



اطلاعات کلی درس:

نام دانشکده: پرستاری و مامایی خرم‌آباد گروه آموزشی: پرستاری سلامت جامعه و روان نام درس: مهارت‌های زندگی
تعداد واحد: 1 واحد نوع واحد: نظری - پیش نیاز پیش نیاز: -
زمان برگزاری کلاس: روز دوشنبه ساعت: 10-12 مکان برگزاری: دانشکده پرستاری - کلاس شماره

مشخصات مدرسان درس:

نام و نام خانوادگی	تخصص	گروه آموزشی	تلفن همراه	سهم مدرس از درس (%)
استاد مسئول* دکتر زینب خدایاری مطلق	دکترای تخصصی پرستاری	سلامت جامعه و سالمندی و روان پرستاری	Zeynab.khodayari@gmail.com	100%

اطلاعات فراگیران:

مقطع و رشته‌ی تحصیلی: کارشناسی پرستاری / مامایی تعداد: 49 نفر

شرح دوره (درس):

سازمان بهداشت جهانی 10 مهارت مهم ارتباطی را تعریف کرده که عبارتند از: **کنترل خشم، حل مساله، ارتباط موثر، خودآگاهی، همدلی، تفکر خلاق، رابطه بین فردی، مدیریت استرس، تفکر انتقادی و تصمیم‌گیری.**

این 10 مهارت اصلی، کلید رابطه بین فردی و موفقیت در زمینه‌های اجتماعی و روابط شخصی است. هر فرد با تکیه بر این توانایی‌ها می‌تواند به خوبی از عهده چالش‌های روزانه در ارتباط با دیگران برآید، تاثیر مثبتی در دنیای اطرافش داشته باشد، نقش فعالی در جامعه ایفا کند و ارتباط هوشمندانه‌ای با محیط برقرار کند. این توانایی‌ها خودبه‌خود به وجود نمی‌آیند بلکه باید آموخته و تجربه شوند. هرچند ممکن است برخی از این مهارت‌ها را کمابیش در تجربه زندگی روزمره یاد بگیریم اما این تجربه‌ها کافی نیست و نمی‌تواند شیوه صحیح به کارگیری و عملی کردن مهارت‌های زندگی را به ما یاد دهد. اینجاست که آموزش "مهارت‌های زندگی" به ما کمک می‌کند. در این دوره مفاهیمی چون خودآگاهی و شناخت شخصیت خود، تصمیم‌گیری و حل مسئله، ارتباط و روابط بین فردی، مدیریت استرس و اضطراب، مدیریت خشم، مدیریت زمان، تفکر انتقادی و تفکر خلاق مورد بحث قرار می‌گیرند.

- بخش اصلی محتوای آموزشی این درس به‌صورت حضوری و از طریق سخنرانی‌های برنامه‌ریزی شده ارائه می‌شود.
- فراگیران می‌بایست هر جلسه در فرآیند یاددهی - یادگیری مشارکت کنند (بحث گروهی، پرسش و پاسخ).
- بخشی از محتوای آموزشی به صورت گروهی توسط دانشجویان ارائه خواهد شد (کنفرانس گروهی).
- محتوای آموزشی برخی از جلسات در سامانه **سمالایو** به آدرس <https://samalive.ir> بارگذاری خواهد شد.
- نیاز است فراگیران از پیش، منابع معرفی شده مربوط به موضوع هر جلسه را مطالعه کنند تا بتوانند در فرآیند یادگیری فعالانه مشارکت کنند. مطالعه دروس آموخته شده قبلی برای عمق بخشیدن به یادگیری و توانایی مرتبط ساختن سازه‌های محتوای جدید با مباحث پیشین، همچنین آمادگی جهت آزمون‌های کوتاه کلاسی (Quiz/ Short Test) ضروریست.

توانمندی‌ها یا فعالیت‌های مورد انتظار از فراگیران در پایان درس

دانشجو در پایان این دوره بتواند:

- (۱) تاریخچه، تعاریف و مفاهیم مربوط به مهارت‌های زندگی و عوامل تأثیرگذار بر آن را شرح دهد.
- (۲) تعریف مفهوم خودآگاهی را بداند و با انجام کار گروهی بر موضوع یادگیری جلسه درس تسلط یابد.
- (۳) تعریف مفهوم و انواع سبک تصمیم‌گیری و حل مسئله را شرح دهد و سبک تصمیم‌گیری خود را شناسایی نماید.
- (۴) تعریف و فرآیند ارتباط را توضیح دهد. ارتباط مؤثر در محیط بین فردی و درون فردی را بداند.

- ۵) همدلی را تعریف کند و آن را از همدردی تمییز دهد.
- ۶) بتواند با مددجویان دارای مشکل بصورت مؤثر ارتباط برقرار نموده و همدلی خود را نشان دهد.
- ۷) تعاریف و تفاوت های تفکر انتقادی و خلاق را شرح دهد.
- ۸) بتواند در خصوص یک سناریوی فرضی تفکر خلاقانه و تفکر انتقادی ارائه نماید.
- ۹) انواع روش های مقابله با اضطراب و استرس را بشناسد و بکار بندد.
- ۱۰) راههای کنترل و مدیریت خشم را بشناسد.
- ۱۱) نحوه مدیریت زمان را یاد بگیرد.

اهداف کلی درس:

مهارت های زندگی «توانایی هایی برای رفتار سازگارانه و مثبت هستند که افراد را قادر می سازد تا به طور مؤثر با خواسته ها و چالش های زندگی روزمره مقابله کنند». به عبارت دیگر، مهارت هایی هستند که فرد را برای زندگی مستقل و مولد در یک جامعه آماده می کنند. برخی افراد بدون اینکه حتی به آن فکر کنند، مهارت های زندگی را کسب می کنند. این مهارت ها می توانند شامل دانستن نحوه حفظ شغل، درک دلیل رفتار خاص دیگران و دانستن نحوه دوست بهتری بودن باشند. مهارت های زندگی را می توان توسط والدین و عزیزان در حین انجام کارهای روزمره خود الگوسازی و آموزش داد. از این طریق، افراد می توانند مهارت های خود را با «آزمون و خطا» کامل کنند. با این حال، برخی از این مهارت ها ممکن است به راحتی قابل درک یا مشاهده نباشند. برخی افراد ممکن است به سادگی برای یادگیری این مهارت ها تلاش کنند یا احساس کنند هیچ کس به اندازه کافی صبور نیست تا آنها را راهنمایی کند. برای اطمینان از اینکه مهارت های زندگی توسط همه جوانان درک و در آنها نهادینه می شود، می توان مهارت های زندگی را در کلاس درس آموزش داد و از طریق آن به آماده سازی جوانان برای موفقیت در زندگی روزمره شان کمک کنیم.

مهارت یعنی دانایی و توانایی. به عبارت دیگر، وقتی می توانیم در کاری ماهر شویم که ابتدا دانش لازم درباره آن را کسب کنیم و سپس آن چه یاد گرفته ایم را تمرین و تکرار کنیم تا مسیر عصبی مرتبط با آن در مغز شکل بگیرد و بتوانیم آن کار را به بهترین شکل انجام دهیم. البته تمرین و تکرار به تنهایی کافی نیست؛ بلکه بهتر است یک فرد ماهر در آن زمینه عملکرد ما را ارزیابی کند و درباره کیفیت آن به ما بازخورد بدهد. در غیر این صورت، ممکن است کاری را بارها و بارها، ولی به شکلی نادرست و اشتباه، تکرار کنیم.

الف) در حیطه شناختی: (فراگیران)

- 1) افعال رفتاری که برای هر مهارت در بالا نوشته شده است از قبیل شرح دادن، توضیح دادن، دانشتن، بیان کردن، به کار بردن، تحلیل کردن، ترکیب کردن، بازآفریدن (به زبانی دیگر مثلاً شعر یا انشا یا داستان)، و غیره.
- 2) تقویت اعتماد به نفس
- 3) تقویت روحیه مشارکت و همکاری
- 4) ایجاد روحیه مقاوم و مبتنی بر تاب آوری
- 5) تامین سلامت جسمی و روانی
- 6) تقویت مهارت های ارتباطی
- 7) ارتقای سازگاری با خود و محیط

ب) در حیطه عاطفی:

- 8) نسبت به مفاهیم تدریس شده آگاه شده و توجه نشان دهد. (توجه)
- 9) تمایل به یادگیری و ایفای نقش خود به عنوان یک فرد آگاه و مطلع در موقعیت های متناسب داشته باشد (توجه)
- 10) با اشتیاق کامل پیگیر مباحث مطرح شده باشد. (پاسخ دادن)
- 11) در بحث های گروهی کلاس با اشتیاق شرکت کند. (پاسخ دادن)
- 12) از ضرورت کاربرد علم مهارت های زندگی در برنامه های ارتقای سلامت فردی و اجتماعی، طرفداری کند. (ارزش گذاری)

ج) در حیطه روانی حرکتی:

- 13) بتواند مهمترین مهارت های زندگی خود را شناسایی و براساس سلسله آن برای ارتقای سایر مهارت ها برنامه ای طراحی نماید. (مکانیسم)
- 14) بتواند مهارت های حل مساله، تصمیم گیری و مدیریت استرس و خشم خود را ارزیابی کند. (آمادگی)
- 15) بتواند مهارت های زندگی را در صورت نیاز به مددجویان یا افراد خانواده و دوستان آموزش دهد. (آمادگی)

16) در جلسات تدریس تمام تکالیف محوله را با دقت و با برقراری ارتباط مناسب با سایر اعضای گروه خود انجام دهد. (آمادگی)

تعیین سهم و نقش دو جزء حضوری و الکترونیک:

- تمام جلسات کلاس به صورت حضوری و در کلاس درس شماره دانشکده پرستاری و مامایی خرم‌آباد برگزار خواهد شد. در صورت ضرورت نیاز به استفاده از بستر آنلاین (آموزش برخط) به دانشجویان و مسئولین مربوطه اطلاع رسانی خواهد شد.
- تکالیف درس در سامانه سمالایو بارگذاری خواهد شد. دانشجویان به مدت یک هفته فرصت خواهند داشت با مراجعه به صفحه شخصی خود در سامانه سمالایو به آدرس: <https://samalive.ir> تکالیف را انجام دهند. سهم تکالیف در ارزشیابی پایان سال 2 نمره از 20 نمره است.
- آیا امکان برگزاری تمامی جلسات درس را به شکل حضوری دارید؟ بله خیر
- آیا برای درس کلاس آنلاین در نظر گرفته‌اید؟ بله (در صورت نیاز و انجام تکالیف درسی) خیر

شیوه ارزشیابی دانشجو و سهم هر کدام از فعالیت‌های مختلف دانشجو:

✓ دانشجویان با روشهای زیر به صورت تکوینی و تراکمی ارزشیابی خواهند شد.

ردیف	فعالیت	نمره از بیست
1	انجام تکالیف در زمان مقرر (صرفاً در سامانه سمالایو)	2 نمره
2	حضور منظم و شرکت در بحث‌های گروهی کلاس حضوری/ مجازی	6 نمره
3	ارائه پورتفولیو (کارپوشه) مربوط به تکالیف فردی	7 نمره
4	ارزیابی مبتنی بر گزارش پروژه (Project Based Assessment) / کنفرانس گروهی	5 نمره

نوع آزمون:

تشریحی پاسخ کوتاه چندگزینه‌ای جور کردنی صحیح- غلط

پیش‌نیازهای یادگیری:

- مطالعه دروس قبلی و آمادگی پاسخگویی به سؤالات مطرح شده در کلاس درس
- مطالعه موضوع هر جلسه قبل از ورود به کلاس درس وارونه در سامانه سمالایو
- توجه به درس و مشارکت فعال در بحث‌های گروهی در کلاس
- ارائه تکالیف و کنفرانس در زمان تعیین شده
- سایر وظایف در ادامه ترم متعاقباً اعلام خواهد شد.

قوانین و مقررات کلاس (در جلسات آنلاین و جلسات آنلاین به تفکیک):

- عدم استفاده از تلفن همراه در طول کلاس (خاموش/ بی‌صدا)؛
- حضور به‌موقع و عدم غیبت در جلسات کلاس درس (برابر مقررات آموزش)؛
- 3 بار تأخیر در ورود به کلاس، معادل یکبار غیبت محسوب می‌شود.
- خروج مکرر از کلاس درس، معادل عدم ورود بموقع در ارزشیابی لحاظ می‌شود.

شیوه‌ها یا استراتژی‌های تدریس:

سخنرانی سخنرانی برنامه‌ریزی شده پرسش و پاسخ
بحث گروهی یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL) یادگیری مبتنی بر تیم (TBL)

سایر موارد: کلاس درس وارونه *

* کلاس وارونه (Flipped classroom): در کلاس درس سنتی، تدریس و یادگیری در کلاس رخ می‌دهد و برای فراگیر تکلیف در منزل در نظر گرفته می‌شود. اما در کلاس وارونه، برعکس شاهد یادگیری در منزل و سپس تمرین در کلاس (واقعی یا مجازی) هستیم. استفاده از روشهای فعال مبتنی بر راهبردهای صلاحیت محور (Competency-Based Learning)، جامعه‌نگر (Community Oriented Education)، یادگیری خود راهبر (Self-Directed Learning)، یادگیری ترکیبی (Blended learning).

منابع درس:

1- آیا کتاب خاصی برای معرفی به دانشجویان به عنوان منبع درسی در نظر دارید؟ بله خیر

صفحات و فصل‌های مشخص شده برای آزمون	مشخصات کتاب شامل عنوان، نویسندگان، مترجمین، انتشارات، سال و نوبت چاپ
مباحث مربوط به مهارت‌های زندگی طبق طرح درس	file:///D:/Flash%20Shoko/Life%20Skills-%202025-2026/WHO-Life-Skills-Education.pdf
"	آشنایی با مهارت‌های زندگی، حامدبرآبادی، انتشارات یاسان، آخرین ویرایش
"	سایت‌های اینترنتی مرتبط در حوزه روانشناسی سالم، مقالات مجلات مرتبط

2. آیا مقاله خاصی برای معرفی به دانشجویان به عنوان منبع درسی در نظر دارید؟ بله خیر
براساس موضوعات هر جلسه

3. آیا برای درس خود اسلایدهای مباحث را نیز ارائه می‌دهید؟

بله، تمام مباحث بله، برخی از مباحث خیر

4. منابع مطالعه بیشتر

(1) مقالات مروری مرتبط با موضوع هر جلسه درس که برحسب موضوع یک هفته قبل از ارائه به دانشجویان داده می‌شود.

تکالیف و پروژه‌های دانشجویان:

1- حضور به موقع و فعال در تالار گفتگو مطابق جدول زمانی مباحث درسی

2- انجام تکالیف محوله در بازه زمانی تعریف شده در سامانه سمالایو (به تکالیف ارسالی خارج از زمان مقرر به هیچ وجه بازخورد داده نخواهد شد و نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد). دانشجویان محترم بازه زمانی پاسخ به تکالیف را حتماً ملاحظه فرمائید.

شرح تکالیف گروهی: دانشجویان در گروه‌های تعیین شده اقدام به جمع‌آوری و سازماندهی محتوای تعیین شده نموده و با نظر مدرس آماده ارائه خواهند شد. پیش از ارائه لازم است فایل نهایی محتوا برای بازبینی مدرس ایمیل شود. مدت زمان ارائه محتوا 20 دقیقه است. تمام اعضای گروه باید قادر به ارائه محتوا و پاسخ به سؤالات همکلاسی‌ها باشند. دانشجویان سایر گروه‌ها موظف به ارزشیابی گروه ارائه دهنده خواهند بود. زمان باقیمانده کلاس به بحث گروهی در خصوص محتوای همان جلسه اختصاص خواهد یافت.

• تکالیف گروهی دانشجویان

عنوان تکالیف	ارائه دهندگان
مهارت روابط بین‌فردی موثر و همدلی کردن	گروه اول دانشجویان با نظارت دکتر خدایاری
مهارت حل مساله	گروه دوم دانشجویان با نظارت دکتر خدایاری
مهارت تصمیم‌گیری	گروه سوم دانشجویان با نظارت دکتر خدایاری
مهارت مدیریت هیجان‌ها	گروه چهارم دانشجویان با نظارت دکتر خدایاری
مهارت تفکر نقادانه	گروه پنجم دانشجویان با نظارت دکتر خدایاری
مهارت مقابله با استرس	گروه ششم دانشجویان با نظارت دکتر خدایاری

خودآزمون‌ها

1. آیا برای درس خودآزمون در نظر گرفته‌اید؟ بله خیر

خودآزمون‌ها بسته براساس جدول موضوعات درس در سامانه سمالایو به آدرس <https://samalive.ir> بارگذاری شده و دانشجویان موظفند در مهلت مقرر آن را انجام دهند.

سایر فعالیت‌های یادگیری:

- آیا برای درس اتاق بحث در نظر گرفته‌اید؟ بله خیر

جدول زمان‌بندی ارائه مباحث یا موضوعات درس

مدرس	ساعت برگزاری	فعالیت‌های تکمیلی جلسات آفلاین			شیوه ارائه جلسه			عنوان بحث یا موضوع	تاریخ	ردیف
		گفتگو	تکلیف	خودآزمون	آفلاین	آنلاین	حضور			
دکتر خدایاری	13-15	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	معارفه- ارائه طرح درس - آشنایی با مفهوم مهارت‌های زندگی	04/9/09	1
دکتر خدایاری	13-15	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مهارت خودآگاهی	04/9/16	2
دکتر خدایاری Flipped	13-15	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	مهارت روابط بین‌فردی موثر و همدلی‌کردن	04/9/23	3
دکتر خدایاری Flipped	13-15	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	مهارت حل مساله و تصمیم گیری	04/9/30	4
دکتر خدایاری Flipped	13-15	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	مهارت مدیریت هیجان‌ها	04/10/07	5
دکتر خدایاری Flipped	13-15	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	مهارت تفکر نقادانه	04/10/14	6
دکتر خدایاری Flipped	13-15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	مهارت مقابله با استرس	04/10/21	7
دکتر خدایاری Flipped	13-15	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	مهارت مدیریت زمان	04/10/28	8