

« آموزش مباحث مهارت های زندگی »

هدف کلی: آموزش مهارت‌های زندگی ویژه کلیه دانشجویان دانشگاه/دانشکده های علوم پزشکی کشور به منظور ارتقای سطح آگاهی سلامت روان و پیشگیری از بروز و شیوع آسیب‌های روانی _ اجتماعی و رفتارهای خودآسیب رسان

مقدمه: سازمان‌های بهداشتی جهان شیوع رفتارهای پرخطر را از عمده‌ترین عوامل تهدیدکننده سلامت دانسته‌اند و با توجه به این که هیچ قشری از پیامدهای نامناسب رفتارهای پرخطر و تهدیدکننده مصون نمی‌ماند، لیکن قشر جوان و بالاخص دانشجو در معرض خطر بیشتری است و بسیاری از دانشجویان در مقابله با دشواری‌ها و بحران‌ها در دوران تحصیل به رفتارهایی روی می‌آورند که سلامت آنان را تهدید می‌کند و منجر به کاهش توانمندی و بروز انواع آسیب‌های روانی اجتماعی در این قشر آینده ساز نظام سلامت می‌گردد همچنین با توجه به اینکه دانشجویان فشار و استرس زیادی را به سبب دروس سخت، سال‌های طولانی دوره تحصیل و انجام کار بالینی و عملی متحمل می‌شوند، و از طرفی دیگر، این گروه از دانشجویان در آینده متولی سلامت آحاد جامعه خواهند شد، ضروری است آموزش مهارت‌های زندگی که بر ارتقاء کیفیت زندگی دانشجویان اثرگذار خواهد بود در بافت برنامه درسی آنان لحاظ گردد. همچنین یکی از مهمترین عوامل پیشگیری از بروز و شیوع آسیب‌های روانی اجتماعی و نیز ارتقاء سلامت روان، آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر فرهنگ بومی هر جامعه و متناسب با ویژگی‌های خاص جمعیت هدف است. مهارت‌های زندگی به‌گروهی از مهارت‌های روانی و اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و به دور از آسیب‌های روانی اجتماعی توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید را داشته باشند، لذا آموزش مباحث مهارت‌های زندگی مبتنی بر سبک زندگی ایرانی-اسلامی در قالب گذراندن دوره های نظری و عملی (کارگاهی) که در نهایت به دریافت **گواهینامه (certificate)**، منجر خواهد شد به شرح ذیل طراحی می‌گردد. اخذ گواهی این کارگاه ها برای مقاطع کاردانی (۳ گواهی)، کارشناسی و دکترای حرفه ای (۶ گواهی) **اختیاری** است.

کارگاه‌ها در طی نیمسال های تحصیلی و به صورت **تم طولی تدریس** می‌شوند. نحوه چینش مهارت‌ها در هر یک از نیمسال های تحصیلی بر اساس نیازها و شرایط خاص دانشجویان بر حسب سال‌های تحصیلی تعیین شود. پیشنهاد می‌گردد در هر نیمسال یک کارگاه برگزار شود. بخش نظری کارگاه با استفاده از محتوای آموزشی الکترونیکی در آرمان پوشش داده میشود و بخش عملی به صورت یک کارگاه پنج ساعته و مبتنی بر سناریو است.

مجموع کل محتوای نظری به مدت ۵ ساعت (بصورت ۱۰ محتوای الکترونیکی ضبط شده در دانشگاه مجازی هوشمند زیر نظر EDC که در سامانه آرمان بارگزاری خواهد شد) و **بخش عملی به صورت کارگاهی (۶ کارگاه ۵ ساعته جمعا به مدت ۳۰ ساعت)** کارگاه به صورت تعاملی و مبتنی بر مورد و به شیوه کلاس وارونه برگزار میشود. (ارائه سناریوهای بالینی، به همراه فعالیت گروهی، مباحثه و مشارکت دانشجویان)

عناوین پیشنهادی کارگاه مهارت‌های زندگی :

۱. مهارت پیشگیری از مصرف مواد، دارو و الکل (سیگار، قلیان و پپ داروهای مسکن، داروهای خواب آور، ریتالین، داروهای شادی آور و..)

- ✓ آشنایی با انواع مواد و داروهای روانگردان
- ✓ تقویت عوامل محافظت کننده در مقابله با مصرف مواد
- ✓ کاهش عوامل خطر مؤثر در کنترل و پیشگیری مصرف مواد
- ✓ آموزش تکنیک های نه گفتن و جرأت‌مندی
- ✓ روش‌های پیشگیرانه

۲. مهارت مدیریت استرس و سازگاری با محیط جدید، تاب‌آوری

- ✓ تعریف استرس
- ✓ علل استرس (عوامل استرس زای بیرونی و درونی)
- ✓ راهبردهای رفتاری برای مقابله ی مؤثر با استرس (مقابله با تعلل، خواب و تغذیه مناسب، زیستن در لحظه و..)
- ✓ راهبردهای شناختی در مدیریت استرس (تکنیک توجه برگردانی، تعطیلی ذهنی، تکنیک تصویر و زمینه و..)
- ✓ تعریف مهارت تاب‌آوری، حل مسأله و تصمیم‌گیری
- ✓ تعریف انواع تاب‌آوری (فیزیکی، ذهنی، اجتماعی، عاطفی و هیجانی)
- ✓ ویژگی های افراد تاب‌آور و روش‌های تقویت آن

۳. مهارت‌های پیشگیری از رفتارهای خود آسیب‌رسان (پیشگیری از خودکشی، خودجرحی و ...).

- ✓ راهبردهای کنترل افکار منفی و ناامید کننده
- ✓ آموزش سبک‌های مقابله‌ای مسئله مدار
- ✓ آموزش تکنیک های افزایش سخت رویی روانشناختی
- ✓ بررسی سبک‌های مختلف در حل مشکلات و گرفتن تصمیم
- ✓ فرآیند حل مسأله و تصمیم‌گیری ارزیابی گزینه ها و انتخاب بهترین راه حل از طریق بارش فکر

۴. مهارت قاطعیت، جرأت‌مندی و کنترل خشم

- ✓ تعریف مفاهیم قاطعیت، خشم و جرأت‌مندی
- ✓ انواع سبک های مقابله ای افراد در موقعیت های خشم برانگیز
- ✓ تکنیک های تحمل در برابر ناکامی
- ✓ راهبردهای کنترل و مدیریت افکار منفی و خطاهای شناختی
- ✓ آموزش تکنیک های آرمیدگی
- ✓ قاطعیت یا رفتار جرأت‌مندانانه چیست؟

۵. مهارت مثبت‌اندیشی، افزایش امید و نشاط و شادکامی و مقابله با خلق منفی

- ✓ تعریف نشاط ، شادکامی و امید به زندگی
- ✓ مؤلفه های مؤثر بر افزایش امید به زندگی
- ✓ آموزش راهبردهای شناختی و رفتاری مؤثر بر امید و رضایت از زندگی
- ✓ آموزش فرمول امید و مهارت های امید آفرینی
- ✓ تعریف هیجان و عوامل مؤثر بر هیجانات منفی و مثبت
- ✓ آموزش تکنیک های تنظیم هیجان
- ✓ سبک های مقابله ای مؤثر بر کنترل خلق منفی

۶. مهارت مدیریت اوقات فراغت و فضای مجازی

- ✓ چالش ورود فناوری های مدرن بدون توجه به فرهنگ سازی
- ✓ آموزش روش های غنی سازی اوقات فراغت
- ✓ تکنیک های استفاده درست از فضا و شبکه های مجازی اجتماعی
- ✓ رابطه بین اوقات فراغت و شبکه اجتماعی مجازی

عناوین مهارت‌هایی که پیشنهاد میشود در درس دانش خانواده تدریس شود:

۱- مهارت تشکیل خانواده (مهارت‌های انتخاب همسر، آشنایی با پیش‌بینی‌کننده‌های ازدواج پایدار، مهارت‌های خواستگاری دوران نامزدی و...) و باورهای غلط درباره ازدواج، پیشگیری و مدیریت شکست عشقی و رشد

پس از ضربه

- ✓ تعریف خانواده از دید کلاسیک و سیستمی و ضرورت تشکیل آن از منظر فرهنگی و روانشناختی
- ✓ آموزش ملاک های انتخاب همسر مناسب
- ✓ آموزش مهارت های پایه در روابط و ارتباط های هدفمند
- ✓ سبک‌های مقابله ای سازنده و بدون آسیب در روابط
- ✓ عوامل مؤثر در ازدواج های پایدار
- ✓ تعریف رشد پس از ضربه
- ✓ آموزش منبع کنترل و انواع اسنادهای درونی و بیرونی
- ✓ آموزش انعطاف پذیری روانشناختی

۲-مهارت ارتباط و گفت‌وگو مؤثر با خانواده

- ✓ آموزش شور (مشورت) خانوادگی و هنر گوش دادن فعال
- ✓ آشنایی با سبک های چهارگانه ارتباط
- ✓ شیوه های فرآیند حل تعارض

۳-مهارت سبک زندگی اسلامی

- ✓ آموزش روش های خودمراقبتی
- ✓ انواع سبک های زندگی موفق
- ✓ آموزش مهارت های ضروری در سبک زندگی اسلامی

۴- مهارت شکر گذاری ، تشکر و احترام

- ✓ تعریف مفاهیم شکر گذاری و قدردانی
- ✓ آموزش راهبردهای شناختی و رفتاری احترام و قدردانی

عناوین مهارت‌هایی که پیشنهاد میشود در درس آداب پزشکی تدریس شود:

۱.مهارت تفکر نقاد و تفکر انتقادی (مؤلفه های تفکر، انواع گزاره های تفکر، استانداردهای تفکر)

- ✓ تعریف تفکر
- ✓ شکل گیری سبک های تفکر
- ✓ روش های آموزش مهارت های تفکر خلاق و انتقادی
- ✓ ویژگی ها و عناصر خلاقیت
- ✓ عوامل مؤثر در تفکر انتقادی و خلاقیت
- ✓ روش های آموزش مهارت های تفکر انتقادی و خلاقیت
- ✓ تمرین مهارت های تفکر خلاق

۲- مهارت خودآگاهی

- ✓ خودآگاهی، خودشناسی ، هویت یابی و ضرورت آن
- ✓ وقوف بر انواع هیجانات و مدیریت آن ها
- ✓ عزت نفس
- ✓ اعتماد به نفس

۳- مهارت کار تیمی و همدلی

- ✓ ضرورت کار تیمی
- ✓ هم حسی و همدلی
- ✓ مبانی روانشناختی همدلی
- ✓ عوامل تأثیر گذار در همدلی

- ✓ عوامل مداخله کننده در همدلی
- ✓ چند تمرین برای تقویت همدلی و کار تیمی

۴- مهارت برقراری ارتباط مؤثر و روابط بین فردی سازگارانه

- ✓ تعریف ارتباط، عناصر تشکیل دهنده ی ارتباط
- ✓ موانع ارتباط، ارتباط مؤثر و نامؤثر و عوامل تأثیر گذار در ارتباط
- ✓ اصول برقراری ارتباط مؤثر، استفاده از زبان بدن
- ✓ روش‌های مؤثر در گوش دادن هنگام ارتباط

عناوین مهارت‌هایی که پیشنهاد میشود در درس روانشناسی عمومی تدریس شود:

۱. مهارت کار تیمی و همدلی
۲. مهارت برقراری ارتباط مؤثر و روابط بین فردی سازگارانه (اجزای ارتباطی و موانع ارتباط، اصول برقراری ارتباط مؤثر، استفاده از زبان بدن) و گوش دادن فعال
۳. مهارت مدیریت و مقابله با استرس و سازگاری با محیط جدید
۴. مهارت تاب‌آوری، حل مسأله و تصمیم‌گیری
۵. مهارت قاطعیت، جرأت‌مندی و کنترل خشم
- ۶-مهارت مطالعه، یادگیری و برنامه ریزی درسی و مدیریت زمان

- ✓ ارزیابی مهارت‌های مطالعه (مطالعه ی فعال در مقابل مطالعه غیر فعال)
- ✓ ارزیابی مدیریت زمان و برنامه ریزی
- ✓ راهبردهای مدیریت زمان برای بهبود عملکرد تحصیلی
- ✓ راهبردهای بهبود حافظه و تمرکز
- ✓ راهبردهای مطالعه و بهبود عملکرد در آزمون
- ✓ آموزش روش مطالعه و برنامه ریزی سیستمی

منابع مهارت‌های زندگی:

- جان بزرگی، مسعود؛ آگاه هریس، مزگان. مهارت‌های موفقیت در دانشگاه. انتشارات ارجمند. آخرین ویرایش.
- خطیب، سید مهدی. مهارت‌های زندگی. موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث. آخرین ویرایش.
- دهستانی، منصور. مهارت‌های زندگی ۱، ۲، ۳، ۴. انتشارات جیحون، آخرین ویرایش
- سازمان بهداشت جهانی. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، ترجمه ربابه نوری قاسم آبادی و پروانه محمدخانی، واحد بهداشت روان و سوء مصرف مواد. نشر معاونت پیشگیری سازمان بهزیستی. آخرین ویرایش.
- کاظم زاده عطوفی، مهرداد؛ فتی، لادن. محمدخانی، شهرام؛ موتابی، فرشته. راهنمای عملی برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان: کتاب راهنمای مدرس (ج ۱). [برای] وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر امور زنان. انتشارات دانژه. آخرین ویرایش.
- کرامتی، محمدرضا. مهارت‌های زندگی دانشجویی. سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت). آخرین ویرایش.
- کریس ال کلینکه. مهارت‌های زندگی (مجموعه کامل): روش‌های مقابله با چالش‌های زندگی. ترجمه شهرام محمد خانی. نشر آراه. آخرین ویرایش.
- محمدخانی، شهرام. آموزش مهارت‌های زندگی: ویژه دانشجویان: مهارت خودآگاهی و همدلی: کتاب کار دانشجو. انتشارات دانژه. آخرین ویرایش.
- ناصری، حسین. کتاب مهارت‌های زندگی: ویژه دانشجویان: کتاب راهنمای مدرس و کتاب کار دانشجو. انتشارات سازمان بهزیستی. آخرین ویرایش.
- پسندیده، عباس. الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا. انتشارات دارالحدیث. آخرین ویرایش.
- سونیا لوبومیرسکی. راهنمای عملی شادکام زیستن رویکرد عملی برای دستیابی به زندگی دلخواه. ترجمه محسن زندی. انتشارات رشد. آخرین ویرایش.
- جعفر بوالهروی و همکاران. مهارت‌های معنوی: کتاب ویژه مربیان. وزارت علوم تحقیقات و فناوری، دفتر مشاوره و سلامت روان. آخرین ویرایش.
- ربابه نوری. مهارت‌های معنوی: کتاب کار دانشجویان. وزارت علوم تحقیقات و فناوری، دفتر مشاوره و سلامت روان. آخرین ویرایش.
- میرمحمد صادقی، مهدی. آموزش پیش از ازدواج. انتشارات بهزیستی. آخرین ویرایش.
- سالاری‌فر، محمدرضا. مهارت‌های زناشویی با نگرش به منابع اسلامی. انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. آخرین ویرایش
- السون، د؛ دفرین، جان؛ السون، ایمی کی. مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد. ترجمه بحیرایی، احمدرضا؛ فتحی، نادر. انتشارات روان شناسی و هنر. آخرین ویرایش.
- اسنایدر، سی، آر. روانشناسی امید. ترجمه فرشاد بهاری. انتشارات دانژه. آخرین ویرایش.

جدول پیشنهادی برگزاری کارگاه های مهارت زندگی

سال سوم	سال دوم	سال اول	مقطع
<p>ترم ۵: ✓</p> <p>مهارت‌های پیشگیری از رفتارهای خود آسیب- رسان (پیشگیری از خودکشی، خودجرحی و ...).</p> <p>✓ راهبردهای کنترل افکار منفی و ناامید کننده</p> <p>✓ آموزش سبک‌های مقابله‌ای مسئله مدار</p> <p>✓ آموزش تکنیک های افزایش سخت رویی روانشناختی</p> <p>✓ بررسی سبک‌های مختلف در حل مشکلات و گرفتن تصمیم</p> <p>✓ فرآیند حل مسأله و تصمیم گیری ارزیابی گزینه ها و انتخاب بهترین راه حل از طریق بارش فکر</p> <p>✓</p>	<p>ترم ۳:</p> <p>مهارت قاطعیت، جرأت‌مندی و کنترل خشم</p> <p>✓ تعریف مفاهیم قاطعیت، خشم و جرأت‌مندی</p> <p>✓ انواع سبک های مقابله ای افراد در موقعیت های خشم برانگیز</p> <p>✓ تکنیک های تحمل در برابر ناکامی</p> <p>✓ راهبردهای کنترل و مدیریت افکار منفی و خطاهای شناختی</p> <p>✓ آموزش تکنیک های آرمیدگی</p> <p>✓ قاطعیت یا رفتار جرأت‌مندانه چیست؟</p>	<p>ترم ۱:</p> <p>مهارت پیشگیری از مصرف مواد، دارو و الکل (سیگار، قلیان و پپ داروهای مسکن، داروهای خواب آور، ریتالین، داروهای شادی آور و..)</p> <p>✓ آشنایی با انواع مواد و داروهای روانگردان</p> <p>✓ تقویت عوامل محافظت کننده در مقابله با مصرف مواد</p> <p>✓ کاهش عوامل خطر مؤثر در کنترل و پیشگیری مصرف مواد</p> <p>✓ آموزش تکنیک های نه گفتن و جرأت‌مندی</p> <p>✓ روش‌های پیشگیرانه</p>	<p>کارشناسی و دکترای عمومی</p>
<p>ترم ۶:</p> <p>مهارت مدیریت اوقات فراغت و فضای مجازی</p> <p>✓ چالش ورود فناوری های مدرن بدون توجه به فرهنگ سازی</p> <p>✓ آموزش روش های غنی سازی اوقات فراغت</p> <p>✓ تکنیک‌های استفاده درست از فضا و شبکه های مجازی اجتماعی</p> <p>✓ رابطه بین اوقات فراغت و شبکه اجتماعی مجازی</p>	<p>ترم ۴:</p> <p>مهارت مثبت اندیشی، افزایش امید و نشاط و شادکامی و مقابله با خلق منفی</p> <p>✓ تعریف نشاط ، شادکامی و امید به زندگی</p> <p>✓ مؤلفه های مؤثر بر افزایش امید به زندگی</p> <p>✓ آموزش راهبردهای شناختی و رفتاری مؤثر بر امید و رضایت از زندگی</p> <p>✓ آموزش فرمول امید و مهارت های امید آفرینی</p> <p>✓ تعریف هیجان و عوامل مؤثر بر هیجانات منفی و مثبت</p> <p>✓ آموزش تکنیک های تنظیم هیجان</p> <p>✓ سبک های مقابله ای مؤثر بر کنترل خلق منفی</p>	<p>ترم ۲:</p> <p>۱. مهارت مدیریت استرس و سازگاری با محیط جدید، تاب‌آوری</p> <p>✓ تعریف استرس</p> <p>✓ علل استرس (عوامل استرس زای بیرونی و درونی)</p> <p>✓ راهبردهای رفتاری برای مقابله ی مؤثر با استرس (مقابله با تعلل، خواب و تغذیه مناسب، زیستن در لحظه و..)</p> <p>✓ راهبردهای شناختی در مدیریت استرس (تکنیک توجه برگردانی، تعطیلی ذهنی، تکنیک تصویر و زمینه و..)</p> <p>✓ تعریف مهارت تاب آوری، حل مسأله و تصمیم گیری</p> <p>✓ تعریف انواع تاب آوری (فیزیکی، ذهنی، اجتماعی، عاطفی و هیجانی)</p> <p>✓ ویژگی های افراد تاب‌آور و روش‌های تقویت آن</p>	