



دانشکده: پرستاری و مامایی
گروه آموزشی: پرستاری روان

طرح دوره Course Plan

مشخصات فراگیران			مشخصات درس					
رشته تحصیلی: اتاق عمل			عنوان واحد درسی: بهداشت روان در اتاق عمل					
مقطع تحصیلی: کارشناسی ناپیوسته			نوع واحد درسی: نظری					
ترم تحصیلی: ۱			کارورزی:	کارآموزی:	مجازی	عملی:	نظری:	واحد
بخش:	سال:	کارآموز					۳۴ ساعت	ساعت، روز یا ماه
بخش:	سال:	کارورز	تاریخ تصویب جدیدترین برنامه آموزشی توسط وزارت بهداشت: ۱۳۸۶/۸/۲۹			پیشنیاز: -	کد درس: ۰۹	
بخش:	سال:	دستیار						
سایر:			سایر:					
مشخصات مسؤل درس								
رشته تحصیلی: پرستاری			نام و نام خانوادگی: زینب قهرمانی					
رتبه علمی: مربی			مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد پرستاری روان - دانشجوی دکترای مشاوره توانبخشی					
پست الکترونیک: ghahremanizeinab@gmail.com ghahremani@zums.ac.ir			شماره تماس: ۰۹۱۲۷۴۰۹۷۶۲ ۰۲۴۳۳۱۴۸۳۵۲					
آدرس محل کار: زنجان - شهرک کارمندان - بلوار حاج احمد مهدوی - دانشکده پرستاری و مامایی								
نام و نام خانوادگی سایر مدرسان:								
بازنگری بر اساس نیاز جامعه:			تاریخ تدوین طرح درس: ۱۴۰۴/۱۱/۱۴		روش برگزاری برنامه:			
شماره جلسات بازنگری شده:	تاریخ تصویب توسط شورای EDC: ۱۳۰۰/۰۰/۰۰		تاریخ تأیید توسط شورای EDO: ۱۳۰۰/۰۰/۰۰		ترکیبی	مجازی	حضور ✓	
اهداف آموزشی								

هدف کلی: آشنایی و فراگیری مفاهیم پایه بهداشت روان و کسب مهارت در کاربرد آن در ارتباط با بیمار و خانواده وی

اهداف اختصاصی (رفتاری): در پایان برنامه‌ی آموزشی، انتظار می‌رود فراگیر قادر باشد:

❖ **حیطه شناختی:**

- بهداشت روان را تعریف کند و عوامل مؤثر بر سلامت روان را شناسایی کند.
- شخصیت سالم و رویکردهای روانشناختی در باب شخصیت سالم را توضیح دهد.
- علائم استرس و اضطراب را بیان کند و تفاوت‌های آن‌ها را تشخیص دهد.
- علائم خمودگی و افسردگی را توضیح دهد و تفاوت‌های آن‌ها با سایر اختلالات روانی تشخیص دهد.
- عوامل زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی مؤثر در بروز افسردگی را توضیح دهد.
- روش‌های مقابله با استرس را بداند و تکنیک‌های مؤثر برای کاهش استرس در موقعیت‌های مختلف را شناسایی کند.
- روش‌های مقابله با استرس و مشکلات روانی از منظر اسلامی (مانند دعا، توکل به خدا و تفکر مثبت) را توضیح دهد.
- تأثیرات مذهبی و دینی در بهبود سلامت روان را تحلیل کند.
- اهمیت فرهنگ در درک و ارزیابی مشکلات روانی را توضیح دهد.
- منابع حمایتی روانی-اجتماعی در جوامع مختلف را شناسایی کند.
- مفهوم تاب‌آوری و راه‌های تقویت آن در مقابله با چالش‌ها و فشارهای زندگی توضیح دهد.
- مهارت‌های تاب‌آوری خود را در شرایط دشوار ارزیابی و تقویت کند.
- مراحل حل مسئله و به کارگیری روش‌های مؤثر برای حل مشکلات روانی و زندگی روزمره شناسایی کند.
- ویژگی‌های ارتباط مؤثر و نحوه ایجاد روابط مثبت با دیگران را شرح دهد.
- از تکنیک‌های برقراری ارتباط مؤثر در موقعیت‌های مختلف اجتماعی استفاده کند.
- فرآیند گوش دادن فعال و اهمیت آن در برقراری روابط مؤثر را شرح دهد.
- مفهوم احترام و پذیرش و تأثیر آن بر روابط بین فردی توضیح دهد.
- مفهوم همدلی و اهمیت آن در تعاملات اجتماعی بیان کند.
- بیماری‌های شایع روانپزشکی و درمان آن را بداند.
- مفهوم تخلیه هیجانی و روش‌های مختلف آن (مانند ورزش، هنر، و گفتگو) را شرح دهد.

❖ **حیطه عاطفی:**

- با احساس مسئولیت و حساسیت بیشتر به موضوعات بهداشت روانی بپردازد.
- با تحلیل و درک ابعاد خود و علل پیدایش آن، به احساس ارزشمندی بالا دست بیابد.
- با پذیرش و احترام به تفاوت‌های انسانی و ویژگی‌های شخصیتی مختلف به تقویت روابط بین فردی بپردازد.

- با درک اهمیت خانواده در سلامت روانی، نسبت به خانواده خود نگرشی مثبت تر داشته باشد.
- با آگاهی از علل و راه های پیشگیری از استرس، انگیزه بیشتری برای مقابله با استرس بیاید.
- با شناخت مراحل بحران و روش های مداخله، در مواقع بحران توانایی خود را برای حمایت از دیگران افزایش بدهد.
- با تقویت مهارت های ارتباطی، احساس مسئولیت در روابط درمانی و اجتماعی خود را ارتقا بدهد.
- به طور فعال و همدلانه با افراد در وضعیت بحران برخورد کند.

روش های تدریس

سخنرانی ☒	پرسش و پاسخ ☒	بحث گروهی ☒	ایفای نقش
کارگاه آموزشی	نمایش عملی	PBL	پانل
گردش علمی	گزارش صبحگاهی	جورنال کلاب	گروه کوچک
Bedside teaching	Grand Round	Case Based Discussion	بیمار شبیه سازی شده
سامانه های آموزشی رسمی ☒	سامانه های آموزشی غیررسمی	تکلیف محور ☒	سایر

سایر روش های تدریس:

مواد و وسایل آموزشی (مجازی/حضور)

منابع الکترونیک ☒	کتاب / جزوه ☒	پاورپوینت ☒	وایت برد ☒	تصویر/ عکس	کاتالوگ/ بروشور	نمودار/ چارت
فایل صوتی	فیلم آموزشی ☒	نرم افزار	ماکت	اشیاء و لوازم واقعی	بیمار استاندارد شده	بیمار واقعی

سایر مواد و وسایل آموزشی: انواع پروژکتورهای اورهد، اوپک و اسلاید، پوستر و پمفلت بهداشتی

مکان برگزاری آموزش (مجازی/حضور)

کلاس حضوری ☒	مجازی ☒	بالینی	آزمایشگاهی	جامعه ☒
--	---	--------	------------	---

سایر مکان های آموزشی:

تجارب یادگیری (مرتبط با استاد)

- ارائه ی مفاهیم بهداشت روانی را به صورت عملی و قابل درک
- بحث های گروهی در زمینه موضوعات مختلف بهداشت روانی
- ارائه ی بازخوردهای مفصل و سازنده در رابطه با تکالیف و فعالیت های کلاسی
- توجه به مهارت های زندگی به عنوان یکی از عوامل پیشگیری از اختلالات روان

تکالیف یادگیری (مرتبط با فراگیر)

- انجام مطالعات موردی در زمینه بحران ها، استرس یا اختلالات روانی و ارائه ی گزارش
- شناسایی قوت و ضعف خود با استفاده از ابزارهای خودارزیابی سلامت روان یا جدی گرفتن غربالگری سلامت روان دانشگاه
- توجه به مهارت های زندگی به عنوان یکی از عوامل پیشگیری از اختلالات روان

ضوابط آموزشی و سیاست های مدرس

• انتظارات:

- حضور مستمر در کلاس های آموزشی الزامی است و غیبت های مکرر ممکن است بر نمرات تأثیر بگذارد.
- رعایت اصول اخلاقی و احترام به نظرات دیگران در تمامی فعالیت های کلاسی، اعم از بحث ها و تکالیف
- شرکت فعالانه در کلاس با تعهد کامل به یادگیری و پیشرفت در درک مفاهیم بهداشت روانی و مهارت های مورد نیاز
- مراجعه به مشاور مستقر در دانشکده در صورت داشتن مشکلات شخصی یا عاطفی

• مجازها:

- استفاده از منابع آموزشی متعدد مانند کتاب ها، مقالات علمی، فیلم های آموزشی و اینترنت برای تکمیل درک خود از موضوعات درسی
- پرسش و دریافت پاسخ از استاد در هر زمان برای روشن شدن مباحث پیچیده ی درسی

• محدودیت ها:

- هر گونه رفتار غیر اخلاقی یا عدم رعایت احترام به دیگران در کلاس یا فعالیت های کلاسی مجاز نخواهد بود.
- استفاده از منابع نامعتبر و بی پایه در تکالیف و پروژه ها محدود خواهد بود و تنها منابع علمی معتبر مورد تایید قرار خواهد گرفت.
- عدم تحویل به موقع تکالیف و پروژه ها می تواند باعث کاهش نمره یا عدم پذیرش تکالیف شود.

○

• توصیه های ایمنی شامل:

- رعایت اصول اخلاقی و رازداری در برخورد با بیماران
- حفظ ایمنی فردی با رعایت اصول ایمنی

فهرست منابع درسی

- محسن کوشان و سعید واقعی. روان پرستاری بهداشت روان ۱. اندیشه رفیع.
- محسن کوشان، سعید واقعی. بهداشت روانی (برای دانشجویان اتاق عمل). اندیشه رفیع.
- اتکینسون و همکاران. زمینه روانشناسی هیلگارد. ترجمه ی براهنی و همکاران. انتشارات رشد.
- Sadock, BJ. Sadock, VA., Ruiz, P. Kaplan and Sadock's Comprehensive textbook of Psychiatry. last Edition. Lippincott Williams & Wilkins.
- Shives, L.R., Isaac, A. Basic Concept of Psychiatric- Mental Health Nursing. Last Edition. Lippincott Williams & Wilkins
- مقالات و منابع به روز: مقالات علمی مرتبط با بهداشت روان از پایگاه های معتبر (مثل PubMed یا SID).

روش ارزشیابی و بارم بندی نمره

۴ نمره	۴ نمره میان ترم یا دو کوئیز دو نمره ای
۲ نمره	۲ نمره ارائه تکلیف (طراحی سوال طبق مشخصات خواسته شده و در زمان مشخص)
۱۴ نمره	۱۴ نمره امتحان پایانی (۷ نمره از سوالات طراحی شده توسط دوستان دانشجو، ۷ نمره سوال طراحی شده توسط استاد)
در صورت عدم غیبت ۱ نمره، نمره ی ارفاقی در نظر گرفته خواهد شد.	

جدول ترتیب و توالی عناوین برنامه آموزشی

شماره جلسه	عنوان جلسه	ملاحظات
۱	مفاهیم و مبانی بهداشت روان	حضوری
۲	شخصیت سالم و نظریه‌های شخصیت	حضوری
۳	شخصیت سالم و نظریه‌های شخصیت	حضوری
۴	انگیزه و نیاز	حضوری
۵	استرس و اضطراب	حضوری
۶	بیماری‌های شایع روانپزشکی	حضوری
۷	بیماری‌های شایع روانپزشکی	حضوری
۸	مهارت‌های مقابله با استرس	حضوری
۹	سازوکارهای مقابله‌ای معنوی و مذهبی در بهداشت روان	حضوری
۱۰	فرهنگ و حمایت‌های روانی - اجتماعی در بهداشت روان	حضوری
۱۱	مفهوم خود	حضوری
۱۲	ارتباط اجتماعی و عوامل مؤثر در آن	حضوری
۱۳	ارتباط درمانی مؤثر و اجزای کلیدی آن	حضوری
۱۴	تاب‌آوری و افزایش مقاومت روانی	حضوری
۱۵	حل مسئله	حضوری
۱۶	تخلیه هیجانی	حضوری
۱۷	رفع اشکال و جمع‌بندی	حضوری

*توجه: تاریخ شروع و پایان، در زمان آغاز برنامه آموزشی، توسط مسئول درس / کارشناس آموزش، به اطلاع فراگیران رسانیده خواهد شد.