌یابی کار توسط مدرس انجام می‌پذیرد، البته داشتن کتاب راهنمای معلم و هدایت جریان یاددهی-یادگیری در فرایند کار تدریس سبب شده است که این درس در بسیاری از مناطقی که در سال‌های گذشته اجرا شده، شاهد استقبال دانش‌آموزان عزیز از این درس باشد.

از آن‌جا که آشنایی مشاوران و دبیران محترم روان‌شناسی با اهداف، رویکرد، برنامه و محتوای این درس ضروری می‌باشد لذا تلاش می‌شود از شماره پاییز ۱۳۹۰ طی ۳ شماره خوانندگان مجله با این برنامه آشنا شوند.