



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 سאלه برنامه درسی روان‌شناسی سلامت در دبیرستان‌های شهر تهران و شهرستان‌های آن، ارزشیابی از اجرای آزمایشی برنامه درسی صورت پذیرفت. براساس نتایج به‌دست آمده و نیز اجرای برنامه در سال تحصیلی ۸۸-۸۷ برنامه مذکور در شورای برنامه‌ریزی روان‌شناسی متوسطه 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 ۸۵ تا ۸۸ 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 بدهد و نسبت برنامه درسی را با برنامه درسی ملی لحاظ کند.

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.

برای تولید کتاب کار و کتاب

■ اشاره

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- پرورشی از سال ۸۹-۸۸ 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 متوسطه آغاز شد و راهنمای برنامه درسی مذکور در مرداد سال ۱۳۸۳ آماده شد. پس از اعتباربخشی راهنمای برنامه درسی، ویرایش اولیه آن در تیرماه سال ۱۳۸۴ تهیه و براساس آن، تألیف کتاب راهنمای معلم و کتاب کار در سال ۱۳۸۵ توسط آقایان دکتر محمدنقی فراهانی، دکتر عزت‌اله فولادی و خانم‌ها دکتر ربابه نوری، پروین فروغی و عهدیه امیدی آغاز شد و کتاب‌های یاد شده در سال تحصیلی ۸۷-۸۶ در سطح دبیرستان‌های شهر تهران و شهرستان‌های تهران به‌صورت

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

راهنمای معلم روان‌شناسی سلامت، راهنمای برنامه‌داری روان‌شناسی سلامت تدوین گردیده است. در این راهنما در زمینه اهمیت و ضرورت برنامه، رویکرد برنامه، اهداف کلی و جزئی در حیطه‌های سه‌گانه، نسبت اهداف با اهداف برنامه درسی ملی، سرفصل‌ها و رئوس مطالب، جدول دویعدی هدف و محتوای فصل‌های ۱ و ۲ و ۳ و ۴، اصول انتخاب و سازماندهی محتوا، نسبت اصول انتخاب و سازماندهی محتوای برنامه درسی روان‌شناسی سلامت با اصول برنامه درسی ملی، روش‌های یاددهی- یادگیری، شیوه‌های ارزشیابی پیشرفت تحصیلی و اشاعه برنامه درسی و شرایط و امکانات اجرای برنامه یاد شده مطالبی ارائه شده است. تلاش این است که طی سه شماره (۲۵-۲۶-۲۷) این برنامه به خوانندگان ارائه گردد.

در زمینه اهمیت و ضرورت گنجاندن درس روان‌شناسی سلامت، به عنوان یک درس انتخابی- پرورشی، در راهنمای برنامه درسی گفته شده است که از دیرباز 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 با آن‌ها سروکار دارد (بیماری قلبی، ایدز، اعتیاد و...)، با فناوری‌های حاصل از علوم طبیعی به‌تنهایی حل نمی‌شود؛ زیرا این مسائل ناشی از رفتارند و اداره موفقیت‌آمیز آن‌ها به تغییر رفتار نیاز دارد و روان‌شناسی می‌تواند در حل این‌گونه مسائل جامعه نقش چشمگیری ایفا کند. از سوی دیگر، از آنجا که هر اندازه انسان به درک بهتری از رفتار خویش ناقل شود، به همان میزان می‌تواند کیفیت زندگی خود را بهبود بخشد، آموزش روان‌شناسی و 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 همچنین دبیران و متخصصان، نشان می‌دهد که آموزش مسائل بهداشت روانی و روان‌شناسی در اولویت اول در قالب مهارت‌های زندگی بهتر و بهداشت روانی

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 به‌صورت ترکیبی (فعالیت‌محور- موضوع‌محور) پیش‌بینی شده است. ضرورت دارد ابتدا مفاهیم، اصول و قوانین مبنایی مربوط به هر یک 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 دانش تولید شده بتواند اطلاعات فراگیرندگان را توسعه دهد.

لازم به ذکر است که چون این درس، کتاب دانش‌آموز ندارد، مفاهیم، اصول و قوانین مبنایی مورد نیاز برای درک مطالب و همچنین فعالیت‌های یادگیری پیش‌بینی شده برای درک بهتر این مطالب باید در کتاب راهنمای معلم به‌صورت مشروح ارائه گردند. بدیهی 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. علاقه‌مندی به کاربرد یافته‌های روان‌شناسی براساس اهداف کلی، اهداف جزئی درس روان‌شناسی سلامت در سه حیطه به شرح زیر مطرح شده‌اند.

حیطه شناختی

- ۱-۱. آشنایی با مفهوم خود
- ۲-۱. آشنایی با انواع خود
- ۳-۱. آشنایی با مفهوم خودپنداره
- ۴-۱. آشنایی با مفهوم عزت‌نفس
- ۵-۱. آشنایی با مفهوم عزت‌نفس غیرمشروط
- ۶-۱. آشنایی با مفهوم خودواقعی و خود ایده‌آل
- ۱-۲. آشنایی با مفهوم ارتباط
- ۲-۲. آشنایی با اجزای ارتباط
- ۳-۲. آشنایی با انواع ارتباط (کلامی و غیرکلامی)
- ۴-۲. آشنایی با مهارت‌های ارتباطی مؤثر
- ۵-۲. آشنایی با عوامل ایجادکننده ارتباط کارآمد
- ۶-۲. آشنایی با روش‌های برقراری ارتباط مؤثر
- ۱-۳. آشنایی با مفهوم سبک اسناد
- ۲-۳. آشنایی با سبک‌های اسنادی
- ۳-۳. آگاهی از تأثیر سبک‌های اسناد بر سلامت ما
- ۴-۳. آشنایی با مفهوم درماندگی
- ۵-۳. آشنایی با درماندگی آموخته شده
- ۶-۳. آشنایی با شیوه‌های مقابله با درماندگی
- ۱-۴. آشنایی با مفهوم فشار روانی
- ۲-۴. آشنایی با انواع فشارهای روانی
- ۳-۴. آشنایی با منابع ایجادکننده فشار روانی
- ۴-۴. آشنایی با نقش ویژگی‌های شخصیتی در بروز فشار روانی
- ۵-۴. آشنایی با شیوه‌های مقابله با فشار روانی

حیطه مهارتی

- ۱-۱. توانایی شناخت خود
- ۲-۱. توانایی شناخت انواع خود
- ۳-۱. توانایی درک خودپنداره و عزت‌نفس
- ۴-۱. توانایی درک عزت‌نفس غیرمشروط
- ۵-۱. توانایی شناخت خود واقعی و خود ایده‌آل
- ۱-۲. توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران
- ۲-۲. توانایی بیان احساسات و افکار خود

چون این درس، کتاب دانش آموز ندارد، مفاهیم، اصول و قوانین مبنایی 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 گردند

- ۳-۲. توانایی درک احساسات و عواطف دیگران
 ۱-۳. توانایی درک اسنادهای خود
 ۲-۳. توانایی به کارگیری روش‌های مؤثر مقابله با درماندگی
 ۱-۴. توانایی درک فشارهای روانی در زندگی
 ۲-۴. توانایی استفاده از روش‌های مقابله با فشار روانی و بالاخره اهداف مطرح شده در حیطه نگرش به شرح زیرند.
- ۱-۱. ایجاد علاقه نسبت به شناخت خود
 ۲-۱. ایجاد علاقه نسبت به توانمندی‌های خود
 ۱-۲. علاقه‌مندی به برقراری ارتباط مؤثر با دیگران
 ۱-۳. علاقه‌مندی به آشنایی با سبک‌های اسنادی
 ۲-۳. علاقه‌مندی در به‌کارگیری شیوه‌های مقابله با درماندگی
- ۱-۴. علاقه‌مندی به آشنایی با منابع ایجادکننده فشار روانی
 ۲-۴. ایجاد علاقه نسبت به کاربرد روش‌های مقابله با فشار روانی
 برای آن که نسبت اهداف برنامه درسی روان‌شناسی سلامت با اهداف برنامه درسی ملی نیز مشخص شود، هریک از اهداف شناختی با اهداف برنامه درسی ملی مقایسه گردیده و در جدول زیر نسبت هریک از اهداف برنامه درسی ملی مشخص شده است.

نسبت اهداف برنامه درسی روان‌شناسی سلامت با اهداف برنامه درسی ملی

ردیف	اهداف حیطه شناختی	نسبت با اهداف برنامه درسی ملی
۱-۱	آشنایی با مفهوم خود	۲/۲/۱/۱ - ۲/۲/۱/۳
۲-۱	آشنایی با انواع خود	۲/۲/۱/۱
۳-۱	آشنایی با مفهوم خودپنداره	۲/۲/۱/۱
۴-۱	آشنایی با مفهوم عزت‌نفس	۲/۲/۱/۱
۵-۱	آشنایی با مفهوم عزت نفس غیرمشروط	۲/۲/۱/۱
۶-۱	آشنایی با مفهوم خودواقعی و خود ایده‌آل	۲/۲/۱/۱ - ۲/۲/۱/۳
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 غیر کلامی)	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 درماندگی	۲/۲/۱/۳
۵-۳	آشنایی با مفهوم درماندگی آموخته شده	۲/۲/۱/۳
۶-۳	آشنایی با شیوه‌های مقابله با درماندگی	۲/۲/۱/۳
۱-۴	آشنایی با مفهوم فشار روانی	۲/۲/۱/۱
۲-۴	آشنایی با انواع 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 حیطه شناختی 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 رئوس مطالب درس روان‌شناسی سلامت با خوانندگان مجله صحبت می‌کنیم.