

الجامعة الأردنية

**مركز الاعتماد وضمان الجودة**

**مخطط المادة الدراسية**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| الضغط النفسي | اسم المادة | **.1** |
| 0805313 | رقم المادة | **.2** |
| 3 | الساعات المعتمدة (نظرية،عملية) | **.3** |
| 3 | الساعات الفعلية (نظرية، عملية) |
|  | المتطلّبات السابقة/المتطلباتالمتزامنة | **.4** |
| الإرشاد والتربية الخاصة  | اسم البرنامج | **.5** |
|  | رقم البرنامج | **.6** |
| الجامعة الأردنية  | اسم الجامعة | **.7** |
| العلوم التربوية  | الكلية | **.8** |
| الإرشاد والتربية الخاصة  | القسم | **.9** |
| بكالوريوس  | مستوى المادة | **.10** |
| الفصل الأول 2024-2025 | العام الجامعي/ الفصل الدراسي | **.11** |
|  | الدرجة العلمية للبرنامج | **.12** |
| - | الأقسام الأخرى المشتركة في تدريس المادة | **.13** |
| اللغة العربية  | لغة التدريس | **.14** |
| 2018-2019 | تاريخ استحداث مخطط المادة الدراسية/ تاريخ مراجعة مخطط المادة الدراسية | **.15** |

16. منسّق المادة

17.مدرس المادة

|  |
| --- |
| د. عبدالله المهايرة.رقم المكتب(174)، الساعات المكتبية(12:30 –30 : 1) ( ح، ث، خ )، رقم الهاتف(24528)، البريد الإلكتروني (a.mahaere.ju.edu.jo) |

**18. وصف المادة**

|  |
| --- |
| كما هو مذكور في الخطة الدراسية المعتمدة.تتناول هذه المادة توضيح مفهوم الضغط النفسي الايجابي والسلبي، ومؤشراته، ومصادرة المتنوعة، وآثاره وأسبابه وأعراض الضغط النفسي، والعوامل النفسية والمبادئ العامة التي تزيد أو تخفف من الضغوط النفسية، ومراحل تطور الضغوط النفسية، وخصائص وأنماط الشخصية الأكثر تعرضاَ للضغط النفسي، والاتجاهات النظرية في تفسيره، والطرق والأساليب الإرشادية العلاجية والوقائية للتعامل مع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي. |

**.19 أهداف تدريس المادة ونتائجها:**

|  |
| --- |
| الأهداف:1. ان يتعرف الى مفهوم الضغط النفسي.
2. ان يحدد مصادر وآثار وأنواع الضغط النفسي.
3. ان يذكر خصائص الشخصية الأكثر تعرضاَ للضغط النفسي.
4. ان يقارن بين الاتجاهات النظرية في تفسيرها للضغط النفسي.
5. ان يتدرب على الطرق الإرشادية العلاجية والوقائية للتعامل والتكيف مع الضغط النفسي.
 |
| نتاجات التعلّم: يتوقع من الطالب عند إنهاء المادة أن يكون قادراً على...1-1 يعرف المفاهيم والمصطلحات الأساسية في مجال الضغط النفسي.2-2 يحدد أنواع ومصادر وآثار الضغط النفسي.3-3 يوضح خصائص الشخصية الأكثر تعرضاً للضغط النفسي4-4 يقارن الاتجاهات النظرية المختلفة المفسرة للضغط النفسي.5-5 يمارس الاساليب والمهارات الارشادية اللازمة لمواجهة والتعامل مع الضغوط النفسية. |

20.محتوى المادة الدراسية والجدول الزمني لها

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المراجع | أساليب التقييم | نتاجات التعلّم المتحققة | المدرّس | الأسبوع | المحتوى |
| -طه، عبد العظيم حسين، 2006، استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية، دار الفكر- عمان.- المشعان،عويد (2004). الضغوط النفسية: نماذج تطبيقية ومهارات المواجهة من أجل النجاح. الكويت : دار العروبة للنشر والتوزيع.- كويك نوت، 2002، ، كيف تتغلب على الضغط النفسي، المحرر عماد حداد، دار الفاروق- القاهرةSeaward,B.(2002). Managing Stress : Principles and Strategies for Health and Wellbeing.3td.Jones and Bartlett publishers:Sudbury,mass.Rice, P (2000) Stress & Health Brooks/ Cole. Monterey: CA Blonna ,R.(2000). Coping with stress in a changing world. 2td. Mc Graw Hill: new York.Cormier, S and Nurius. 2002. Counseling Strategy and Interventions, Viacom Company.Corey, Gerald. 2009. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 8th ed. Thomson, Brooks/ Cole. Plutchik, Robert. 2002. Emotions and Life. American Psychologial Association. |  |  | **د.عبدالله المهايرة** | الأول - الثالث | **الوحدة الأولى:** مفهوم وطبيعة وانواع الضغط النفسي، مصادره، العوامل التي تؤثر في شدته وكيفية الاستجابة للضغوط. |
|  |  | **د.عبدالله المهايرة** | الرابع- الخامس | **الوحدة الثانية:** أسباب الضغوط وآثارها. |
|  |  | **د.عبدالله المهايرة** | السادس- السابع | **الوحدة الثالثة:**  الاتجاهات النظرية المفسرة للضغط . |
|  |  | **د.عبدالله المهايرة** | الثامن - العاشر | **الوحدة الرابعة:** خصائص الشخصية الأكثر تعرضاً للضغط النفسي.  |
|  |  | **د.عبدالله المهايرة** | الحادي عشر- السادس عشر | **الوحدة الخامسة:** استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي: |

21.النشاطات والاستراتيجيات التدريسية

|  |
| --- |
| * **المحاضرات. - المناقشات الصفية. - واجبات دراسية.**

 - تطبيقات ارشادية. - الامتحانات. |

22.أساليب التقييم ومتطلبات المادة

|  |
| --- |
| * **امتحان منتصف الفصل : 25 %**
* **الامتحان الثاني : 15 %**
* **واجب : 10%**
* **الامتحان النهائي : 50 %**
 |

23.السياسات المتبعة بالمادة

|  |
| --- |
| **أ- سياسة الحضور والغياب: أخذ الحضور والغياب في بداية المحاضرة .****ب- الغياب عن الامتحانات وتسليم الواجبات في الوقت المحدد: الواجبات تسلم في الوقت المحدد، ولا يتم إعادة الامتحان للطالب الغائب إلا بعذر موقع من مكتب مساعد العميد لشؤون الطلبة.** **ج- إجراءات السلامة والصحة: متوفرة في القاعة****د- الغش والخروج عن النظام الصفي: في حال حصولة يتم الكتابة خطياً بالواقعة واتخاذ الإجراءات القانونية.****ه- إعطاء الدرجات: يتم إعادة أوراق الامتحان للطالب ليطلع على علامته، تتم مراجعة الأسئلة للطلبة في القاعة وإعطاء الإجابات الصحيحة ومن ثم يتم استعادة أوراق الامتحان من قبل المدرس. القاعة والسبورة الخضراء والسبورة البيضاء وأقلام السبورة والطباشير.** |

24. المعدات والأجهزة المطلوبة

|  |
| --- |
| القاعة والسبورة الخضراء والسبورة البيضاء وأقلام السبورة والطباشير والمختبر للعرض التقديمي. |

**25.المراجع**

|  |
| --- |
| المراجع العربية: - طه، عبد العظيم حسين، 2006، استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية، دار الفكر- عمان.- المشعان،عويد (2004). الضغوط النفسية: نماذج تطبيقية ومهارات المواجهة من أجل النجاح. الكويت : دار العروبة للنشر والتوزيع.- المطيري، خالد غازي (2006). الضغوط النفسية لدى المرشدين والمرشدات في مدارس دولة الكويت،جامعة عمان العربية للدراسات العليا، رسالة ماجستير غير منشورة، عمان- الأردن. - كويك نوت، 2002، ، كيف تتغلب على الضغط النفسي، المحرر عماد حداد، دار الفاروق- القاهرة1. Seaward,B.(2002). Managing Stress : Principles and Strategies for Health and Wellbeing.3td.Jones and Bartlett publishers:Sudbury,mass.
2. Cormier, S and Nurius. 2002. Counseling Strategy and Interventions, Viacom Company.
3. Corey, Gerald. 2009. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 8th ed. Thomson, Brooks/ Cole.
4. Plutchik, Robert. 2002. Emotions and Life. American Psychologial Association.
5. Rice, P (2000) Stress & Health Brooks/ Cole. Monterey: CA
6. - Blonna ,R.(2000). Coping with stress in a changing world. 2td. Mc Graw Hill: new York.
 |

26. معلومات إضافية

اسم منسق المادة: ------------------- التوقيع: ------------------------ - التاريخ: ------------------مقرر لجنة الخطة/ القسم: --------------- ---------- التوقيع ---------------------------------

رئيس القسم: ------------------------- التوقيع ------------------- --------------

مقرر لجنة الخطة/ الكلية: ------------------------- التوقيع ---------------------------------

العميد: ------------------------------------------- التوقيع--------------------------------