

الكلية : العلوم التربوية
القسم : الارشاد والتربية الخاصة

اسم المادة ورقمها	التعامل مع الضغط النفسي/0805911	اسم المحاضر
عدد الساعات المعتمدة	3 ساعات	الساعات المكتبية :
عدد الاسبوع	16 اسبوعا	

الاهداف

- 1- التعرف على مفهوم التوتر والضغط النفسي والمظاهر الدالة عليه()
- 2- التعرف على مصادر التوتر والضغط النفسي وعلاقتها بتغيرات الحياة
- 3- التعرف على بعض النظريات المفسرة للضغط النفسي
- 4- التعرف على الشخصية كمصدر هام من مصادر الضغط المسبب ذاتيا
- 5- التعرف على الآثار وردود الفعل الصحية والنفسية المترتبة على الضغط والتوتر النفسي
- 6- التعرف على الاجراءات الوقائية والعلاجية للتعامل مع الضغط النفسي الحاد والمزمن
- 7- التدريب على آليات التعامل ومواجهة الضغوط النفسية
- 8- تنمية وتطوير المهارات المناسبة لمختلف آليات وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية

المخرجات النهائية

اولا: المهارات الأكاديمية الاساسية (المعرفة والفهم)

- 1- فهم واستيعاب مفهوم الضغط النفسي ومتغيراته النظرية
- 2- فهم واستيعاب العوامل والمصادر المسببه للضغط النفسي
- 3- فهم واستيعاب العلاقة بين الضغط النفسي والحالة الصحية والنفسية
- 4- فهم واستيعاب العلاقة بين الشخصية والضغط النفسي

ثانيا: المهارات التحليلية والادراكية :

- 1- القدرة على تحليل مظاهر الضغط النفسي
- 2- القدرة على تحليل مصادر الضغط النفسي وآثارها الضاغطة ()
- 3- تحليل الاعراض وردود الفعل الناجمة عن تعرض الفرد للضغط النفسي
- 4- تحليل البرامج الوقائية والعلاجية في مواجهة الضغوط النفسية

ثالثا: المهارات الخاصة بالموضوع:

- 1- القدرة على تحديد مظاهر الضغط النفسي المرتبط بظروف وتغيرات الحياة عن الافراد الذين يعانون من الضغط
- 2- القدرة على تحديد المهارات والآليات اللازمة لمواجهة الضغط النفسي
- 3- القدرة على تحليل وتصميم البرامج الوقائية والعلاجية المناسبة

رابعاً : المهارات التحويلية

- 1- القدرة على اتقان وتطبيق المهارات الخاصة بمختلف البرامج الوقائية والعلاجية لمواجهة الضغط النفسي
- 2- القدرة على تنفيذ برامج علاجية لمن يعانون من الضغط النفسي
- 3- القدرة على تنفيذ آليات التشخيص والتعرف على الأشخاص الذي يعانون من الضغط النفسي أو يكونوا معرضين لذلك
- 4- القدرة على تحديد المشكلات البحثية المرتبطة بقضايا الضغط النفسي وبرامجه الوقائية والعلاجية والعوامل المرتبطة به 0

طرائق التدريس :

- 1- المحاضرة والنقاش
- 2- العرض والتحليل والحوار
- 3- عرض وتحليل ابحاث الطلبة ومناقشتها
- 4- دراسة الحالة وتحليلها
- 5- التدريب ولعب الدور

المهام والواجبات

- 1- الاعداد المسبق للمادة والمشاركة في الحوار والنقاش
- 2- اعداد وتقويم ورقة بحيث تحليلية ناقدة لموضوع من موضوعات المساق
- 3- اعداد وتقويم تقرير لدراسة حالة تبين مظاهرها واعراضها وآليات التعامل المستخدمة في معالجتها

التقييم

- 1- ورقة بحث تحليلية ناقدة 30%
- 2- دراسة حالة او امتحان نصف فصلي 20%
- 3- المشاركة والحوار 10%
- 4- الامتحان النهائي 40%

خطة المساق وموضوعاته :

الاسبوع	الموضوع	الساعات
1	عرض ومناقشة بنود الخطة الدراسية ومتطلباتها	3
2	طبيعة التوتر والضغط النفسي (الضغط الحاد والمزمن والايجابي) والعوامل المتوترة في الاستجابة للضغط	3
3	ردود الفعل للتوتر والضغط النفسي (ردود الفعل السلوكية، المعرفية، الفسيولوجية والدفاعية)	3
4	مصادر التوتر الضغط النفسي	3
5	نظريات التوتر والضغط النفسي، من مثل نظرياته (المواجهة والتجنب) متلازمة التكيف العام، احداث الحياة، الصلابة ومقاومة الضغط، الاحساس بالتماسك، نمط السلوك، العجز المتعلم، العوامل الاجتماعية، 000الخ)	3
6	الضغط النفسي والعمل : التوتر كعلاقة لسوء التكيف في العمل، اعراض الضغط الزائد في العمل مصادر ضغط العمل، أثر الضغط والتوتر على العمل	3
7	الشخصية والضغط النفسي : (نمط الشخصية A ، نمط الشخصية B ، تشخيص نمط الشخصية A الاسباب والخصائص	3
8	الضغط النفسي والصحة : (الامراض النفسجسمية، امراض القلب، الأم البطن المتكرره عن الاطفال)	3
9	اساليب التعامل مع الضغط أ- العلاج العقلي العاطفي واعادة البناء المعرفي	3
10	ادارة الوقت وتعديل الاهداف	3
11	استراتيجيات الاسترخاء العضلي السلبية (التفكير التأملي، التخيل البصري، التغذية الراجعة البيولوجية وتقليل الحساسية التدريجي)	3
12	استراتيجيات الاسترخاء العضلي النشطة (الاسترخاء العضلي، اليوغا، المساج)	3
13	استراتيجيات النشاط الرياضي واللياقة البدنية	3
14	اعادة التنظيم الكلي : Reorganize Putting It al together	3
15	استراتيجية حل المشكلات	3
16	الامتحان النهائي	3

1. Blonna ,Richard (2000) Coping with Stress in a Changing World, McGraw -Hill, Boston.
2. Seaward, Brian Luke, (2002) Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Wellness.
3. Rice, Phillip (1999) Stress and Health, Brooks Cole, London.
4. Lazarus, Richard, and Susan Folkman, (1984) Stress Appraisal and Coping Springer pub.com.N.y.
5. Smith, Jonathan C., (2002) Stress Management: A comprehensive Handbook of Techniques and Strategies Springer Pub.com. N .Y.
6. Linden, Wolfgang, (2005) Stress Management: from Basic Science to Bette Practice. SAGE Publications, London.
7. Noshpitz Joseph D, and coddington R Dean (1990) Stressors and the adustment disorders, John wiley & Sons, New York
8. Beech, H. R. et. al., (1982) behavial approach to the management of stress : apractical guide. To technigues, John wiley & sons, New York
9. Charlesworth Edward A. and Nathan. Ronald G., (1984) stress management : a comprehensive guide to wellness, corgi Bocrs,
10. Monat, Alan and Lazarus. Richard s, (1985) stress and Coping : an anthlogy. Second edition, columbia University pnes, New York,
11. Schafer. Walt (1996, 1992) stress management for wellners, Horcourt Brace Jovanorich College Publishers, New york.
12. Baily Roy D. and Bailey, June (1985) Copping with stress in Caring Biackwell seintific publications, Oxford.

13. Schwebel, Andrew. L and etal, (1990) Personal Adjustment and Growth , life span approach. Second edition, wm.c. Brown Publishers,.
14. Dawis. Rene and et. al., (1985), Psychology : Human Relation and Work Adjustment, 7ed. McGraw-Hill Book, company, New York.
15. Crooks. Robert. And stein, Jean (1988) , Psychology : Science, Bahavior and life, Holt Rinehart and winston, Inc New York.
16. Kaplan, Robert M. and et. al., (1993) Health and Human Behavior, McGraw-Hill, Inc, New York.
17. Davis, Mortha, et. al., (1988) The relation and Stress Reduction workbook, New Happer, akland, C A.