



توانمندی های مورد انتظار از دانشجویان در آغاز تحصیل در دانشکده

و در زمان دانش آموختگی (۱)

دفتر هدایت تحصیلی

مقدمه :

دانشجویان عزیز رشته های پزشکی و پرستاری در بدو ورود به دانشکده ، بایستی دارای توانمندی لازم برای تحصیل در رشته های پزشکی و پرستاری باشند. بدیهی است این توانمندی ها در دوره تحصیلات متوسطه فراهم می آیند . آگاهی از انتظارات جامعه ، دانشکده و اساتید از دانشجویان عزیز در بدو ورود به دانشکده ، موجب می شود تا جایگاه واقعی دانشجو مشخص گردد و با ارزیابی وضعیت فردی ؛ بتواند بر نقاط قوت خویش بیافزاید به آن شکل که در نهایت به حداقل توانمندی های مورد انتظار از دانش آموختگان دست یابد .

از آنجا که دست یابی به اهداف آموزشی در دوره تحصیلات متوسطه ؛ نمود رفتار متناسب با شان دانشجویان عزیز در آغاز و در حین تحصیل است - و نقش تربیت خانوادگی؛ اجتماع و خصوصیات فردی در آن دخالت کامل دارد- برای آشنایی هر چه بیشتر دانشجویان عزیز با توانمندی های مورد انتظار از ایشان در آغاز تحصیل ؛ به مهارت های زندگی اشاره می شود . بدیهی است همه ما تحصیل می نماییم تا زندگی بهتری داشته باشیم.

مهارت های زندگی با اقتباس از منابع بین المللی ارائه شده اند و چنانچه در طول تحصیل در دانشجوی گرامی نهادینه شوند - که امید است قبل از آغاز تحصیل در دانشکده نهادینه شده باشند - به همراه مهارت های حرفه ای ؛ مهارت های سازمانی ؛ دانش لازم و توانمندی های کسب شده در طول تحصیلات آکادمیک ؛ می توانند منجر به برآورده شدن انتظارات جامعه از دانش آموختگان گردند.

لذا در ابتدا مهارت های زندگی (Life Skills) جهت آشنایی بیشتر دانشجویان گرامی ارائه می شوند. دفتر هدایت تحصیلی آمادگی دارد نظرات ارزشمند دانشجویان عزیز دانشکده را جمع آوری و مورد استفاده قرار دهد.

دکتر پورحسینی

مسئول دفتر

**مهارت های زندگی :**

مهارت‌های زندگی را سازمان بهداشت جهانی " توانمندی های لازم برای رفتار مثبت و انطباقی در هر فرد که موجب می شود بتواند به شکل فعال و موثر نیازهای خویش را برآورده سازد و از عهده رفع چالش های زندگی برآید " تعریف می نماید.

امید می رود داشتن مهارت‌های زندگی اگر با مهارت‌های حرفه ای ، دانش و توان علمی ، بصیرت و نگرش متناسب با حرفه و جایگاه اجتماعی ؛ همراه شوند ؛ موجب موفقیت فراگیر در دانش آموختگان عزیز گردند.

مهارت‌های زندگی بر اساس نظرات سازمان فرهنگی؛ علمی و آموزشی سازمان ملل متحد (UNESCO) ارائه می شوند.

## ۱- توانمندی های شناختی :

### 1-LEARNING TO KNOW: COGNITIVE ABILITIES:

الف - توانمندی حل مسئله و تصمیم گیری (Decision making/problem solving skills):

- مهارت‌های جمع آوری اطلاعات
- توانایی ارزیابی عواقب آتی عملکرد کنونی برای خود و دیگران
- مشخص ساختن راه حل های جایگزین برای مشکلات
- تجزیه و تحلیل مهارت‌ها با توجه به تاثیر ارزشها و نگرش های فردی و دیگران بر روی انگیزش

ب - مهارت‌های تفکر انتقادی (Critical thinking skills):

- تجزیه و تحلیل تاثیر همگان و محیط
- تجزیه و تحلیل نگرش ها؛ ارزشها، عرف اجتماع، و عقاید و عواملی که بر روی آنها تاثیر می گذارند
- توانمندی شناسایی اطلاعات مرتبط ( با مسئله) و آشنایی با منابع اطلاعات (Information sources)

## ۲- توانمندی های شخصی:

### 2-LEARNING TO BE: PERSONAL ABILITIES:

الف - مهارت‌های افزایش کنترل درونی ( Increasing internal locus of control):

- اعتماد به نفس و مهارتهای ارتقاء آن
- مهارتهای خود-باوری شامل آگاهی از نقاط قوت و ضعف خوش؛ ارزشها؛ نگرشها، حقوق فردی و تاثیر پذیری
- مهارتهای مشخص سازی اهداف (Goal-setting skills)
- مهارتهای خود-ارزیابی و نظارت بر خویش

ب- مهارتهای کنترل احساسات:

- کنترل خشم
- کنار آمدن با اضطراب ها و حزن
- کنار آمدن با فقدان ها، تروما

پ-مهارتهای کنترل استرس:

- مدیریت زمان
- تفکر مثبت
- روشهای آرامش بخشی (Relaxation)

### ۳- توانمندی های روابط بین فردی

#### 4-LEARNING TO LIVE TOGETHER: INTERPERSONAL ABILITIES:

الف- مهارتهای برقراری ارتباط با دیگران:

- برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی
- گوش فرادادن فعال
- بیان احساسات، دادن بازخورد مناسب و بدون شرم، و گرفتن بازخورد (feedback)

ب- مهارتهای مذاکره و امتناع:

- مهارت تضادها و جدل ها
- برخورد با ادعا ها
- مهارت امتناع ورزیدن

پ-همدلی:

- توانایی گوش فرادادن و درک نیازهای دیگری و محیط و بیان و اظهار آنچه درک می شود

ت- همکاری و تعاون و کارگروهی:

- اظهار احترام به همیاری و احترام قائل شدن به سهم دیگران در کارها ؛ و احترام به روشها و سبک های متفاوت

- توانایی ارزیابی توانمندیهای افراد دیگر و سهم مشارکتی هر کدام در گروه

ث- مهارتهای حمایتی:

- مهارت های تاثیرگذاری و تشویق

- مهارتهای انگیزش و کارجمعی