

باسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

دانشکده پرستاری و مامایی

نام درس:

"مدیریت استرس و مهارت های ارتباطی"

پیشنیاز: ندارد

تعداد واحد: ۲ واحد (۱ واحد نظری و ۱ واحد عملی)

دانشجویان: فوریت های پزشکی

مقطع: کارشناسی

سال ورود: ۱۴۰۳

نام مدرس: علی انصاری

هدف کلی درس:

- حفظ و ارتقاء سلامت جسمی و روانی کارشناسان فوریت های پزشکی پیش بیمارستانی با به کارگیری و روش های مقابله با استرس، تکنیک های دفاع شخصی و پایداری در شرایط خاص با یادگیری نکات درسی ارائه شده در این مبحث.

شرح درس:

- مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی هایی است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش داده و باعث می شود که افراد مسئولیت های مربوط به نقش اجتماعی خود

را پذیرفته و بدون صدمه زدن به خود و دیگران، با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبرو شده و انتخاب‌ها و رفتارهای سالمی در سرتاسر زندگی داشته باشند.

- تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی که حاصل تکامل طبیعی فرهنگ‌ها، رشد و پیشرفت تکنولوژی، دسترسی به انواع اطلاعات مفید و غیر مفید و فرو ریختن مرزهای فرهنگی و اجتماعی است، زندگی انسان امروزی را با چالش‌های فراوانی روبرو ساخته است.
- امروزه همگام با توسعه زندگی شهرنشینی و فرایند صنعتی شدن فزاینده کشورهای در حال توسعه، آموزش و تربیت کودکان به نحو فزاینده‌ای از خانواده‌ها به نهادهای آموزشی سپرده می‌شود؛ و این درحالیست که همواره جهت‌گیری آموزشی این نهادها بر ارائه اطلاعات و دانش معطوف بوده است؛ به همین دلیل جوانان و نوجوانان ما از یادگیری مهارت‌هایی که در زندگی روزمره به آن نیاز دارند، محروم می‌مانند.
- این واحد درسی سعی دارد دانش و نگرش لازم به منظور کنترل تکانه‌ها در شرایط بحرانی و عادی به دانشجویان انتقال داده و مهارت آن را در فراگیران فوریت‌های پزشکی پیش بیمارستانی نهادینه سازد.

اهداف ویژه:

از دانشجویان محترم انتظار می‌رود در پایان این درس:

- چگونگی دستیابی به یک زندگی منطقی، سالم، هدفمند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات را تشریح نمایند.
- کنترل خشم را در هیجان‌های روزمره شرح داده و تمرین نمایند.
- علل و عوامل ایجاد هیجان‌ها را تشخیص داده و بیان کنند.
- احساسات و عواطف را در خود شناسایی و شرح دهند.
- استرس و خشم را در خود بررسی نمایند.
- تکانه‌های عصبی را در خود مدیریت کنند.
- در زمان بروز تکانه‌های عصبی بتوانند با دیگران تعامل داشته باشند.

- قادر باشند کارهای خود را اولویت بندی نموده و در طول روز به مدیریت امور شخصی، خانوادگی و شغلی خود به نحو شایسته ای پردازند.
- روابط بین فردی را (در حیطه خانواده، دوستان، شغل و ...) بدون آسیب به یکدیگر مدیریت نمایند.
- مهارت های رهبری را تشریح کرده و عملاً به کار گیرند.
- مهارت های حل مساله، برخورد با موضوعات و مشکلات پیچیده را عملاً نشان دهند.
- با یکدیگر ارتباط موثر داشته و آن را نمایش دهند.
- تعارضات درونی و حل و فصل آن ها را توضیح داده و نمایش دهند.

روش های ارزشیابی دانشجو:

- کوئیز: ۱۰ درصد
- امتحان پایان ترم: ۵۰ درصد
- امتحان عملی: ۴۰ درصد

وظایف دانشجو:

- ✓ مشارکت در بحث های کلاسی
- ✓ سرزنده و فعال بودن در کلاس (عدم خواب آلودگی و ...)
- ✓ حضور منظم و به موقع در کلاس
- ✓ رعایت شئونات اسلامی (مانتو و شلوار بلند و غیر چسبان، جوراب بلند، عدم آرایش غیر معمول و غیر ضروری و... برای خانم ها و لباس های در شان دانشجویی برای آقایان مثل: پیراهن و شلوار معمولی، جوراب بلند، موهای معمولی، آرایش معمول و معقول و ...)
- ✓ روشن بودن موبایل در کلاس درس ممنوع
- ✓ استفاده از هندزفری در کلاس اکیداً ممنوع

✓ در صورت استفاده از تلفن همراه در طول تدریس، علاوه بر کم کردن نمره از دانشجوی خاطی، با کمال احترام دانشجو از کلاس اخراج می شود.

روش تدریس نظری:

- سخنرانی
- جلسات پرسش و پاسخ و بحث های گروهی
- استفاده از وسایل سمعی و بصری
- کارگاه های مرتبط با درس

روش تدریس عملی:

❖ برگزاری کارگاه عملی بحث و تبادل نظر پیرامون موضوعات مهارت های ده گانه شامل:

۱. تصمیم گیری
۲. مهارت حل مساله
۳. تفکر خلاقانه
۴. تفکر نقادانه
۵. مهارت ارتباط موثر
۶. مهارت ارتباط بین فردی
۷. خودآگاهی
۸. همدلی
۹. مدیریت احساسات و خشم
۱۰. مدیریت استرس

❖ کارگاه بررسی علل مشکلات در کارکنان عملیاتی اورژانس پیش بیمارستانی و روش های

تصمیم سازی و حل مساله صحیح در شرایط بحرانی

❖ کارگاه بارش افکار در خصوص روش های کنترل خشم و مدیریت استرس در کارکنان
 عملیاتی اورژانس پیش بیمارستانی

جدول زمانبندی کلاس ها:

موضوع درس	تاریخ	جلسه
معرفی خود و دانشجویان، ارائه سرفصل، مشخص کردن تکالیف، پاسخ به سوالات و رفع ابهامات	1403/11/22	1
چگونه در زندگی هدف داشته باشیم؟ ...	1403/11/29	2
چگونگی استفاده از روش S.M.A.R.T	1403/12/6	3
تعیین و تدوین برنامه‌ای برای رسیدن به اهداف	1403/12/13	4
حرکت به سمت اهداف خود	1403/12/20	5
مهارت کنترل خشم و آرام سازی	1404/01/18	6
مهارت حل مسئله	1404/01/25	7
ارتباط و ارتباط موثر	1404/02/01	8
کار عملی	1404/02/09	9
کار عملی	1404/02/16	10
کار عملی	1404/02/23	11
کار عملی	1404/02/30	12
کار عملی	1404/03/06	13
کار عملی	1404/03/13	14

منابع اصلی:

- ۱- فتی ل، محمدخانی ش، موتابی ف. آموزش مهارت های زندگی: کتاب راهنمای مدرس، ویژه دانشجویان. تهران: انتشارات دانژه، آخرین چاپ (۱۳۸۵)
- ۲- هیلز ساندر، ال ویوور ریچارد. ارتباط موثر. ترجمه عباس بهزادی مقدم. تهران: انتشارات فرا انگیزش، ۱۳۹۲.
- ۳- گل محمدی ن. مهارت های دهگانه زندگی. تهران: نسل نو اندیش.
- ۴- ...