



دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشکده پزشکی

برنامه آموزشی تم طولی رشد فردی

چارچوب کلی برنامه^۱

۱. ساختار کلی دوره:

تم طولی رشد فردی در روند چهار فاز آموزش دانشجویان پزشکی ارائه می‌شود. وجود موانع شخصی و اجتماعی همچون سوء نگرش در دریافت خدمات روانشناختی و عدم تاکید کافی بر ضرورت پرورش مهارتهای رشد فردی در کنار رشد علمی و حرفه ای، احتمال نیل به اهداف را در این تم طولی کاهش می‌دهد. بنابراین لازم است که همه واحدهای مختلف دانشگاه در تمام طول دوره پزشکی در جهت اصلاح نگرش و توجه به اهمیت مهارت های رشد فردی همکاری نمایند.

۲. اهداف آموزشی دوره:

هدف کلی:

پیشگیری از اختلالات روانشناختی و رشد و پرورش مهارت های هیجانی-اجتماعی هدف اصلی دوره رشد فردی می باشد. در این راستا دانش آموخته دانشگاه باید اهمیت رشد فردی را بداند و پس از شناخت واقع بینانه و همه جانبه خود، با به کار بستن مهارتهای آموخته شده در مسیری هموارتر به سمت هدفهای خود در زمینه های مختلف گام برداشته و رضایت بیشتری از زندگی خود داشته باشند.

^۱ چارچوب کلی برنامه تهیه شده توسط هر یک از کانون های تم های طولی که برای چهار فاز تهیه می شود در رایزنی با کمیته های مربوط در نهایت در برنامه فازهای مربوط قرار می گیرد.

اهداف آموزشی دوره: (در مورد تم‌های طولی، توان‌مندی‌ها برای پایان هر یک از سه فاز علوم پایه، مطب و کارآموزی تعیین می‌شود. توان‌مندی‌های پایان دوره کارورزی همان توان‌مندی‌های دانش‌آموختگان می‌باشد).

انتظار می‌رود دانشجوی در پایان دوره علوم پایه در موارد زیر توانایی توان‌مندی‌های ذیل را کسب کند:

اهداف کلی:

- ۱- توانایی‌ها و ضعف‌های خود را شناسایی کند و با استفاده از اصول مهارت خودآگاهی به طور مناسبی با آنها مواجه شود.
- ۲- موقعیت‌های استرس‌آور را شناسایی کند و با استفاده از اصول مهارت مدیریت استرس به طور مناسبی با آنها مواجه شود.
- ۳- با ارزیابی و تحلیل عملکرد خود نیازهای آموزشی خود را تشخیص داده و با استفاده از روش‌های مناسب توانایی‌های خود را بهبود بخشد.
- ۴- اصول مدیریت زمان را در تنظیم فعالیت‌های خود به کار گیرد.
- ۵- از مهارت تنظیم هیجان در مواقع ضروری به طور مناسب استفاده کند.

اهداف اختصاصی:

- ۱- از نقاط قوت و ضعف خود به عنوان شخصی منحصر به فرد آگاه شود.
- ۲- ویژگی‌های قابل تغییر خود را بشناسد و ویژگی‌های غیر قابل تغییر را بپذیرد.
- ۳- توانمندی‌ها، محدودیت‌ها و مسئولیت‌های خود را بشناسد.
- ۴- نیازهای عاطفی و روانی بیماران را بشناسد و با آنها همدلی کند.
- ۵- در روابط بین فردی به تفاوت میان انسانها احترام بگذارد.
- ۶- نشانه‌های اختلالات هیجانی و خلقی را بشناسد.
- ۷- عوامل زمینه‌ساز و نشانه‌های استرس را در خود بشناسد و مهارت مقابله با استرس را به کار گیرد.
- ۸- هیجانات را شناسایی و نام‌گذاری کند.
- ۹- زمینه‌های ایجادکننده خلق افسرده را در خود شناسایی و مدیریت کند.
- ۱۰- عوامل موثر در اتلاف وقت و اهمال‌کاری را در خود بشناسد و زمان را متناسب با اهمیت و فوریت کارها تنظیم نماید.
- ۱۱- باشیوه عملکرد حافظه آشنا شود و روش‌های یادگیری خود را نقد و بررسی نماید.
- ۱۲- روش‌های افزایش تمرکز و مطالعه اثر بخش را به کار گیرد.

انتظار می‌رود دانشجوی در پایان دوره مطب، علاوه بر حفظ و ارتقاء توانمندی‌های ذیل را در موارد زیر توانایی کسب کند:

اهداف کلی:

- ۱- روش‌های ارتقای اعتماد به نفس را بشناسد و به کار گیرد.

۲- راه های افزایش مهارت قاطعیت و مدیریت خشم را بشناسد و به کار گیرد.

اهداف اختصاصی:

- ۱- خود پنداره صحیحی از خود داشته و توانمندی های خویش را در جهت رسیدن به اهداف شخصی به کار گیرد .
- ۲- نشانه ها و موقعیت خشم برانگیز را در خود بشناسد.
- ۳- با شیوه های مختلف ابراز خشم آشنا شده و الگوی رفتاری خود را تشخیص دهد.
- ۴- شیوه های کنترل خشم و ابراز سازگارانه آن را به کار گیرد.
- ۵- حقوق و مسئولیت های خود را در رابطه با دیگران بشناسد.
- ۶- رفتارهای قاطعانه (جرات مندانه) را در روابط بین فردی به کار گیرد.

انتظار می رود دانشجو در پایان دوره کارآموزی، علاوه بر حفظ و ارتقاء توانمندی های ذیل را در موارد زیر توانایی کسب کند:

اهداف کلی:

- ۱- با بهره گیری از آموزه های معنوی و مذهبی، آرامش، توانایی روحی، نگرش مثبت، انگیزه و امید را در خود افزایش دهد.
- ۲- اصول هدف گذاری و برنامه ریزی را در تنظیم فعالیت های خود به کار گیرد.
- ۳- روش اصولی مدیریت روابط بین فردی را بداند و در صورت لزوم به کار بندد.

اهداف اختصاصی:

- ۱- مولفه های شادکامی و رضایت درونی را بشناسد و آنها را در خود پرورش دهد.
- ۲- با یافتن معناهای خاص زندگی خود، نگرش مثبت، امید و انگیزه را در خود تقویت نماید.
- ۳- اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت خود را بر اساس خواسته ها و نیازها تنظیم نماید.
- ۴- موانع ارتباطی را بشناسد و بتواند از شیوه های رابطه کار آمد در جهت پاسخ گویی به نیازهای خود و دیگران استفاده نماید.
- ۵- روش های حل تعارض را بشناسد و شیوه کارآمد حل اختلاف با دیگران را به کار بندد.
- ۶- آسیب های احتمالی در رابطه با غیر هم جنس را در خود شناسایی و ملاک های انتخاب همسر را با شناخت واقع بینانه خود، ارزیابی و مشخص نماید.

انتظار می رود دانشجو در پایان دوره کارورزی، علاوه بر حفظ و ارتقاء توانمندی های ذیل را در موارد زیر توانایی کسب کند:

اهداف کلی:

- ۱- اصول مدیریت و رهبری را در زندگی خود به کار گیرد.

اهداف اختصاصی:

۱. با الگوهای فکری و رفتاری مبتنی بر کنترل درونی و بیرونی در زندگی خود آشنا شود.
۲. نیازها و اهداف خود را بشناسد و با انتخاب ها و راهبردهای کارآمد به آنها پاسخ گوید.

۳. روش آموزش:

دوره علوم پایه:

- دانش افزایی از طریق سخنرانی تعاملی
- انجام فعالیتهای مرتبط با موضوع در گروه های کوچک
- اجرای آزمون های استاندارد
- نمایش فیلم و بحث مشارکتی متمرکز بر موضوع
- ارائه کتابچه های آموزشی روانشناختی (Psycho-education)، تکالیف فردی و گروهی در وب سایت مرتبط با رشد فردی

دوره مبانی طب بالینی:

- دانش افزایی و بحث مشارکتی در گروه بزرگ
- نمایش فیلم و بحث مشارکتی متمرکز بر موضوع
- ایفای نقش درگروه کوچک و ارائه در گروه بزرگ
- ارائه آزمون های استاندارد و تکمیل کاربرگ فعالیتها با هدف کشف و ارزیابی الگوهای رفتاری و هیجانی
- ارائه کتابچه های آموزشی روانشناختی (Psycho-education)، تکالیف فردی و گروهی در سایت مرتبط با رشد فردی

دوره کارآموزی:

- دانش افزایی از طریق سخنرانی تعاملی
- بحث مشارکتی در گروه بزرگ
- نمایش فیلم و بحث مشارکتی متمرکز بر موضوع
- ارائه آزمون های خود ارزیابی و کاربرگ های فعالیت انفرادی
- ارائه کتابچه های آموزشی روانشناختی (Psycho-education)، تکالیف فردی و گروهی در سایت مرتبط با رشد فردی

دوره کارورزی:

- دانش افزایی از طریق بحث مشارکتی در گروه بزرگ
- ارائه کتابچه های آموزشی روانشناختی (Psycho-education)، تکالیف فردی و گروهی در وب سایت مرتبط با رشد فردی

۴. روش ارزشیابی:

ارزشیابی دوره:

- نظر سنجی از دانشجویان در رابطه با میزان اثر بخشی آموزشها در جهت کسب مهارت مربوطه
- انجام پژوهش به منظور بررسی میزان اثربخشی دوره رشد فردی در ارتقاء دانش، نگرش و مهارت دانشجویان

ارزشیابی دانشجو:

- ارزیابی دانشجویان از طریق آزمون های استاندارد در ابتدا و پایان دوره
- ارزیابی تکالیف فردی در وب سایت
- ارزیابی میزان مشارکت در تکالیف گروهی
- ارزیابی نهایی با سوال های Practical و MCQ
- با توجه به احتمال تغییرات برخی نیازها و مشکلات دانشجویان، نیازسنجی و نگرش سنجی با حضور و مشارکت دانشجویان و متخصصین در هر دوره ضروری می نماید که با استفاده از پرسشنامه ها و آزمون های معتبر در مقاطع مختلف در نظر گرفته می شود.

ارزشیابی دوره و اعضای هیأت علمی:

- نظر سنجی از دانشجویان در بحث گروهی
- تکمیل فرم نظر سنجی در مورد محتوی دوره و شیوه آموزش

۵. روش اطلاع رسانی در مورد دوره:

دانشجو اطلاعات کلی در مورد دوره را در وب سایت گروه دریافت می کند. همچنین در ابتدای هر دوره، در جلسه ی توجیهی، راهنمای مطالعه درس ارائه خواهد شد. دانشجو می تواند اهداف، جدول زمان بندی و نحوه ی ارزیابی دوره را در سامانه ی آموزش دانشگاه بیابد.

۶. مدیریت دوره:

در مورد آموزش و ارزشیابی، مدیریت دوره یا فردی به عنوان مسئول توانمندی، عهده دار این امر خواهد بود. مدیریت دوره به عنوان فردی که فیدبک های مربوط به تم را جمع آوری می کند، کیفیت ادغام آموزش و ارزشیابی در فازها و گروهها را ارزیابی خواهد کرد و ارزیابی جمع بندی دانشجویان بر عهده ی ایشان یا یک نفر به عنوان مسئول توانمندی خواهد بود.

۷. برنامه‌های بازتوانی:

در ارزیابی پایان هر دوره، مسئول توانمندی برای افرادی که نتوانسته‌اند توانمندیهای مورد نظر دوره را کسب نمایند، برنامه‌ی بازتوانی در نظر می‌گیرد که تعیین آن می‌تواند با نظر شورای گروه صورت پذیرد.