

الجامعة الاردنية / كلية العلوم التربوية / قسم الإرشاد والتربية الخاصة

مهارات الحياة

رقم المساق (0805217)

الفصل الصيفي للعام الجامعي 2017/ 2018

الساعات المكتبية	رقم المكتب	Email	مدرس المادة
	166	M_alkhawaldeh@ju.edu.jo	د. محمد الخوالدة

وصف المساق:

تتناول هذه المادة التعريف بالأدوار التي يلعبها الفرد في حياته من حيث أنواعها، وتداخلها، وتأثيرها المتبادل على بعضها البعض، ومهارات التعلم المستمر، واتخاذ القرار، وتنظيم الوقت، والتواصل بينشخصي: كشف الذات، بناء الثقة، التعبير اللفظي وغير اللفظي عن الانفعالات، الاستماع الفعال. العمل الجماعي أو التعاوني، حل الصراعات بينشخصية، ضبط الذات وإدارة التوتر، الحديث الذاتي الإيجابي، التفكير الاستراتيجي، والمواطنة المسؤولة، والقابلية للعمل.

أ- أهداف المساق:

نتيجة لدراسة هذا المساق، فمن المتوقع أن يحقق الطالب/الطالبة الأهداف التالية:

- يشرح معنى المهارة وامكانية تعلمها.
- يبين ضرورة المهارة.
- يذكر كيفية ممارسة المهارة.
- يحدد نتائج ممارسة المهارة.
- يمارس بعض المهارات الحياتية.

ب- نتائج التعلم: يتوقع من الطالب عند إنهاء المادة أن يكون قادراً على...

الفهم و الاستيعاب:

- 1-1: تنمية معرفة الطلبة بالمفاهيم والاهمية الخاصة بمهارات الحياة
- 1-2: تنمية معرفة الطلبة بالأهداف الخاصة بمهارات الحياة المختلفة
- 1-3: تنمية معرفة الطلبة بالتصنيفات والانواع، والعوامل المؤثرة. الخاصة بمهارات الحياة المختلفة

2- المهارات الفكرية و المعرفية و التحليلية:

1-2: تنمية قدرة الطلبة على تحليل خصائص كل مهارة واستثمارها في الحياة الاجتماعية

2-2: القدرة على تحليل وموائمة مواقف الحياة الاجتماعية المحيطة به.

3- المهارات الخاصة/التطبيقية:

1-3: تنمية مهارة الطلبة في تحليل مواقف الحياة المختلفة وتحليل شخصيتهلوقوف على نقاط القوة والضعف لديه.

2-3: تنمية مهارة الطلبة في تطبيق مهارات الحياة المختلفة التي تعلمها في حياته الشخصية .

4- المهارات الإبداعية/ القابلة للتحويل:

1-4: تنمية روح المبادرة والمشاركة الاجتماعية الفاعلة مع الآخرين.

2-4: الامتثال للمعايير الأخلاقية والانسانية والنفسية في الحياة الاجتماعية.

3-4: تعزيز مفهوم تطوير الذات الاجتماعي والمواطنة الصالحة من خلال تطوير خصائص الطلبة والتكيف الايجابي في الحياة.

طرق التدريس:

- المحاضرات .
- المناقشات الصفية. - الواجبات والمهمات.
- التعلم التعاوني. - تطبيقات عملية. - الامتحانات.

محتويات المساق :

الموضوع	الجدول الزمني	الوحدة
مهارات الحياة: المفهوم، الأهداف، الاهمية، التصنيفات والانواع، العوامل المؤثرة.	الاول والثاني	1.
مهارة الوعي الذاتي: من أنا؟ مهارة تحديد الأهداف: الأهداف والرؤيا والرسالة.	الثالث	2.
مهارة التواصل الفعال: التواصل اليبينشخصي، عناصر عملية التواصل، أهمية التواصل، التواصل اللفظي وغير اللفظي، التواصل الفعال، معوقات التواصل.	الرابع	3.
مهارة بناء العلاقات مع الآخرين: الانجذاب الشخصي، الصداقة، الحب، الزواج والاسرة.	الخامس	4.
مهارة توكيد الذات: السلوك التوكيدي، السلوك السلبي، السلوك العدوانى، خطوات توكيد الذات.	السادس	5.
مهارة ادارة الصراعات: صراعاتي مع الآخرين، استراتيجيات إدارة الصراع.	السابع	6.
مهارة إدارة الوقت: مبادئ ادارة الوقت، استراتيجيات التعامل مع الوقت، خطة إدارة الوقت.	الثامن	7.

8.	التاسع	مهارة حل المشكلات واتخاذ القرارات: مفهوم المشكلة، عناصر المشكلة، استراتيجيات حل المشكلة، انواع القرارات، خطوات اتخاذ القرار.
9.	العاشر والحادي عشر	مهارات دراسية: كيف تستفيد من المحاضرة، استراتيجيات القراءة الفعالة، الاستعداد لإمتحان.
10.	الثاني عشر	مهارات التفكير: التفكير الناقد، التفكير المنطقي.
11.	الثالث عشر	مهارة ادارة القلق: المفهوم، الاعراض، مراحل ادارة القلق.
12.	الرابع عشر	مهارة ادارة الضغوط: استراتيجيات الوقاية والضبط.
13.	الخامس عشر	مهارات مهنية: كتابة السيرة الذاتية، التعرف على الميول والرغبات والتفضيلات المهنية، البحث عن عمل، مقابلة التوظيف.

التقييم:

- امتحان منتصف الفصل : (35 %)
- الواجبات والتدريبات العملية : (15 %)
- الامتحان النهائي : (50 %)

المراجع:

- عبيدات، ذوقان. (2012) **مهارات الحياة الجامعية: الاتصال- التعليم- التفكير- البحث**. دار الفكر: عمان.
- سليمان، عبد الواحد يوسف. (2012) **المهارات الحياتية: ضرورة حتمية في عصر المعلومات (رؤية سيكوتربوية)**. إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع: القاهرة.
- قطناني، محمد حسين. (2010) **تطوير المهارات الحياتية: دورات تدريبية**. دار جرير للنشر والتوزيع: عمان.
- Alberti, R & Emmons, M. (2005) **Your Perfect Right: Assertiveness & Equality In your Life and Relationships**. (3rd.ed). Impact publishers. Inc. Atascadero, CA.

- Berman, p. (2005) **Interviewing and Diagnostic Exercises for clinical and counseling skills building.**Lawrence Eribaum Associates.
- Chaffee, J. (1995) **Thinking Critically.** (2nd.ed) Mayfield publishing company. Mountain view. CA.
- Goleman, D. (1998) **working with Emotional Intelligence.** Bantom Books.
- Grasha, A. (1995) **Practical Applications of Psychology.** (5th.ed) Little, Brown. BostonMA.
- Johnson, D. (1998) **Reaching out: Interpersonal Effectiveness.** (3rd.ed) prentice- Hall, Inc. Englewood Cliffs. New Jersey.
- Johnson, S. (2004) **Therapist's Guide to clinical Intervention, The 1-2-3'2 of treatment planning.** (2nd.ed) AP, Academic Press.
- Schafer, w. (1996) **Stress Management for wellness.** (3rd.ed) Holt, Rinehart & Winston, Inc. Newyourk, NY.