



کتاب کار و کتاب راهنمای معلم روان‌شناسی سلامت

محمود اوحمدی

کارشناس مسئول گروه روان‌شناسی، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی



کلیدواژه‌ها: کتاب کار، کتاب راهنمای معلم، روان‌شناسی سلامت.

اشاره

در سه شماره گذشته در مورد راهنمای برنامه درسی روان‌شناسی سلامت با شما صحبت کردیم. در این شماره، در زمینه دو کتاب کار و کتاب راهنمای معلم که براساس راهنمای برنامه درسی روان‌شناسی سلامت تألیف شده‌اند، سخن خواهیم گفت.

کتاب کار روان‌شناسی سلامت به عنوان یک درس انتخابی- پرورشی برای دانش‌آموزان سال اول دبیرستان و با کد ۲۱۴ چاپ شده است. این کتاب شامل ۴ فصل (خود، ارتباط با دیگران، سبک اسناد و فشار روانی) و هر فصل شامل چند درس است.

فصل اول ۳ درس را شامل می‌شود: درس اول (مفهوم خود، انواع خود)، درس دوم (خودپنداره، عزت‌نفس، عزت‌نفس غیرمشروط)، و درس سوم (خود واقعی- خود ایده‌آل).

فصل دوم شامل ۴ درس، درس اول (مفهوم ارتباط، اجزای ارتباط)، درس دوم (ارتباط کلامی و غیرکلامی)، درس سوم (مهارت‌های ارتباطی مؤثر شامل مهارت گوش دادن، توجه کردن، همراهی کردن، سؤال کردن) و درس چهارم (عوامل ایجادکننده ارتباط کارآمد شامل صداقت، پذیرش غیرمشروط، همدلی و روش‌های برقراری ارتباط مؤثر مانند روش خلع سلاح، برخورد همدلانه، بررسی کردن) است.

فصل سوم شامل ۴ درس است: درس اول (مفهوم سبک اسناد، سبک اسناد درونی- بیرونی، سبک اسناد پایدار- ناپایدار، سبک اسناد کلی- اختصاصی)، درس دوم (تأثیر سبک‌های اسناد بر سلامت)، درس سوم (درماندگی، درماندگی آموخته‌شده)، و درس چهارم (مقابله با درماندگی).

فصل چهارم شامل ۴ درس، درس اول (مفهوم فشار روانی، فشار روانی مثبت و منفی، فشارهای روانی شدید، فشارهای روانی معمول و گرفتاری‌های زندگی)، درس دوم (منابع ایجادکننده فشار روانی شامل انتظارات غیرواقع‌بینانه، عقاید و باورهای ناکارآمد، اهداف غیرواقع‌بینانه)، درس سوم (نقش ویژگی‌های شخصیتی در بروز فشار روانی شامل تیپ شخصیتی الف و ب، مقابله)، و درس چهارم (انواع مقابله با فشار روانی شامل مقابله‌های هیجان‌مدار و مسئله‌مدار، مهارت حل مسئله) است.

همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، در هر فصل ابتدا مفهوم به کار رفته در

فصل و سپس اجزای مرتبط با آن ارائه شده است. نکته جالب در مورد کتاب کار این است که دانش‌آموزان با استفاده از این کتاب و انجام دادن تمرین‌ها و فعالیت‌های مرتبط، با مفاهیم آشنا می‌شوند و به کمک دبیران محترم روان‌شناسی فعالیت‌های مربوطه را انجام می‌دهند. در هر جلسه با توجه به دشواری مفاهیم امکان ارائه مطالب وجود دارد و در پایان هر درس ارزشیابی تکوینی توسط دبیران محترم با استفاده از راهنمایی‌های کتاب راهنمای معلم امکان‌پذیر است.

کتاب راهنمای معلم روان‌شناسی سلامت نیز براساس راهنمای برنامه درسی روان‌شناسی سلامت تهیه و تنظیم شده است. این کتاب یک فصل مقدماتی و چهار فصل اول (خود)، دوم (ارتباط با دیگری)، سوم (سبک اسناد) و چهارم (فشار روانی) را شامل می‌شود.

در فصل مقدماتی کتاب راهنمای معلم سعی شده است جایگاه درس روان‌شناسی سلامت برای دبیران محترم تبیین گردد و بر این اساس به ضرورت و اهمیت درس روان‌شناسی سلامت، ساختار درس و رویکرد حاکم بر برنامه درسی روان‌شناسی سلامت اشاره شده است. در ادامه فصل مقدماتی، فرایند آموزشی/ یادگیری براساس رویکرد رفتاری- شناختی به دبیران محترم ارائه شده است.

محتوای برنامه درسی روان‌شناسی سلامت، نحوه ارزشیابی از آموخته‌های دانش‌آموزان و چگونگی اجرای درس در دبیرستان‌ها در ادامه فصل مقدماتی برای دبیران محترم تبیین شده است.

نکته مهم در مورد این درس (به لحاظ داشتن واحد انتخابی- پرورشی) این است که در واقع تنها دبیرستان‌هایی که امکان اجرای درس در آن‌ها وجود دارد، می‌بایست داوطلب اجرای آن شوند تا بتوان به اهداف از پیش تعیین‌شده درس دست یافت.

پس از فصل مقدماتی، در هر یک از فصول چهارگانه ابتدا اهداف مورد نظر در هر فصل و سپس نحوه آشنایی دانش‌آموزان با هر یک از مفاهیم و نحوه ارائه آن‌ها در کلاس ارائه شده است. در هر مورد تلاش بر این بوده است که دانش لازم برای ارائه مفاهیم و نیز شیوه ارائه آن‌ها در کلاس توجیه گردد. امید است دبیران محترم روان‌شناسی با استفاده از کتاب معلم (راهنمای تدریس) روان‌شناسی سلامت، که با کد ۳۶۳/۱ توسط اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی آماده شده است، بتوانند درس روان‌شناسی سلامت را به شکلی مناسب و مطلوب تدریس کنند.

کتاب کار
روان‌شناسی سلامت به‌عنوان
یک درس انتخابی- پرورشی برای
دانش‌آموزان سال اول دبیرستان
چاپ شده است. این کتاب شامل ۴
فصل (خود، ارتباط با دیگران، سبک
اسناد و فشار روانی) و هر فصل
شامل چند درس است