

دانشکده پیراپزشکی قالب نگارش طرح درس دوره ترمی

عنوان درس: مدیریت استرس و مهارت های ارتباطی مخاطبان: دانشجویان ترم اول کارشناسی فوریت های پزشکی
تعداد واحد: (یا سهم استاد از واحد) یک واحد تئوری و یک واحد علمی
ساعت پاسخگویی به سوالات فراگیر: یکشنبه ساعت 13-14
زمان ارائه درس: روز یکشنبه ساعت 14-16 نیم سال اول سال 1404-1405
مدرس: دکتر وحید قنبری
درس و پیش نیاز: ندارد

هدف کلی 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، با چالش ها و مشکلات زندگی روبرو شده و انتخاب ها و رفتارهای سالمی در سرتاسر زندگی داشته باشند. بنابراین از آنجایی که ارائه خدمات در اورژانس پیش بیمارستانی با موقعیت های پراسترس، بحرانی همراه است و احتمال خشونت در اورژانس پیش بیمارستانی زیاد می باشد. این واحد درسی سعی دارد دانش و نگرش الزم به منظور کنترل تکان ها در شرایط بحرانی و عادی را به دانشجویان انتقال داده و مهارت آن را در فراگیران فوریت های پزشکی پیش بیمارستانی نهادینه سازد.

اهداف کلی جلسات: (جهت هر جلسه یک هدف)

- 1- آشنایی با استرسهای روانشناختی، سبکهای سالم و ناسالم کنار آمدن با استرس و راهبردهای مدیریت استرس را شرح دهد.
 - 2- نحوه کنترل خشم در هیجان های روزمره را توضیح دهد.
 - 3- احساسات و عواطف را شناخته و علل به وجود آمدن آنها را توضیح دهد.
 - 4- چگونگی مدیریت استرس، تعامل مناسب در زمان خشم و استرس و روش های تسلط بر تکان های عصبی را توضیح دهد.
 - 5- نحوه مدیریت زمان، اولویت بندی کارها و رسیدگی به امور شخصی، شغلی و خانوادگی را توضیح دهد.
 - 6- نحوه برقراری ارتباط موثر و درک احساسات و عواطف و مدیریت روابط بین فردی در چهارچوب را توضیح دهد.
 - 7- مهارت حل مسئله، نحوه برخورد با موضوعات پیچیده و تصمیم گیری بدون خدشه دار نمودن اهداف فردی و بر اساس اولویت را توضیح دهد.
 - 8- شیوه های مختلف برای تفکر و تصمیم گیری، مسیر مراحل تفکر و تعارضات درونی را شناخته و توضیح دهد.
- اهداف ویژه به تفکیک اهداف کلی هر جلسه:**

هدف کلی جلسه اول: آشنایی با استرس های روانشناختی و چگونگی کنترل آن

اهداف ویژه جلسه اول:

در پایان دانشجو قادر باشد

- 1-1 تعریفی از استرس، اضطراب، ترس و استرسور ارائه دهد.
- 1-2 دیدگاه هانس سلیه در مورد استرس، مراحل واکنش به استرس و ویژگیهای هر مرحله را توضیح دهد.
- 1-3 تیپ های شخصیتی مختلف و ویژگی ها هر یک از آنها در واکنشهای به استرس را بتواند توضیح دهد.
- 1-4 سبکهای مقابلهای راه حل مدار و هیجان مدار سالم و ناسالم را توضیح دهد.

5-1- سطح بهینه استرس برای یادگیری را ذکر کند و موقعیتهای پرسترس را از دیدگاه هولمز و راهه توضیح دهد.

6-1- شیوه های مدیریت استرس نظیر مدیریت زمان، مقابله با افکار منفی، خودآرامبخشی و ریلکسیشن را توضیح دهد و در زندگی خود به کار گیرد.

هدف کلی جلسه دوم: نحوه کنترل خشم در هیجان های روزمره

اهداف ویژه جلسه دوم:

در پایان دانشجو قادر باشد

1-2- ویژگیهای خشم به عنوان هیجانی مهم را بداند و جنبه های مختلف تجربه هیجان خشم خود را شناسایی کند.

2-2- تاثیرات فیزیولوژیکی خشم بر بدن را یاد بگیرد.

3-2- دلایل برانگیخته شدن خشم و زیانهای خشم افسارگسیخته را بداند.

4-2- شناسایی افرادی مستعد خشم و زمان هایی که آستانه خشم آنها پایین می آید

5-2- مراحل خشم و راههای مختلف ابراز خشم را یاد بگیرد.

6-2- شیوه های مختلف و موثر کنترل خشم را یاد بگیرد.

7-2- تفاوت پرخاشگری و جرات ورزی را به عنوان رفتارهای ناشی از خشم بیاموزد.

هدف کلی جلسه سوم و چهارم: مهارت های برقراری ارتباط موثر را بداند و اجرا کند

اهداف ویژه جلسه سوم و چهارم:

در پایان دانشجو قادر باشد

1-3- ضرورت مهارت ارتباط موثر را بداند.

2-3- ارتباط و ارتباط موثر را تعریف کند، اجزای آنها را در هر موقعیت در نظر بگیرد (فرستنده، پیام، کانال ارتباطی، گیرنده، بازخورد، بافت یا زمینه ارتباط)

3-3- موانع اصلی ارتباط موثر را بداند و مشخص کند در روابط خودش بیشتر کدام مانع ارتباطی را دارد.

4-3- مهارت گوش دادن فعال و انعکاسی و توجه سالم را بداند.

5-3- از جزئیات و اهمیت زبان بدن و رفتارهای غیرکلامی آگاه باشد.

هدف کلی جلسه پنجم: مهارت خودآگاهی، اهمیت و ضرورت آن و نقش آن در کاهش استرس

اهداف ویژه جلسه پنجم:

در پایان دانشجو قادر باشد

1-5- از جنبه ها و ویژگیهای مهارت خودآگاهی را آگاه باشد.

2-5- اهمیت و ضرورت مهارت خودآگاهی را توضیح دهد.

3-5- چگونگی شکل گیری مهارت خودآگاهی را بداند.

4-5- مولفه های مهم مهارت خودآگاهی را در نظر بگیرد و بیاموزد.

5-5- عوامل موثر در دستیابی به این مهارت را یاد بگیرد.

6-5- موانع اصلی رسیدن به خودآگاهی را بداند.

هدف کلی جلسه شش و هفت: آشنایی با مهارت تاب آوری، راهبردهای مقابله سالم و چگونگی استفاده از آنها

در پایان دانشجو قادر باشد

اهداف ویژه جلسه شش و هفت:

1-7- انواع هیجانها و ویژگیهای هر یک از آنها را توضیح دهد.

2-7- ضرورت مهارت تنظیم هیجان را بفهمد.

- 3-7- موانع مدیریت هیجان را یاد بگیرد.
 - 4-7- فرایند مدیریت هیجانها را یاد بگیرد.
 - 5-7- مدیریت شناختی هیجانها را بیاموزد و در عمل به کار ببرد.
 - 6-7- مدیریت رفتاری هیجانها را بیاموزد و در عمل به کار ببرد.
 - 7-7- راهبردهای مدیریت هیجانهای منفی نظیر اضطراب و افسردگی را بیاموزد.
 - 8-7- مهارت تاب آوری با یاد بگیرد، ویژگیهای افراد تاب آور را بشناسد و این مهارتها را در خود پرورش دهد.
- هدف کلی جلسه هشتم:** آشنایی با مهارت های حل مساله و تصمیم گیری و رفتار قاطعانه

اهداف ویژه جلسه هشتم:

در پایان دانشجو قادر باشد

- 1-8- ضرورت مهارت حل مساله را بفهمد.
- 2-8- کاربرد مهارت حل مساله را یاد بگیرد.
- 3-8- مراحل تکنیک حل مساله را بداند و نکات کلیدی آن را بیاموزد.
- 4-8- اهمیت تصمیم گیری و مراحل آن را بداند.
- 5-8- توصیه های معمول و مهم در تصمیمگیری را یاد بگیرد.
- 6-8- با مدل های تصمیم گیری آشنا شود.
- 7-8- با فرایند تصمیم گیری در عمل و الگوی تصمیم گیری صحیح آشنا شود.
- 8-8- با ویژگیهای رفتار قاطعانه آشنا شود و میزان قاطعیت خود را مشخص کند.
- 9-8- ویژگیهای کلیدی و شیوههای نگرشی منفی رفتار انفعالی، بازی دهنده، پرخاشگرانه را بداند
- 10-8- ویژگی های کلیدی رفتار قاطعانه را بیاموزد و ریشههای رفتار غیر قاطعانه را بداند.
- 11-8- تکنیکهای اختصاصی ویژه برای موقعیتهای دشوار را بیاموزد.

هدف کلی جلسه نهم: اصول مدیریت زمان، اولویت بندی کارها و رسیدگی به امور شخصی، شغلی در اورژانس

اهداف ویژه جلسه نهم:

در پایان دانشجو قادر باشد

- 1-9- شناخت ابزارها و رویکردهای اولیه مدیریت زمان و کاربرد آنها در صحنههای اورژانسی
- 2-9- ارزیابی استفاده فعلی از زمان در موقعیتهای آموزشی/کارورزی
- 3-9- چگونگی اولویتبندی کارها در شرایط بحرانی را بیان کند
- 4-9- ابزارها و راهکارهای افزایش تمرکز و کاهش پرتشدگی را ذکر کند
- 5-9- ابزارها و روشهای پیگیری پیشرفت کارها در امور روزمره و اقدامات مراقبتی برای بیمار را شرح دهد.

هدف کلی جلسه دهم: اصول خود مراقبتی در اورژانس

اهداف ویژه جلسه دهم:

در پایان دانشجو قادر باشد

- 1-10- اهمیت خودمراقبتی در اورژانس را ذکر کند
- 2-10- تعریف خود مراقبتی را شرح دهد
- 3-10- اجزای خود مراقبتی را بداند
- 4-10- راهکارهای خود مراقبتی در هر جزء از خود مراقبتی را توضیح دهد
- 5-10- پیامدها و موانع خود مراقبتی را ذکر کند.

هدف کلی جلسه یازدهم: چگونگی ابراز همدلی و نحوه بکارگیری آن در اورژانس را ذکر کند

اهداف ویژه جلسه یازدهم:

در پایان دانشجو قادر باشد

- 11-1- تعریف همدلی را ذکر کند و اهمیت آن را در اورژانس ذکر کند
 - 11-2- تکنیک های ابراز همدلی را توضیح دهد
 - 11-3- واکنش های روانی ناشی از ابراز همدلی را شرح دهد
 - 11-4- موانع ارائه همدلی در اورژانس را بیان کند
- هدف کلی جلسه دوازدهم:** مهارت های تصمیم گیری و تفکر نقدهانه در اورژانس را بداند
- اهداف ویژه جلسه دوازدهم:**

- 12-1- اهمیت تصمیم گیری و تفکر نقدهانه را ذکر کند
 - 12-2- مراحل تصمیم گیری و تفکر نقدهانه را شرح دهد
 - 12-3- اجزای تفکر نقدهانه را شرح می دهد
 - 12-4- تکنیک های تفکر نقدهانه در تصمیم گیری را توضیح می دهد
- جلسه سیزدهم: چگونگی ارائه خبر بد در اورژانس پیش بیمارستانی
- جلسه چهاردهم: چالش های و راهکارهای مدیریت استرس در اورژانس پیش بیمارستانی
- جلسه پانزدهم: تکنیک های مدیریت استرس و تخلیه هیجان در اورژانس پیش بیمارستانی

منابع:

- 1- راهنمای عملی برگزاری کارگاه های آموزش مهارت های زندگی: کتاب راهنمای مدرس/ تالیف: الدن فتی و دیگران/ آخرین چاپ
- 2- ارتباط موثر-ساندرا هیلز، ریچارد ال ویور، آخرین چاپ
- 3- مهارت های ده گانه زندگی - نسرين گل محمدی، آخرین چاپ
- 4- پرستاری بهداشت روان: یداهلل جنتی و همکاران، فصل دهم (استرس و مدیریت استرس)، آخرین چاپ

روش تدریس:

سخنرانی
نمایش فیلم و کلیپ
بحث گروهی
ارائه کیس بالینی و بحث در مورد آن
وسایل آموزشی :
پاورپوینت، فیلم، سامانه نوید

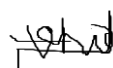
سنجش و ارزشیابی

آزمون	روش	سهم از نمره کل (بر حسب درصد)	تاریخ	ساعت
کوئیز	سوال در هر جلسه	10 درصد (دو نمره)	هر جلسه	ساعت برگزاری کلاس
آزمون میان ترم	امتحان تشریحی	10 درصد (دو نمره)	جلسه ششم	ساعت برگزاری کلاس
آزمون پایان ترم	سوالات چهارگزینه ای	60 درصد (14 نمره)		

حضور فعال در کلاس	10 درصد (دو نمره)		
-------------------	-------------------	--	--

مقررات کلاس و انتظارات از دانشجو:

- از دانشجو انتظار می‌رود حضور به موقع و منظمی در جلسات داشته باشد
- یکی از دانشجویان باید خالصه ای از مطالب ارائه شده در جلسه قبل را بازگو کند (در صورت برگزاری جلسات در سامانه نوید حتما در انجام تکلیف فعال باشد)
- ارائه تکلیف کلاسی در مورد یکی از موضوعات مربوط به حوزه استرس و ارتباط موثر

نام و امضای مدرس:	نام و امضای مدیر گروه:	نام و امضای مسئول EDO دانشکده:
دکتر وحید قنبری	دکتر افشین گودرزی	محمد رسول توحید نیا
		
تاریخ تحویل:	تاریخ ارسال:	تاریخ ارسال :
1404/06/27	1404/6/29	

جدول زمانبندی درس مدیریت استرس و مهارت های ارتباطی

روز و ساعت جلسه : یکشنبه ساعت 14-16

جلسه	تاریخ	موضوع هر جلسه	مدرس
1	1404/06/29	بررسی مشکلات و چالش های کار در اورژانس پیش بیمارستانی	جلسه بارش افکار
2	1404/07/05	استرس و پیامدهای آن	دکتر وحید قنبری
3	1404/07/12	خشم و مهارت های کنترل آن	دکتر وحید قنبری
4	1404/07/19	مهارت ارتباط موثر	دکتر وحید قنبری
5	1404/07/26	مهارت ارتباط موثر	دکتر وحید قنبری
6	1404/08/03	خودآگاهی و نقش آن در مدیریت استرس	دکتر وحید قنبری
7	1404/08/10	تاب آوری و نقش آن در کنترل هیجانات و استرس ها	دکتر وحید قنبری
8	1404/18/17	تاب آوری و نقش آن در کنترل هیجانات و استرس ها	دکتر وحید قنبری
9	1404/08/24	مهارت های حل مساله و تصمیم گیری و رفتار قاطعانه	دکتر وحید قنبری
10	1404/09/01	مدیریت زمان، اولویت بندی کارها در طول روز (گروه A و B)	عملی
11	1404/09/01	مدیریت زمان، اولویت بندی کارها در طول روز (گروه C و D)	عملی
12	1404/09/08	مدیریت استرس (گروه A و B)	عملی
13	1404/09/08	مدیریت استرس (گروه C و D)	عملی
14	1404/09/15	کنترل خشم (گروه A و B)	عملی
15	1404/09/29	کنترل خشم (گروه C و D)	عملی
16	1404/09/29	همدلی و ارتباط موثر (گروه A و B)	عملی
17	1404/09/29	همدلی و ارتباط موثر (گروه C و D)	عملی
18	1404/09/22	مداخله در بحران (گروه A و B)	عملی
19	1404/09/22	مداخله در بحران (گروه C و D)	عملی
20	1404/10/06	مهارت حل مسئله (گروه A و B)	عملی
21	1404/10/06	مهارت حل مسئله (گروه C و D)	عملی
22	1404/10/13	تفکر نقادانه (گروه A و B)	عملی (ارائه کیس بالینی)
23	1404/10/13	تفکر نقادانه (گروه C و D)	عملی (ارائه کیس بالینی)

