



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی کیلان
دانشکده پرستاری و مامایی شهید بهشتی رشت

نام و شماره درس: مدیریت استرس و مهارت‌های ارتباطی	تعداد واحد و نوع واحد (نظری/عملی): ۲ واحد (۱ واحد نظری و ۱ واحد عملی)
رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی فوریت‌های پزشکی	مدت زمان ارائه درس: دو ساعت، نیمسال اول ۱۴۰۴-۱۴۰۵
دروس پیش‌نیاز: ندارد	محل برگزاری: دانشکده پرستاری و مامایی
نام مسئول برنامه: خانم شیخ الاسلامی	تلفن و روزهای تماس:
آدرس ایمیل: farzaneh.sheikh@yahoo.com	

اهداف کلی درس:

- حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی کارشناس‌های فوریت پزشکی، مهارت‌های مقابله با استرس و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر در شرایط خاص

اهداف اختصاصی درس:

دانشجو در پایان کلاس قادر باشد:

- ۱- ویژگی‌های افرادی که خودآگاهی دارند را بیان نماید
- ۲- فواید خودآگاهی برای رسیدن به یک زندگی سالم را نام ببرد.
- ۳- همدلی را تعریف کرده و ویژگی‌های افراد با همدلی بالا را بیان نماید.
- ۴- هیجانات و عواطف را تعریف کرده و هیجانات خود را در زندگی روزمره شناسایی و بیان نماید
- ۵- بتواند هیجانات و عواطف خویش را در ناخوشایند را در حداقل و تجربه زیستی خود شناسایی کرده و تحلیل نماید.
- ۶- استرس‌های خود را شناسایی کند.
- ۷- مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر را در مواجهه با استرس بیان نماید.
- ۸- در تمرینات عملی حداقل دو مورد از مهارت‌های مقابله با استرس را بکار گیرد.
- ۹- خودپنداره تعریف کرده و نقش آن در زندگی روزمره را بیان نماید.
- ۱۰- قادر باشد خودپنداره خود را در موقعیت‌های عملی زندگی بررسی کند.
- ۱۱- نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کند
- ۱۲- عزت نفس را تعریف کرده و عزت نفس خود را در موقعیت‌های عملی مورد بررسی قرار دهد.
- ۱۳- عوامل تأثیرگذار بر عزت نفس را شناسایی و بیان نماید.

- ۱۴- با انجام تمرینات علمی و گروهی عزت نفس خود را تحلیل کند
- ۱۵- فشار سنج عزت نفس را انجام دهد.
- ۱۶- برای موارد علمی و موقعیت های مشابه رفتار مبتنی بر عزت نفس بالا را نشان دهد.
- ۱۷- بتواند میزان عصبانیت و ویژگی های فرد عصبانی را شناسایی و توضیح دهد.
- ۱۸- علل خشم را توضیح دهد.
- ۱۹- مهارتهای مدیریت خشم را توضیح دهد.
- ۲۰- در یک مورد علمی مهارتهای مدیریت خشم را بکار ببرد.
- ۲۱- مهارتهای ارتباط مؤثر را توضیح دهد.
- ۲۲- در فعالیت های گروهی مهارتهای ارتباط مؤثر را بکار ببرد.
- ۲۳- مهارتهای ارتباط اجتماعی را توضیح دهد.
- ۲۴- بتواند در موقعیت های علمی مهارتهای ارتباط اجتماعی را بکار ببرد.
- ۲۵- مهارت حل مسئله و تصمیم گیری مؤثر را بیان نماید.
- ۲۶- در فعالیت های علمی بطور مؤثر به حل مسئله بپردازد.
- ۲۷- تفکر خلاق را تعریف کند.
- ۲۸- اجزاء تفکر خلاق را نام ببرد.
- ۲۹- تمرین علمی برای هر یک از اجزای تفکر خلاق را بکار برده یا نشان دهد.
- ۳۰- پایداری داشتن تفکر خلاق را ذکر کند.
- ۳۱- تفکر نقادانه را تعریف کند.
- ۳۲- ویژگی های تفکر نقاد را بررسی و توضیح دهد.
- ۳۳- تمرین های علمی مربوط به تفکر نقاد را انجام دهد.
- ۳۴- تفکر فعال را توضیح و شرح دهد.
- ۳۵- تمرین های علمی مربوط به تفکر فعال را انجام دهد.

ردیف	تاریخ	ساعت	موضوع جلسه	روش های آموزش	امکانات مورد نیاز	عرصه آموزش
۱	۰۴/۷/۲	۸-۱۰	آشنایی با اهداف درس خودآگاهی + تمرین های علمی مربوط به خودآگاهی	تخترانی، بحث بحث و تمرین در گروه های کوچک	لپ تاپ و پروژکتور	کلاس
۲	۰۴/۷/۹	۸-۱۰	خودآگاهی + تمرین های علمی مربوط به خودآگاهی	بحث گروهی، بحث و تمرین در گروه های کوچک	لپ تاپ و پروژکتور	
۳	۰۴/۷/۱۶	۸-۱۰	خودآگاهی + تمرین های علمی مربوط به خودآگاهی	تخترانی، بحث گروهی	لپ تاپ و پروژکتور	
۴	۰۴/۷/۲۳	۸-۱۰	عزت نفس، راهکارهای ارتقای عزت نفس + تمرین های مربوط	بحث گروهی، بحث و تمرین در گروه های کوچک	لپ تاپ و پروژکتور	
۵	۰۴/۷/۳۰	۸-۱۰	مدیریت استرس و تنظیم هیجان + تمرین های علمی مرتبط	تخترانی، بحث گروهی	لپ تاپ و پروژکتور	
۶	۰۴/۸/۷	۸-۱۰	مدیریت استرس و تنظیم هیجان + تمرین های علمی مرتبط	تخترانی، بحث گروهی	لپ تاپ و پروژکتور	
۷	۰۴/۸/۱۴	۸-۱۰	راهکارهای مدیریت خشم (نظری + تمرین های علمی)	تخترانی، بحث گروهی	لپ تاپ و پروژکتور	
۸	۰۴/۸/۲۱	۸-۱۰	راهکارهای مدیریت خشم (نظری + تمرین های علمی)	تخترانی، بحث گروهی	لپ تاپ و پروژکتور	
۹	۰۴/۸/۲۸	۸-۱۰	قاطعیت و ابراز وجود + تمرین های علمی	تخترانی، بحث گروهی	لپ تاپ و پروژکتور	
۱۰	۰۴/۹/۵	۸-۱۰	مهارتهای ارتباطات و ارتباط مؤثر + تمرین های علمی مرتبط	تخترانی، بحث گروهی	لپ تاپ و پروژکتور	

۱۱	۰۴/۹/۱۲	۸-۱۰	مهارت‌های ارتباطات و ارتباط مؤثر + تمرین های علمی مرتبط	تخترانی، بحث کروبی	لپ‌تاپ و پروژکتور
۱۲	۰۴/۹/۱۹	۸-۱۰	مهارت ارتباط بین فردی + تمرین های مرتبط	تخترانی، بحث کروبی	لپ‌تاپ و پروژکتور
۱۳	۰۴/۹/۲۶	۸-۱۰	ارتباطات اجتماعی + تمرین های مربوطه	تخترانی، بحث کروبی	لپ‌تاپ و پروژکتور
۱۴	۰۴/۱۰/۳	۸-۱۰	لصمیم گیری مؤثر و مهارت های حل مسئله + تمرین های علمی مربوطه	تخترانی، بحث کروبی	لپ‌تاپ و پروژکتور
۱۵	۰۴/۱۰/۱۰	۸-۱۰	مدیریت زمان، ابتکار و تفکر خلاق + تمرین های علمی مربوطه	تخترانی، بحث کروبی	لپ‌تاپ و پروژکتور
۱۶	همانگ شده	۸-۱۰	ارائه تمرین های گروهی	تخترانی، بحث کروبی	لپ‌تاپ و پروژکتور

منابع اصلی درس (عنوان کتاب، نام نویسنده، سال و محل انتشار، نام ناشر، شماره فصول یا صفحات مورد نظر در این درس - در صورتی که مطالعه همه کتاب یا همه مجلدات آن به عنوان منبع ضروری نباشد)

۱- کریس ال. کلینکه مهارت های زندگی مترجم شهرام محمدخانی، انتشارات رسانه تخصصی، آخرین چاپ
۲- آرنولد لازاروس، کلیفورد لازاروس مهارت های زندگی، ترجمه شمس الدین حسینی، الهام آرام نیا
۳- مدیریت استرس، راه حل های کارشناسانه برای مقابله با چالش های روزمره، ترجمه ناهید سپرنیا، انتشارات آوین، آخرین چاپ
۴- محمدسرگلزایی، شخصیت سالم، نشر قطره. آخرین چاپ
۵- برایان لئون، استرس (روش های مدیریت استرس در زندگی تان)، ترجمه ابوذر گل ورز، نشر ارجمند.
۶- فردریک لیوهم، فرانک باند، کتاب کار کاهش استرس، ترجمه نوشین پولادساز، محیا صنیعی منش، نشر ارجمند
۷- متیو مک کی، مارتا دیویس، پاتریک فینک، پیام ها (مهارت های ارتباطی) ترجمه محمدعلی رحیمی مبارکی، نشر ارجمند

امکانات آموزشی

- •
- •

نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

الف) در طول ترم ب) پایان دوره

روش آزمون	ارزش	تاریخ	ساعت
پرسش شفاهی یا کتبی هر جلسه	انمره	در هر جلسه کلاس	
حضور فعال در کلاس	انمره		
کار گروهی علمی	انمره		
آزمون پایان ترم	انمره		

مقررات و انتظارات از دانشجو: (توسط گروه تعیین می گردد)

هر دانشجوی دوره ملزم به رعایت مقررات آموزشی به شرح زیر است:

- رعایت حسن اخلاق و شئون اسلامی
- -عدم استفاده از تلفن همراه در جلسات
- -رعایت نظم و حضور فعال در کلاس
- -تعهد نسبت به قوانین تنظیم شده برای انجام تمرینات علمی و کار گروهی