

دفتر توسعه آموزش
طرح دوره درس های نظری و عملی



شناسه سند
تاریخ تصویب



اطلاعات دوره		
اطلاعات مدرس / مدرسین نام مدرس / مدرسین همکار: رتبه علمی: رشته تحصیلی پست الکترونیک اساتید همکار: محل کار: تلفن تماس:	اطلاعات مسئول درس نام مسئول درس: رتبه علمی: رشته تحصیلی: محل کار: تلفن تماس: پست الکترونیک:	اطلاعات مربوط به درس گروه آموزشی ارائه دهنده: پرستاری داخلی جراحی نام درس: مدیریت استرس و مهارت های ارتباطی نوع و تعداد واحد: ۲ واحد (۱ نظری و ۱ عملی) پیش نیاز / هم نیاز: آشنایی با مدیریت بحران و روان شناسی اولیه رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی فوریت های پیش بیمارستانی محل برگزاری دوره: دانشکده پرستاری و مامایی روز و ساعت کلاس:
تاریخ آخرین ویرایش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۶		
شرح درس:		



شناسه سند
تاریخ تصویب

دفتر توسعه آموزش
طرح دوره درس های نظری و عملی

این واحد درسی سعی دارد دانش و نگرش لازم به منظور کنترل تکانه ها در شرایط بحرانی و عادی به دانشجویان انتقال داده و مهارت آن را در فراگیران فوریت های پزشکی پیش بیمارستانی نهادینه سازد.

اهداف کلی درس

- آشنایی با مفاهیم استرس و تاثیر آن بر فرد و محیط کاری
- تقویت مهارت های ارتباطی در شرایط اضطراب و بحران
- بهبود توانایی مدیریت استرس در موقعیت های فشار بالا
- ارتقای مهارت های شنیداری، کلامی و غیر کلامی در محیط های اورژانسی
- توانایی شناسایی عوامل استرس زا و روش های مقابله با آنها



شناسه سند
تاریخ تصویب

دفتر توسعه آموزش
طرح دوره درس های نظری و عملی

طرح درس روزانه

شماره جلسه	هدف کلی	هدف اختصاصی	پیامد مورد انتظار (هدف رفتاری)	حیطه و سطح اهداف رفتاری			رویکرد آموزشی ^۱	روش یاددهی ^۲	روش یادگیری ^۳	ابزار آموزشی	روش ارزشیابی ^۴	مدرس / مدرسین	درصد نمره
				دانش	نگرش	مهارت							
اول	مقدمه ای بر استرس و آثار آن بر سلامت جسم و روان	تعریف استرس، انواع استرس، اثرات منفی استرس بر سلامت جسم و روان		*	*		حضور	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	مشارکت فعال حضور در کلاس	پاورپوینت	آزمون کتبی		
دوم	شناخت استرس در محیطها ی	استرس در فوریت های پزشکی، شناسایی و تجزیه و تحلیل عوامل		*	*		حضور	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	مشارکت فعال حضور در کلاس	پاورپوینت	آزمون کتبی		

^۱ رویکرد مجازی یا حضوری (جهت رویکرد مجازی موافقت مدیر گروه و شورای آموزشی پیوست شود)

^۲ روش های یاددهی-یادگیری مرتبط مجازی مانند کلاس آنلاین همزمان، کلاس آنلاین غیر هم زمان، کلاس وارونه، روش های شبیه سازی، بازی وارسازی و فروم های گفت و گو و و روش های یاددهی-یادگیری مانند سخنرانی، بحث

در گروه کوچک، بازی وارسازی، پرسش و پاسخ، یادگیری مبتنی بر حل مسأله، یادگیری مبتنی بر سناریو، یادگیری مبتنی بر ارائه پروژه و

^۳ حضور فعال، مشاهده فعالیت، انجام فعالیت، برگزاری کنفرانس، شرکت در راند، شرکت در ژورنال کلاب

^۴ روش ارزشیابی تکوینی به شیوه سوال و جواب، حضور فعال و و ارزشیابی تراکمی هم می تواند روش ارزشیابی همتا، آزمون کتبی و ...



شناسه سند
تاریخ تصویب

دفتر توسعه آموزش
طرح دوره درس های نظری و عملی

										استرسزا در محیط اورژانس	اورژانس ی	
		آزمون کتبی	پاورپوینت	مشارکت فعال حضور در کلاس	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	حضور		*	*	فاکتورهای فردی و محیطی، واکنش های مختلف بدن به استرس	علل استرس و واکنش های فردی و گروهی	سوم
		آزمون کتبی	پاورپوینت	مشارکت فعال حضور در کلاس	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	حضور		*	*	مکانیزم های مقابله ای شناختی، رفتاری و احساسی	مکانیزم های مقابله با استرس	چهارم
		آزمون کتبی	پاورپوینت	مشارکت فعال حضور در کلاس	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	حضور		*	*	مهارت های مدیریت استرس برای کارکنان اورژانس، تمرین تکنیک های تنفس عمیق و مدیتیشن	مدیریت استرس برای پرستاران و تیم های فوریتی	پنجم
		آزمون کتبی	پاورپوینت	مشارکت فعال حضور در کلاس	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	حضور		*	*	تاثیر اعتماد به نفس در کاهش استرس و روش های تقویت آن	نقش اعتماد به نفس در مدیریت استرس	ششم
		آزمون کتبی	پاورپوینت	مشارکت فعال حضور در کلاس	سخنرانی پرسش و پاسخ	حضور		*	*	روش های موثر ارتباطی	مهارت های ای	هفتم



شناسه سند
تاریخ تصویب

دفتر توسعه آموزش
طرح دوره درس های نظری و عملی

					بحث						در مواقع اضطراب، اهمیت تن صدای آرام و ارتباط غیرکلامی	ارتباطی در شرایط استرس زا	
		آزمون کتبی	پاورپوینت	مشارکت فعال حضور در کلاس	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	حضور		*	*		آموزش همدلی و گوش دادن فعال، تکنیک های شنیدن و درک احساسات دیگران	همدلی و ارتباط مؤثر در بحران ها ی روانی	هشتم
		آزمون کتبی	پاورپوینت	مشارکت فعال حضور در کلاس	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	حضور		*	*		کارکرد گروهی در مواقع استرس زا، تکنیک های تیمی برای مدیریت بحران	مدیریت استرس در گروه ها ی درمانی اورژانس	نهم و دهم
		آزمون کتبی	پاورپوینت	مشارکت فعال حضور در کلاس	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	حضور		*	*		تأثیر استرس بر فرآیند تصمیم گیری و روش های بهبود تصمیم گیری در شرایط اضطراری	استرس و تصمیم گیری در شرایط بحرانی	یازدهم و دوازدهم



شناسه سند
تاریخ تصویب

دفتر توسعه آموزش
طرح دوره درس های نظری و عملی

سیزدهم و چهاردهم	تکنیکه ای کاهش استرس برای خودمراقبتی	آموزش شیوه های کاهش استرس مانند یوگا، تنفس عمیق، و ذهن آگاهی	*	*	حضور	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	مشارکت فعال حضور در کلاس	پاورپوینت	آزمون کتبی		
پانزدهم و شانزدهم	جمع بندی و ارزیابی یادگیری استرس و مهارت های ارتباطی	بحث گروهی و مرور تکنیک های مدیریت استرس، آزمون کوتاه برای ارزیابی	*	*	حضور	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	مشارکت فعال حضور در کلاس	پاورپوینت	آزمون کتبی		

انتظارات از دانشجو/قوانین دوره:

غیبت بیش از ۴/۱۶ دوره منجر به حذف دوره می شود.



شناسه سند تاریخ تصویب

دفتر توسعه آموزش

طرح دوره درس های نظری و عملی

کسب نمره کل دوره ۱۰/۲۰ جهت گذراندن دوره در سطح کارشناسی الزامی است.

در صورت عدم گذراندن پیش نیاز درس؛ انتخاب درس کان لم یکن و درس حذف خواهد شد.

حضور در آزمون پایانی دوره طبق تقویم آموزشی دانشکده، الزامی است.

تلاش برای کسب دانش، حفظ و ارتقا انگیزه های تحصیلی (پیش خوانی، مرجع خوانی، برنامه ریزی، خودارزیابی، هدف گزینی، ادغام گری دانسته ها، یادداشت برداری، گوش دادن فعال)

مشارکت فعال در فعالیت های یادگیری کلاس (پرسش و پاسخ ها، بحث ها، فعالیت های گروهی و غیره)

در زمان حضور در کلاس رعایت پوشش حرفه ای الزامی است.

رعایت نظم (ورود و خروج به موقع، عدم اتلاف زمان کلاس، رعایت سکوت، رعایت زمان و سرعت عمل در فعالیت های کلاسی، حضور مستمر در کلاس، ارایه به موقع تکالیف، بی صدا

نمودن تلفن همراه در کلاس، عدم مشغولیت با تلفن همراه در کلاس مانند مکالمه یا بازدید پیام ها)

عدم ضبط صوتی و یا تصویری کلاس درس

رعایت ادب و احترام (گفتمان مودبانه، رعایت حق تقدم برای صحبت، پرهیز از مشاجره و الفاظ نامناسب، عدم مصرف مواد غذایی در کلاس)

رعایت صداقت (پرهیز از تقلب در امتحانات، صداقت در تکمیل و ارایه تکالیف، پرهیز از جعل تکالیف، صداقت در گفتار)

رعایت وظیفه شناسی (درست انجام دادن و پاسخ گو بودن برای امور محوله و وظایف)

نقش حمایت گری (کمک به همتایان برای یادگیری یا انجام امور محوله)



شناسه سند
تاریخ تصویب

دفتر توسعه آموزش
طرح دوره درس های نظری و عملی

روش ارزشیابی			
روش ارزشیابی	شیوه اجرا یا ابزار ارزشیابی		سهم روش در نمره نهایی دانشجو
تشخیصی	فعالیت	درصد نمره نهایی	
	حضور فعال در کلاس های تئوری و عملی	۳۰٪	
	گزارش های گروهی و فردی درباره تکنیک های مدیریت استرس	۳۰٪	
	ارزشیابی عملی در ایفای نقش و سناریوهای استرسزا	۳۰٪	
	آزمون نهایی در مورد استرس و مهارت های ارتباطی	۳۰٪	
تکوینی ^۵			
تراکمی ^۶			

^۵ روش ارزشیابی تکوینی به شیوه سوال و جواب، ایجاد فرصت تمرین رگ گیری

^۶ ارزشیابی تراکمی هم می تواند روش ارزشیابی همتا یا تحویل کارپوشه، لاگ بوک و آزمون کتبی



شناسه سند
تاریخ تصویب

دفتر توسعه آموزش
طرح دوره درس های نظری و عملی



شناسه سند
تاریخ تصویب

دفتر توسعه آموزش
طرح دوره درس های نظری و عملی

منابع درس (آخرین ویرایش)

منابع آموزشی پیشنهادی

- کتاب مدیریت استرس و بحران، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تهران
- Stress Management for Emergency Services Workers, AAOS
- DSM-5-TR، بخش استرس و اختلالات مرتبط
- مقالات علمی در زمینه استرس شغلی و مهارت های ارتباطی