



بسمه تعالی

فرم طرح درس

مشخصات کلی درس:

عنوان واحد درسی: مدیریت استرس و مهارت های ارتباطی	نوع واحد درسی (نظری/عملی): نظری- عملی	تعداد واحد (نظری/عملی): 2
کد درس: 1037	عنوان درس پیش نیاز یا هم نیاز:-	زمان برگزاری آموزش (روز - ساعت): دوشنبه (12-10)/چهارشنبه (8-10)
محل برگزاری آموزش: پردیس دانشگاهی - کلاس 204	تعداد جلسات:	سایر:

مشخصات فراگیران:

رشته تحصیلی: فوریت های پیش بیمارستانی	مقطع تحصیلی: کارشناسی	نیمسال تحصیلی: نیمسال دوم 1403-1404
تعداد فراگیران: 25	گروه آموزشی: فوریت	دانشکده: علوم پزشکی ساوه

مشخصات مدرس / مدرسین:

نام و نام خانوادگی: زهرا مداح	رشته تحصیلی: پرستاری	مقطع تحصیلی: دکتری
رتبه علمی: استادیار	گروه آموزشی: پرستاری	پست الکترونیک: maddah_z550@yahoo.com
تلفن: 08648503178	روزهای حضور در گروه:	آدرس دفتر:



بسمه تعالی

ضوابط آموزشی:

وظایف و تکالیف دانشجو:	✓ حضور به موقع سر کلاس- مشارکت فعال در بحث ها و پرسش های کلاسی- انجام تکالیف مشخص شده
مقررات و نحوه برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو:	✓ هر دو جلسه تاخیر بیش از 10 دقیقه 1 غیبت در نظر گرفته می شود- ارسال نامه کتبی به آموزش در صورت داشتن غیبت بیش از سقف مجاز (برای دروس 2 واحدی دانشجو مجاز به 4 جلسه غیبت می باشد)-

شیوه ارزیابی:

روش های ارزیابی:	میزان نمره از 20	نوع آزمون: (شفاهی، کتبی، چندگزینه ای، جورکردنی، صحیح-غلط، تشریحی، پاسخ کوتاه، کامل کردنی)
آزمون میان ترم	3	کتبی/تستی -تشریحی
آزمون پایان ترم	12	کتبی/تستی -تشریحی
کوئیزها	2	شفاهی/کتبی
تکلیف آموزشی، پروژه تحقیقاتی یا غیره	2	-
حضور منظم و فعال در کلاس و شرکت در بحث ها	1	-



اهداف درس:

آشنایی و توانمندسازی دانشجویان پیرا پزشکی در مهارتهای ارتباطی موثر، استرس و مدیریت بهینه آن، شخصیت و صفات شخصیت سالم و نقش آن در مدیریت، شیوه های تنظیم هیجان موثر و سبک های مقابله ای کارآمد					هدف کلی درس:
شماره جلسه	هدف کلی جلسه	اهداف رفتاری	حیطه: (شناختی، نگرشی- عاطفی، روان-حرکتی)	روش تدریس (سخنرانی، بحث، PBL، TBL و ...)	مواد و وسایل آموزشی: (وایت برد، سایت و...)



بسمه تعالی

1-2	دانشجو باید قادر باشد:	شناختی/نگرشی-عاطفی	سخنرانی، بحث	ویدئو پروژکتور-وایت برد
آشنایی با استرس های روانشناختی، سبکهای سالم و ناسالم کنار آمدن با استرس و راهبردهای مدیریت استرس	✓ تعریفی از استرس، اضطراب، ترس و استرسور ارائه دهد.	✓ تیپ های شخصیت A و B ، ویژگیها هر یک از آنها و واکنش های به استرس را بتواند توضیح دهد.		
	✓ دیدگاه هانس سلیه در مورد استرس، مراحل واکنش به استرس و ویژگیهای هر مرحله را توضیح دهد.			
	✓ سبک های مقابله ای راه حل مدار و هیجان مدار سالم و ناسالم را توضیح دهد.			
	✓ سطح بهینه استرس برای یادگیری را ذکر کند و موقعیت های پر استرس را از دیدگاه هولمز و راهه توضیح دهد.			
	✓ شیوه های مدیریت استرس نظیر مدیریت زمان، مقابله با افکار منفی، خودآرامبخشی و ریلکسیشن را توضیح دهد و در زندگی خود به کار گیرد.			



بسمه تعالی

3	کارگاه عملی (بحث و تبادل نظر) پیرامون مدیریت استرس	-	شناختی/نگرشی-عاطفی	بحث، TBL، PBL	ویدئو پروژکتور-وایت برد
4-5	آشنایی روند شکل گیری شخصیت، نظریه های روانشناختی مربوط به شکل گیری شخصیت، پایه های زیستی شخصیت، تاثیر شخصیت در روابط انسان	دانشجو باید قادر باشد: ✓ تعریفی از شخصیت انسان ارائه دهد. ✓ دیدگاههای رفتاری و یادگیری اجتماعی در مورد شخصیت و روند شکل گیری آن را بتواند توضیح دهد. ✓ رویکردهای انسان گرایی به شخصیت شامل نظریه کارل راجرز و آبراهام مزلو و مفاهیم مهم مورد تاکید آنها نظیر خودشکوفایی و هرم نیازهای را توضیح دهد. ✓ اختلال های شخصیت شایع و ویژگیهای هر اختلال را بتواند ذکر کند	شناختی/نگرشی-عاطفی	سخنرانی، بحث	ویدئو پروژکتور-وایت برد
6-7	آشنایی با مهارت ارتباط موثر، روند برقراری و ارتباط موثر، موانع ارتباط موثر و گام های برقراری ارتباط	دانشجو باید قادر باشد: ✓ ضرورت مهارت ارتباط موثر را توضیح دهد.	شناختی/نگرشی-عاطفی	سخنرانی، بحث	ویدئو پروژکتور-وایت برد



بسمه تعالی

			✓ ارتباط و ارتباط موثر را تعریف کند، اجزای آنها را در هر موقعیت در نظر بگیرد (فرستنده، پیام، کانال ارتباطی، گیرنده، گیرنده، بازخورد، بافت یا زمینه ارتباط) ✓ موانع اصلی ارتباط موثر را بداند و مشخص کند در روابط خودش بیشتر کدام موانع ارتباطی را دارد. ✓ مهارت گوش دادن فعال و انعکاسی و توجه سالم را بداند. ✓ از جزئیات و اهمیت زبان بدن و رفتارهای غیرکلامی آگاه باشد.		
ویدئو پروژکتور-وایت برد	بحث، TBL، PBL	شناختی/نگرشی-عاطفی	کارگاه عملی (بحث و تبادل نظر) پیرامون مهارت برقراری ارتباط موثر و بین فردی	8	
ویدئو پروژکتور-وایت برد	سخنرانی، بحث	شناختی/نگرشی-عاطفی	دانشجو باید قادر باشد: ✓ از جنبه ها و ویژگی های مهارت خودآگاهی را آگاه باشد.	آشنایی با مهارت خودآگاهی، اهمیت و ضرورت آن و نقش آن در کاهش استرس	9



بسمه تعالی

			✓ اهمیت و ضرورت مهارت خودآگاهی را توضیح دهد. ✓ چگونگی شکل گیری مهارت خودآگاهی را بداند. ✓ مولفه های مهم مهارت خودآگاهی را در نظر بگیرد و بیاموزد. ✓ عوامل موثر در دستیابی به این مهارت را یاد بگیرد. ✓ موانع اصلی رسیدن به خودآگاهی را بداند..		
ویدئو پروژکتور-وایت برد	سخنرانی، بحث	شناختی/نگرشی-عاطفی	دانشجو باید قادر باشد: ✓ انواع هیجانها و ویژگی های هر یک از آنها را توضیح دهد ✓ فرایند مدیریت هیجان ها را یاد بگیرد. ✓ مدیریت شناختی هیجان ها را بیاموزد و در عمل به کار ببرد. ✓ مدیریت رفتاری هیجان ها را بیاموزد و در عمل به کار ببرد. ✓ راهبردهای مدیریت هیجان های منفی نظیر اضطراب و افسردگی را بیاموزد.	آشنایی با مهارت تنظیم هیجان، تاب آوری، راهبردهای مقابله سالم و چگونگی استفاده از آنها	10



بسمه تعالی

			✓ مهارت تاب آوری با یاد بگیرد، ویژگی های افراد تاب آور را بشناسد		
ویدئو پروژکتور-وایت برد	سخنرانی، بحث	شناختی/نگرشی-عاطفی	دانشجو باید قادر باشد: ✓ ضرورت مهارت حل مساله را بفهمد. ✓ کاربرد مهارت حل مساله را یاد بگیرد. ✓ مراحل تکنیک حل مساله را بداند و نکات کلیدی آن را بیاموزد. ✓ اهمیت تصمیم گیری و مراحل آن را بداند. ✓ توصیه های معمول و مهم در تصمیم گیری را یاد بگیرد. ✓ با مدل های تصمیم گیری آشنا شود. ✓ با فرایند تصمیم گیری در عمل و الگوی تصمیم گیری صحیح آشنا شود.	آشنایی با مهارتهای حل مساله و تصمیم گیری و رفتار قاطعانه به عنوان مهارت های لازم برای ارتباط موثر و مدیریت استرس	11-12
ویدئو پروژکتور-وایت برد	بحث، TBL، PBL	شناختی/نگرشی-عاطفی	کارگاه عملی (بحث و تبادل نظر) پیرامون مهارت حل مسئله		13



بسمه تعالی

ویدئو پروژکتور-وایت برد	سخنرانی، بحث	شناختی/نگرشی-عاطفی	دانشجو باید قادر باشد: ✓ ویژگی های خشم به عنوان هیجانی مهم را بداند و جنبه های مختلف تجربه هیجان خشم خود را شناسایی کند. ✓ تأثیرات فیزیولوژیکی خشم بر بدن را یاد بگیرد. ✓ دلایل برانگیخته شدن خشم و زیانهای خشم افسارگسیخته را بداند. ✓ برای او مشخص شود که چه افرادی مستعد خشم هستند و چه زمانی آستانه خشم پایین می آید. ✓ مراحل خشم و راه های مختلف ابراز خشم را یاد بگیرد. ✓ شیوه های مختلف و موثر کنترل خشم را یاد بگیرد. ✓ تفاوت پرخاشگری و جرات ورزی را به عنوان رفتارهای ناشی از خشم بیاموزد.	آشنایی با مهارتهای مدیریت هیجان خشم به عنوان یک هیجان قوی در روابط	14
ویدئو پروژکتور-وایت برد	بحث، TBL، PBL	شناختی/نگرشی-عاطفی	کارگاه عملی (بحث و تبادل نظر) پیرامون مهارت کنترل خشم		15
ویدئو پروژکتور-وایت برد	بحث، TBL، PBL	شناختی/نگرشی-عاطفی	کارگاه عملی (بحث و تبادل نظر) پیرامون مهارت هوش هیجانی		16



معرفی منابع درس:

اصلی	۱. آقاجانی، محمد. طرح های مراقبتی روان پرستاری. اثر فورتیناش کاترین. انتشارات اندیشه رفیع، چاپ آخر ۲. کوشان محسن، روان پرستاری بهداشت روان ۱ و ۲. انتشارات رفیع، چاپ آخر ۳. کاپلان هارولد، سادوک بنجامین. خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری، روانپزشکی بالینی جلد ۱ و ۲ و ۳. ترجمه رفیعی حسن، سبحانیان خسرو، انتشارات ارجمند. چاپ آخر ۴. میرزایی منصور، مظلومی مهدی، دهقانی مهدی، صدر علیرضا. روانشناسی هلیگارد. انتشارات کتاب میر، چاپ آخر. ۵. بهداشت روان و فوریت های پزشکی. سمیه توکلی. انتشارات جامعه نگر ۶. آموزش مهارتهای زندگی: راهنمای مدرس، تالیف فتی، موتابی، محمدخانی و کاظمزاده عطوفی. انتشارات میانکوشک
------	--



۷. آموزش مهارت‌های زندگی: راهنمای دانشجوی، تالیف فتی، موتابی، محمدخانی و کاظمزاده عطوفی. انتشارات میانکوشک

1. Carson; V.B., Mental Health Nursing. Philadelphia: W.B. Saunders.
2. Fortinash, H.W., \$ Holoday Worret, P.A., Psychiatric mental Health Nursing, Paycha (Lasted). St.Louis: Mosby

سایر