



# برنامه درسی روان شناسی سلامت

## بخش دوم

### اشاره

در شماره گذشته در مورد راهنمای برنامه درسی روان شناسی سلامت مطالبی در زمینه رویکرد برنامه درسی، اهداف کلی و اهداف جزئی و نسبت اهداف روان شناسی سلامت با برنامه درسی ملی ارائه شد. در این شماره، ابتدا در مورد سرفصل ها و رئوس مطالب در درس روان شناسی سلامت سخن می گوئیم و سپس، به جداول دو بعدی هدف - محتوا در هر یک از فصول می پردازیم.

### محمود اوحدی

کارشناس مسئول گروه روان شناسی دفتر برنامه ریزی و تألیف کتب درسی

### سرفصل ها

سرفصل ها و رئوس مطالب در درس روان شناسی سلامت به شرح زیرند:

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| ۶-۲- روش های برقراری ارتباط مؤثر             | فصل اول: خود                      |
| فصل سوم: سبک اسناد                           | ۱-۱- مفهوم خود                    |
| ۱-۳- مفهوم سبک اسناد                         | ۲-۱- انواع خود                    |
| ۲-۳- سبک های اسنادی                          | ۳-۱- مفهوم خودپنداره              |
| ۳-۳- تأثیر سبک های اسناد بر سلامت ما         | ۴-۱- مفهوم عزت نفس                |
| ۴-۳- مفهوم درماندگی                          | ۵-۱- عزت نفس غیرمشروط             |
| ۵-۳- مفهوم درماندگی آموخته شده               | ۶-۱- خودواقعی - خود ایده آل       |
| ۶-۳- مقابله با درماندگی                      | فصل دوم: ارتباط با دیگران         |
| فصل چهارم: فشار روانی                        | ۱-۲- مفهوم ارتباط                 |
| ۱-۴- مفهوم فشار روانی                        | ۲-۲- اجزای ارتباط                 |
| ۲-۴- انواع فشارهای روانی                     | ۳-۲- انواع ارتباط                 |
| ۳-۴- منابع ایجادکننده فشار روانی             | ۴-۲- مهارت های ارتباط مؤثر        |
| ۴-۴- نقش ویژگی های شخصیتی در بروز فشار روانی | ۵-۲- عوامل ایجادکننده ارتباط مؤثر |
| ۵-۴- شیوه های مقابله با فشار روانی           |                                   |

جدول دوبعدی هدف - محتوای فصل اول «خود» در حیطه دانشی - مهارتی - نگرشی در صفحات بعد ارائه می‌شوند.

جدول دوبعدی هدف - محتوای فصل اول

مفاهیم اساسی <input type="checkbox"/> مهارت‌های اساسی	اهداف جزئی <input type="checkbox"/> دانشی <input type="checkbox"/> مهارتی <input type="checkbox"/> نگرشی	رئوس محتوا	روش‌های یاددهی - یادگیری	شیوه‌های ارزشیابی	ابزار اندازه‌گیری	رسانه‌های آموزشی
خود	- آشنایی با مفهوم خود - آشنایی با انواع خود - آشنایی با مفهوم خودپنداره - آشنایی با مفهوم عزت‌نفس - آشنایی با مفهوم عزت‌نفس غیرمشروط - آشنایی با مفهوم خودواقعی و خود ایده‌آل	مفهوم خود انواع خود خودپنداره عزت‌نفس عزت‌نفس غیرمشروط خودواقعی و خود ایده‌آل	روش بحث گروهی روش سخنرانی روش پرسش و پاسخ روش کسب مفهوم نمایش فیلم و اسلاید روش ایفای نقش	مستمر شفاهی پاسخ فعالیت‌ها در کلاس و منزل به صورت شفاهی و کتبی مشاهده رفتار	توجه به میزان مشارکت دانش‌آموز در فعالیت‌های کلاسی - بحث‌های گروهی و انجام دادن فعالیت‌هایی در منزل، بررسی گزارش تهیه شده از فیلم مشاهده به صورت چک‌لیست (سیاهه رفتار)	کتاب تخته و گچ فیلم، اسلاید و پوستر

جدول دوبعدی هدف - محتوای فصل اول

مفاهیم اساسی <input type="checkbox"/> مهارت‌های اساسی	اهداف جزئی <input type="checkbox"/> دانشی <input checked="" type="checkbox"/> مهارتی <input type="checkbox"/> نگرشی	رئوس محتوا	روش‌های یاددهی - یادگیری	شیوه‌های ارزشیابی	ابزار اندازه‌گیری	رسانه‌های آموزشی
توانایی شناخت خود	توانایی شناخت خود توانایی شناخت انواع خود توانایی درک خودپنداره و عزت‌نفس توانایی درک عزت‌نفس مشروط توانایی شناخت خودواقعی و خودایده‌آل	فعالیت کلاسی ۱ فعالیت کلاسی ۲ فعالیت کلاسی ۳ فعالیت کلاسی ۴ فعالیت کلاسی ۵	روش بحث گروهی روش پرسش و پاسخ روش سخنرانی تهیه گزارش و تحقیق نمایش فیلم و اسلاید روش کسب مفهوم	مستمر شفاهی پاسخ فعالیت‌های انجام گرفته در کلاس و در منزل به صورت کتبی و شفاهی	توجه به میزان مشارکت دانش‌آموز در فعالیت‌های کلاسی، بحث‌های گروهی و انجام دادن فعالیت‌ها در منزل بررسی گزارش تهیه شده از فیلم و تحقیقات دانش‌آموزان	کتاب تخته و گچ فیلم، اسلاید و پوستر

جدول دوبعدی هدف - محتوای فصل اول

مفاهیم اساسی <input type="checkbox"/> مهارت‌های اساسی	اهداف جزئی <input type="checkbox"/> دانشی <input type="checkbox"/> مهارتی <input checked="" type="checkbox"/> نگرشی	رئوس محتوا	روش‌های یاددهی - یادگیری	شیوه‌های ارزشیابی	ابزار اندازه‌گیری	رسانه‌های آموزشی
	ایجاد علاقه نسبت به شناخت خود ایجاد علاقه نسبت به توانمندی‌های خود	مفهوم در کلاس ۱ و ۲ فعالیت در کلاس ۳ و ۴ و فعالیت در منزل	روش بحث گروهی روش سخنرانی روش پرسش و پاسخ روش کسب مفهوم نمایش فیلم و اسلاید	مستمر شفاهی پاسخ فعالیت‌ها در کلاس و منزل به صورت شفاهی و کتبی	توجه به میزان مشارکت دانش‌آموز در فعالیت‌های کلاسی - بحث‌های گروهی و انجام دادن فعالیت‌ها در منزل، بررسی گزارش تهیه شده از فیلم	کتاب تخته و گچ فیلم، اسلاید و پوستر

جدول دوبعدی هدف - محتوای فصل دوم «ارتباط» در حیطه‌های سه‌گانه به شرح زیر است:

جدول دوبعدی هدف - محتوای فصل دوم

مفاهیم اساسی	اهداف جزئی	رئوس محتوا	روش‌های یاددهی - یادگیری	شیوه‌های ارزشیابی	ابزار اندازه‌گیری	رسانه‌های آموزشی
<input type="checkbox"/> مفاهیم اساسی <input type="checkbox"/> مهارت‌های اساسی	<input type="checkbox"/> دانشی <input type="checkbox"/> مهارتی <input type="checkbox"/> نگرشی					
توانایی برقراری ارتباط مؤثر توانایی بیان احساسات و افکار خود توانایی درک احساسات و عواطف دیگران	توانایی برقراری ارتباط مؤثر توانایی بیان احساسات و افکار خود توانایی درک احساسات و عواطف دیگران	فعالیت در کلاس ۱ فعالیت در کلاس ۲ فعالیت در کلاس ۳	بحث گروهی پرسش و پاسخ سخنرانی اجرای نمایش نمایش فیلم و اسلاید یادگیری از طریق همیاری بازدید علمی	مستمر شفاهی پاسخ فعالیت‌ها در کلاس و منزل به صورت شفاهی و کتبی	توجه به میزان مشارکت دانش‌آموز در فعالیت‌های کلاس و منزل شرکت در بحث‌های گروهی، انجام‌دادن فعالیت‌هایی در منزل، و تهیه و ارائه گزارش از فیلم و بازدید علمی	کتاب تخته و گچ فیلم، اسلاید و پوستر

جدول دوبعدی هدف - محتوای فصل دوم

مفاهیم اساسی	اهداف جزئی	رئوس محتوا	روش‌های یاددهی - یادگیری	شیوه‌های ارزشیابی	ابزار اندازه‌گیری	رسانه‌های آموزشی
<input type="checkbox"/> مفاهیم اساسی <input type="checkbox"/> مهارت‌های اساسی	<input type="checkbox"/> دانشی <input type="checkbox"/> مهارتی <input type="checkbox"/> نگرشی					
ارتباط	آشنایی با مفهوم ارتباط آشنایی با اجزای ارتباط آشنایی با انواع ارتباط (کلامی و غیر کلامی) آشنایی با مهارت‌های ارتباطی مؤثر آشنایی با عوامل ایجادکننده ارتباط ایجادکننده ارتباط کارآمد آشنایی با روش‌های برقراری ارتباط مؤثر	مفهوم ارتباط اجزای ارتباط انواع ارتباط (کلامی و غیر کلامی) مهارت‌های ارتباطی مؤثر عوامل ایجادکننده ارتباط کارآمد موانع برقراری ارتباط کارآمد	بحث گروهی پرسش و پاسخ سخنرانی اجرای نمایش نمایش فیلم و اسلاید یادگیری از طریق همیاری بازدید علمی	مستمر شفاهی پاسخ فعالیت‌ها در کلاس و منزل به صورت کتبی و شفاهی	توجه به میزان مشارکت دانش‌آموز در فعالیت‌های کلاسی و منزل شرکت در بحث‌های گروهی و انجام‌دادن فعالیت‌ها در منزل تهیه و ارائه گزارش از فیلم و بازدیدهای علمی	کتاب تخته و گچ فیلم، اسلاید و پوستر

جدول دوبعدی هدف - محتوای فصل دوم

مفاهیم اساسی	اهداف جزئی	رئوس محتوا	روش‌های یاددهی - یادگیری	شیوه‌های ارزشیابی	ابزار اندازه‌گیری	رسانه‌های آموزشی
<input type="checkbox"/> مفاهیم اساسی <input type="checkbox"/> مهارت‌های اساسی	<input type="checkbox"/> دانشی <input type="checkbox"/> مهارتی <input type="checkbox"/> نگرشی					
علاقه‌مندی به برقراری ارتباط مؤثر با دیگران	- علاقه‌مندی به برقراری ارتباط مؤثر با دیگران	فعالیت در کلاس ۱ فعالیت در کلاس ۲ فعالیت در کلاس ۳ و ۴ و فعالیت در منزل	بحث گروهی پرسش و پاسخ سخنرانی اجرای نمایش نمایش فیلم و اسلاید یادگیری از طریق همیاری بازدید علمی	مستمر شفاهی پاسخ فعالیت‌ها در کلاس و در منزل به صورت کتبی و شفاهی	توجه به میزان مشارکت دانش‌آموز در فعالیت‌های کلاس و منزل شرکت در بحث‌های گروهی، انجام‌دادن فعالیت‌هایی در منزل، و تهیه و ارائه گزارش از فیلم و بازدیدهای علمی	کتاب تخته و گچ فیلم، اسلاید و پوستر

جدول دویعدی هدف - محتوای فصل سوم «سبک اسناد» در صفحات بعد ارائه می‌گردد:

جدول دویعدی هدف - محتوای فصل سوم

رسانه‌های آموزشی	ابزار اندازه‌گیری	شیوه‌های ارزشیابی	روش‌های یاددهی - یادگیری	رئوس محتوا	اهداف جزئی دانشی مهارتی نگرشی	مفاهیم اساسی مهارت‌های اساسی
کتاب تخته و گچ فیلم، اسلاید و پوستر	توجه به میزان مشارکت دانش‌آموز در فعالیت‌های کلاسی و منزل و بحث‌های گروهی بررسی گزارش تهیه شده از فیلم و تحقیقات دانش‌آموزان	مستمر شفاهی پاسخ فعالیت‌ها در کلاس و در منزل به صورت شفاهی و کتبی فعالیت‌های گروهی و بحث‌های گروهی	پرسش و پاسخ بحث گروهی سخنرانی نمایش فیلم و اسلاید روش کسب مفهوم (آموزش مفاهیم) یادگیری از طریق همپیری (یا ترکیبی از چند روش)	سبک اسناد سبک‌های اسنادی تأثیر سبک‌های اسنادی بر سلامت ما مفهوم درماندگی درماندگی آموخته شده شیوه‌های مقابله با درماندگی	آشنایی با مفهوم سبک اسناد آشنایی با سبک‌های اسنادی آشنایی با مفهوم درماندگی آشنایی با درماندگی آموخته شده آشنایی با شیوه‌های مقابله با درماندگی	سبک اسناد درماندگی

جدول دویعدی هدف - محتوای فصل سوم

رسانه‌های آموزشی	ابزار اندازه‌گیری	شیوه‌های ارزشیابی	روش‌های یاددهی - یادگیری	رئوس محتوا	اهداف جزئی دانشی مهارتی نگرشی	مفاهیم اساسی مهارت‌های اساسی
کتاب تخته و گچ فیلم، اسلاید و پوستر	توجه به میزان مشارکت دانش‌آموز در فعالیت‌های کلاسی و منزل و بحث‌های گروهی، گزارش‌های مربوط به فیلم‌ها و تحقیقات گروهی	مستمر شفاهی پاسخ فعالیت‌های در کلاس و در منزل به صورت شفاهی و کتبی فعالیت‌ها گروهی و بحث‌های گروهی	پرسش و پاسخ بحث گروهی سخنرانی نمایش فیلم و اسلاید روش کسب مفاهیم یادگیری از طریق همپیری (یا ترکیبی از چند روش)	فعالیت در کلاس ۱ فعالیت در کلاس ۲ فعالیت در کلاس ۳ فعالیت در کلاس ۴ و فعالیت در منزل	کسب توانایی درک اسنادهای خود توانایی به کارگیری روش‌های مؤثر مقابله با درماندگی	توانایی درک اسنادهای خود توانایی به کارگیری روش‌های مؤثر مقابله با درماندگی

جدول دویعدی هدف - محتوای فصل سوم

رسانه‌های آموزشی	ابزار اندازه‌گیری	شیوه‌های ارزشیابی	روش‌های یاددهی - یادگیری	رئوس محتوا	اهداف جزئی دانشی مهارتی نگرشی	مفاهیم اساسی مهارت‌های اساسی
کتاب تخته و گچ فیلم، اسلاید و پوستر	توجه به میزان مشارکت دانش‌آموز در فعالیت‌های کلاسی و منزل و بحث‌های گروهی گزارش‌های مربوط به فیلم‌ها و تحقیقات گروهی	مستمر شفاهی پاسخ فعالیت‌ها در کلاس و در منزل به صورت شفاهی و کتبی، فعالیت‌های گروهی و بحث‌های گروهی	پرسش و پاسخ بحث گروهی سخنرانی نمایش فیلم و اسلاید روش کسب مفهوم یادگیری از طریق همپیری	فعالیت در کلاس ۱ و ۲ فعالیت در کلاس ۳ و ۴ و فعالیت در منزل	علاقه‌مندی به آشنایی با سبک‌های اسنادی - علاقه‌مندی به کاربرد روش‌های مؤثر مقابله با درماندگی در زندگی	

جداول دو بعدی هدف - محتوای فصل چهارم «فشار روانی» به شرح زیر است:

جدول دو بعدی هدف - محتوای فصل چهارم

مفاهیم اساسی	اهداف جزئی	رئوس محتوا	روش‌های یاددهی - یادگیری	شیوه‌های ارزشیابی	ابزار اندازه‌گیری	رسانه‌های آموزشی
<input type="checkbox"/> مفاهیم اساسی <input type="checkbox"/> مهارت‌های اساسی	<input type="checkbox"/> دانشی <input type="checkbox"/> مهارتی <input type="checkbox"/> نگرشی					
	ایجاد علاقه‌مندی نسبت به آشنایی با منابع ایجادکننده فشار روانی	فعالیت در کلاس ۱ و ۲ و ۳	نمایش فیلم اجرای نمایش بحث گروهی سخنرانی روش همیاری بازدید علمی روش کسب مفهوم	مستمر شفاهی پاسخ فعالیت‌ها در کلاس و در منزل به صورت شفاهی و کتبی	توجه به میزان مشارکت دانش‌آموز در فعالیت‌های کلاسی و منزل بحث‌های گروهی، گزارش‌های تهیه شده از بازدیدهای علمی و نمایش‌ها و فیلم‌ها	کتاب تخته و گچ فیلم، اسلاید و پوستر
	ایجاد علاقه نسبت به کارگیری روش‌های مقابله‌ای مؤثر با فشار روانی	فعالیت در کلاس ۴				

جدول دو بعدی هدف - محتوای فصل چهارم

مفاهیم اساسی	اهداف جزئی	رئوس محتوا	روش‌های یاددهی - یادگیری	شیوه‌های ارزشیابی	ابزار اندازه‌گیری	رسانه‌های آموزشی
<input type="checkbox"/> مفاهیم اساسی <input type="checkbox"/> مهارت‌های اساسی	<input type="checkbox"/> دانشی <input type="checkbox"/> مهارتی <input type="checkbox"/> نگرشی					
	توانایی درک فشارهای روانی در زندگی	فعالیت در کلاس ۱ و ۲ و فعالیت در کلاس ۳ و فعالیت در کلاس ۴	نمایش فیلم اجرای نمایش بحث گروهی سخنرانی روش همیاری بازدید علمی روش کسب مفاهیم	مستمر شفاهی پاسخ فعالیت‌ها در کلاس و در منزل به صورت شفاهی و کتبی	توجه به میزان مشارکت دانش‌آموز در فعالیت‌های کلاسی و منزل، شرکت در بحث‌های گروهی، انجام دادن تحقیق و تهیه گزارش بازدیدهای علمی از مراکز درمانی و روان‌درمانی و فیلم و نمایش‌های اجرا شده	کتاب تخته و گچ فیلم، اسلاید و پوستر
	توانایی استفاده از روش‌های مقابله‌ای مناسب با فشار روانی	فعالیت در کلاس ۵ فعالیت در منزل				

جدول دو بعدی هدف - محتوای فصل چهارم

مفاهیم اساسی	اهداف جزئی	رئوس محتوا	روش‌های یاددهی - یادگیری	شیوه‌های ارزشیابی	ابزار اندازه‌گیری	رسانه‌های آموزشی
<input type="checkbox"/> مفاهیم اساسی <input type="checkbox"/> مهارت‌های اساسی	<input type="checkbox"/> دانشی <input type="checkbox"/> مهارتی <input type="checkbox"/> نگرشی					
	آشنایی با مفهوم فشار روانی آشنایی با انواع فشارهای روانی آشنایی با منابع ایجادکننده فشار روانی آشنایی با نقش ویژگی‌های شخصیتی در بروز فشار روانی آشنایی با شیوه‌های مقابله با فشار روانی	مفهوم فشار روانی انواع فشارهای روانی منابع ایجادکننده فشار روانی نقش ویژگی‌های شخصیتی در بروز فشار روانی روش‌های مقابله با فشار روانی	نمایش فیلم اجرای نمایش بحث گروهی سخنرانی روش یادگیری، از طریق همیاری، بازدید علمی، روش کسب مفاهیم	مستمر شفاهی پاسخ فعالیت‌ها در کلاس و در منزل به صورت شفاهی و کتبی	توجه به میزان مشارکت دانش‌آموز در فعالیت‌های کلاسی و منزل شرکت در بحث‌های گروهی، انجام دادن تحقیق و تهیه گزارش بازدیدهای علمی و فیلم و نمایش‌ها	کتاب تخته و گچ فیلم، اسلاید و پوستر



دانشگاه فرهنگستان  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر انتشارات کمک آموزشی

## با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های رشد توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند:

مجله‌های دانش آموزی

(به صورت ماهنامه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- رشد کودک (برای دانش‌آموزان آمادگی و پایه اول دوره دبستان)
- رشد نوآموز (برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره دبستان)
- رشد دانش‌آموز (برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم دوره دبستان)
- رشد نوجوان (برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی)
- رشد جوان (برای دانش‌آموزان دوره متوسطه و پیش‌دانشگاهی)

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهنامه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- رشد آموزش ابتدایی
- رشد آموزش راهنمایی تحصیلی
- رشد تکنولوژی آموزشی
- رشد مدرسه فردا
- رشد مدیریت مدرسه
- رشد معلم

مجله‌های بزرگسال و دانش‌آموزی تخصصی

(به صورت فصل‌نامه و چهار شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- رشد برهان راهنمایی (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی)
- رشد برهان متوسطه (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه)
- رشد آموزش قرآن
- رشد آموزش معارف اسلامی
- رشد آموزش زبان و ادب فارسی
- رشد آموزش هنر
- رشد مشاور مدرسه
- رشد آموزش تربیت بدنی
- رشد آموزش علوم اجتماعی
- رشد آموزش تاریخ
- رشد آموزش جغرافیا
- رشد آموزش زبان
- رشد آموزش ریاضی
- رشد آموزش فیزیک
- رشد آموزش شیمی
- رشد آموزش زیست‌شناسی
- رشد آموزش زمین‌شناسی
- رشد آموزش فنی و حرفه‌ای
- رشد آموزش پیش‌دبستانی

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی، برای معلمان، مدیران مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش‌جویان مراکز تربیت معلم و رشته‌های دبیری دانشگاه‌ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می‌شوند.

نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶، دفتر انتشارات کمک آموزشی.

تلفن و نمابر: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۷۸



جداول دو بعدی هدف - محتوای فصول برنامه درس روان‌شناسی سلامت نشان‌دهنده آن است که در این درس، اهداف جزئی در قالب چه محتوا، با کدام روش، کدام شیوه ارزشیابی، با کدام ابزار اندازه‌گیری و توسط کدام رسانه آموزشی قرار است تحقق یابد. چون این درس در قالب فعالیت ارائه می‌شود، تمام تلاش معلم این است که بتواند شرایط یادگیری را برای دانش‌آموزان تسهیل کند.

\*

در شماره آینده در مورد اصول انتخاب و سازماندهی محتوا، روش‌های یاددهی - یادگیری و نیز شیوه‌های ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مطالبی ارائه خواهد شد.