



برنامه درسی

# برنامه درسی روان‌شناسی سلامت

## بخش اول

محمود اوحدی

کارشناس مسئول گروه روان‌شناسی  
دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی

### آزمایشی اجرا گردید.

پس از اجرای آزمایشی یک ساله برنامه درس روان‌شناسی سلامت در دبیرستان‌های شهر تهران و شهرستان‌های آن، ارزشیابی از اجرای آزمایشی برنامه درسی صورت پذیرفت. براساس نتایج بدست آمده و نیز اجرای برنامه در سال تحصیلی ۸۷-۸۸ برنامه مذکور در شورای برنامه‌ریزی روان‌شناسی متواتر مورد تجدیدنظر و بازنگری قرار گرفت که حاصل آن ویرایش دوم برنامه یاد شده است که کتاب راهنمای معلم و کتاب کار نیز براساس آن مورد بازنگری قرار گرفته است. البته از آنجا که کار برنامه درسی ملی در فاصله سال‌های ۸۸ تا ۸۵ در جریان بوده، شورای برنامه‌ریزی روان‌شناسی در هر مرحله کوشیده است که با استفاده از نتایج حاصل از مطالعات برنامه درسی ملی در برنامه یاد شده تغییراتی بهده و نسبت برنامه درسی را با برنامه درسی ملی لحاظ کند.

درس انتخابی-پژوهشی روان‌شناسی سلامت به ارزش یک واحد برای پایه اول دبیرستان پیش‌بینی شده است. این درس کتاب کار و کتاب راهنمای معلم دارد که محتوای آموزشی مورد نیاز و فعالیت‌های مورد نظر در آن‌ها پیش‌بینی شده است.

برای تولید کتاب کار و کتاب

در شماره ۲۴ مجله قول داده بودیم که پس از ارائه راهنمای برنامه درسی روان‌شناسی سال سوم متوسطه، به مراحل تولید کتاب درسی و سپس به ارزشیابی پایانی از برنامه درسی روان‌شناسی اشاره کنیم؛ ولیکن چون برنامه‌ریزی درس روان‌شناسی سلامت به عنوان درس انتخابی-پژوهشی از سال ۸۸-۸۹ در برنامه دبیرستان پیش‌بینی شده است، در شماره‌های ۲۵، ۲۶ و ۲۷ مجله به ارائه راهنمای برنامه درسی روان‌شناسی سلامت می‌پردازیم.

**کلیدواژه‌ها:** برنامه درسی روان‌شناسی سلامت، کتاب کار و کتاب راهنمای معلم، شورای برنامه‌ریزی روان‌شناسی.

برنامه‌ریزی جهت تولید برنامه درسی روان‌شناسی سلامت از سال ۱۳۸۲ در شورای برنامه‌ریزی روان‌شناسی متواتر آغاز شد و راهنمای برنامه درس مذکور در مرداد سال ۱۳۸۳ آماده شد. پس از اعتباربخشی تیرماه سال ۱۳۸۴ تهیه و براساس آن، تألیف کتاب راهنمای معلم و کتاب کار درس در سال ۱۳۸۵ توسط آقایان دکتر محمدنقی فراهانی، دکتر عزت‌الله فولادی و خانم‌ها دکتر ربابه نوری، پژوهن فروغی و عهدیه امیدی آغاز شد و کتاب‌های ۸۶-۸۷ یاد شده در سال تحصیلی در سطح دبیرستان‌های شهر تهران و شهرستان‌های تهران به صورت

درس انتخابی- پرورشی روان‌شناسی سلامت به ارزش یک واحد برای پایه اول دبیرستان پیش‌بینی شده است. این درس کتاب کار و کتاب راهنمای معلم دارد که محتوای آموزشی مورد نیاز و فعالیت‌های مورد نظر در آن‌ها پیش‌بینی شده است

## ■ حیطه شناختی

- ۱-۱. آشنایی با مفهوم خود
- ۱-۲. آشنایی با انواع خود
- ۱-۳. آشنایی با مفهوم خودپنداره
- ۱-۴. آشنایی با مفهوم عزت نفس
- ۱-۵. آشنایی با مفهوم عزت نفس غیرمشروط
- ۱-۶. آشنایی با مفهوم خودواقعی و خودایده‌آل
- ۱-۷. آشنایی با مفهوم ارتباط
- ۱-۸. آشنایی با اجزای ارتباط
- ۱-۹. آشنایی با انواع ارتباط (کلامی و غیرکلامی)
- ۱-۱۰. آشنایی با مهارت‌های ارتباطی مؤثر
- ۱-۱۱. آشنایی با عوامل ایجاد‌کننده ارتباط کارآمد
- ۱-۱۲. آشنایی با روش‌های برقراری ارتباط مؤثر
- ۱-۱۳. آشنایی با مفهوم سبک استاد
- ۱-۱۴. آشنایی با سبک‌های استادی
- ۱-۱۵. آگاهی از تأثیر سبک‌های استاد بر سلامت ما
- ۱-۱۶. آشنایی با مفهوم درماندگی
- ۱-۱۷. آشنایی با درماندگی آموخته شده
- ۱-۱۸. آشنایی با شیوه‌های مقابله با درماندگی
- ۱-۱۹. آشنایی با مفهوم فشار روانی
- ۱-۲۰. آشنایی با انواع فشارهای روانی
- ۱-۲۱. آشنایی با منابع ایجاد‌کننده فشار روانی
- ۱-۲۲. آشنایی با نقش ویژگی‌های شخصیتی در بروز فشار روانی
- ۱-۲۳. آشنایی با شیوه‌های مقابله با فشار روانی

## ■ حیطه مهارتی

- ۱-۱. توانایی شناخت خود
- ۱-۲. توانایی شناخت انواع خود
- ۱-۳. توانایی درک خودپنداره و عزت نفس
- ۱-۴. توانایی درک عزت نفس غیرمشروط
- ۱-۵. توانایی شناخت خود واقعی و خودایده‌آل
- ۱-۶. توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران
- ۱-۷. توانایی بیان احساسات و افکار خود

راهنمایی معلم روان‌شناسی سلامت، راهنمایی مطرح شده و هم دانش‌آموزان، هم دبیران و هم صاحب‌نظران به این نکته مهم اشاره داشته‌اند که لزوم آموزش و درک مسائل یاد شده باید در برنامه دوره متوسطه گنجانده شود.

در شرایط فعلی که گنجاندن محتوایی متناسب با نیاز مذکور برای کلیه رشته‌های متوسطه مقدور نیست، پیشنهاد اجرای درس روان‌شناسی سلامت در قالب درس انتخابی- پرورشی برای کلیه دانش‌آموزان پایه اول دبیرستان مطرح می‌شود.

رویکرد برنامه درسی روان‌شناسی سلامت به صورت ترکیبی (فعالیت‌محور- موضوع‌محور) پیش‌بینی شده است. ضرورت دارد ابتدا مفاهیم، اصول و قوانین مبنایی مربوط به هریک از سرفصل‌های پیش‌بینی شده براساس اهداف در سه حیطه شناختی، مهارتی و نگرشی ارائه شوند و سپس، بخشی از مفاهیم از طریق ارائه فعالیت‌های یادگیری سازماندهی گردد؛ بهنحوی که دانش‌تولید شده بتواند اطلاعات فراگیرندگان را توسعه دهد.

از این برگزاری می‌تواند در کشورهای مختلف جهان و در چند دهه اخیر در کشور ما اهمیت روان‌شناسی و کاربرد آن در زندگی روزمره بیش از پیش آشکار شده است. مسائل روزمره زندگی که انسان امروز یادگیری پیش‌بینی شده برای درک بهتر این مطالب باید در کتاب راهنمای معلم به صورت مشروح ارائه گردد. بدینهی است که دبیران محترم براساس شرایط کلاس‌ها و با استفاده از روش‌های متنوع تدریس، مطالب مورد نیاز را همراه با فعالیت‌های یادگیری مطرح خواهند کرد.

اهداف کلی درس روان‌شناسی سلامت به این صورت مطرح شده‌اند:

۱. آشنایی مقدماتی با مباحثی از روان‌شناسی سلامت
۲. توانایی استفاده از یافته‌های روان‌شناسی سلامت
۳. علاقمندی به کاربرد یافته‌های روان‌شناسی دانش‌آموزان از دیدگاه خود آنان و همچین دبیران و متخصصان، نشان می‌دهد که آموزش مسائل روان‌شناسی سلامت در سه حیطه به شرح زیر مطرح شده‌اند.

گسترش آن یک اولویت محسوب می‌شود.

نتایج مطالعه مربوط به برنامه درسی جامع دوره متوسطه (چوبینه، ۱۳۸۰) در زمینه نیازهای دانش‌آموزان از دیدگاه خود آنان و همچین دبیران و متخصصان، نشان می‌دهد که آموزش مسائل بهداشت روانی و روان‌شناسی در اولویت اول در قالب مهارت‌های زندگی بهتر و بهداشت روانی

چون این درس، کتاب دانش آموز ندارد، مفاهیم، اصول و قوانین مبناهی مورد نیاز برای درک مطالب و همچنین فعالیت‌های یادگیری پیش‌بینی شده برای درک بهتر این مطالب باید در کتاب راهنمای معلم به صورت مشروح ارائه گرددند

#### ۱-۴. علاقه‌مندی به آشنایی با منابع ایجاد‌کننده

فشار روانی  
۲-۴. ایجاد علاقه نسبت به شناخت خود  
۱-۲. ایجاد علاقه نسبت به توانمندی‌های خود  
۲-۱. علاقه‌مندی به برقراری ارتباط مؤثر با برای آن‌که نسبت اهداف برنامه درسی روان‌شناسی سلامت با اهداف برنامه درسی ملی نیز مشخص شود، هریک از اهداف حیطه‌شناسی با اهداف برنامه درسی ملی مقایسه شناختی با اهداف برنامه درسی ملی مقایسه گردیده و در جدول زیر نسبت هریک از اهداف برنامه درسی ملی مشخص شده است.

#### ■ حیطه‌نگرشی

- ۱-۱. ایجاد علاقه نسبت به شناخت خود
- ۱-۲. ایجاد علاقه نسبت به توانمندی‌های خود
- ۱-۳. علاقه‌مندی به برقراری ارتباط مؤثر با دیگران
- ۱-۴. توانایی در کارگیری روش‌های مؤثر مقابله با درمانگری
- ۲-۱. توانایی در کارگیری روش‌های مؤثر مقابله با فشار روانی
- ۲-۲. توانایی استفاده از روش‌های مقابله با فشار روانی
- ۲-۳. علاقه‌مندی در به کارگیری شیوه‌های اسنادی
- ۲-۴. توانایی در حیطه‌نگرش با شرح زیرند.

نسبت اهداف برنامه درسی روان‌شناسی سلامت با اهداف برنامه درسی ملی

ردیف	هدف حیطه‌شناسی	نسبت با اهداف برنامه درسی ملی
۱-۱	آشنایی با مفهوم خود	۲/۲/۱/۳ - ۲/۲/۱/۱
۲-۱	آشنایی با نوع خود	۲/۲/۱/۱
۳-۱	آشنایی با مفهوم خودپنداره	۲/۲/۱/۱
۴-۱	آشنایی با مفهوم عزت نفس	۲/۲/۱/۱
۵-۱	آشنایی با مفهوم عزت نفس غیرمشروط	۲/۲/۱/۱
۶-۱	آشنایی با مفهوم خودآقی و خود ایده‌آل	۲/۲/۱/۳ - ۲/۲/۱/۱
۱-۲	آشنایی با مفهوم ارتباط	۲/۲/۴/۳
۲-۲	آشنایی با اجزای ارتباط	۲/۲/۴/۳
۳-۲	آشنایی با انواع ارتباط (کلامی و غیرکلامی)	۲/۲/۴/۳
۴-۲	آشنایی با مهارت‌های ارتباطی مؤثر	۲/۲/۳/۴ - ۲/۲/۴/۳
۵-۲	آشنایی با عوامل ایجاد‌کننده ارتباط کارآمد	۲/۲/۳/۴ - ۲/۲/۴/۳
۶-۲	آشنایی با روش‌های برقراری ارتباط مؤثر	۲/۲/۳/۴ - ۲/۲/۴/۳
۱-۳	آشنایی با مفهوم سبک اسناد	۲/۲/۳/۴ - ۲/۲/۱/۴
۲-۳	آشنایی با سبک‌های اسنادی	۲/۲/۳/۴ - ۲/۲/۱/۴
۳-۳	آگاهی از تأثیر سبک‌های اسناد بر سلامت ما	۲/۲/۳/۴ - ۲/۲/۱/۴
۴-۳	آشنایی با مفهوم درمانگری	۲/۲/۱/۳
۵-۳	آشنایی با مفهوم درمانگری آموخته شده	۲/۲/۱/۳
۶-۳	آشنایی با شیوه‌های مقابله با درمانگری	۲/۲/۱/۳
۱-۴	آشنایی با مفهوم فشار روانی	۲/۲/۱/۱
۲-۴	آشنایی با نوع فشارهای روانی	۲/۲/۱/۱
۳-۴	آشنایی با منابع ایجاد‌کننده فشار روانی	۲/۲/۱/۳
۴-۴	آشنایی با نقش ویژگی‌های شخصیتی در بروز فشار روانی	۲/۲/۱/۳
۵-۴	آشنایی با شیوه‌های مقابله با فشار روانی	۲/۲/۱/۳

همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود، هریک از اهداف جزئی در حیطه‌شناسی با یک یا دو هدف از اهداف برنامه درسی ملی تطابق دارد و در واقع، بین برنامه درسی روان‌شناسی سلامت و اهداف مطرح شده تناسب وجود دارد.

در شماره بعد در زمینه سرفصل‌ها و رؤوس مطالب درس روان‌شناسی سلامت با خوانندگان مجله صحبت می‌کنیم.