



الجامعة الأردنية

مركز الاعتماد وضمان الجودة

مخطط المادة الدراسية

1.	اسم المادة	الضغط النفسي
2.	رقم المادة	0805313
3.	الساعات المعتمدة (نظرية، عملية)	3
	الساعات الفعلية (نظرية، عملية)	3
4.	المتطلبات السابقة/المتطلبات المتزامنة	
5.	اسم البرنامج	الإرشاد والتربية الخاصة
6.	رقم البرنامج	
7.	اسم الجامعة	الجامعة الأردنية
8.	الكلية	العلوم التربوية
9.	القسم	الإرشاد والتربية الخاصة
10.	مستوى المادة	بكالوريوس
11.	العام الجامعي/ الفصل الدراسي	2015-2016
12.	الدرجة العلمية للبرنامج	
13.	الأقسام الأخرى المشتركة في تدريس المادة	-
14.	لغة التدريس	اللغة العربية
15.	تاريخ استحداث مخطط المادة الدراسية/ تاريخ مراجعة مخطط المادة الدراسية	2016-2015

16. منسق المادة

الرجاء إدراج ما يلي: رقم المكتب، الساعات المكتبية، رقم الهاتف، البريد الإلكتروني.
لا يوجد

17. مدرسو المادة

الرجاء إدراج ما يلي: رقم المكتب، الساعات المكتبية، رقم الهاتف، البريد الإلكتروني.
رقم الهاتف: 24508، الساعات المكتبية: 9:30-11 اثنين وأربعاء، البريد الإلكتروني: m.ziadat@ju.edu.jo

18. وصف المادة

كما هو مذكور في الخطة الدراسية المعتمدة.
تتناول هذه المادة توضيح لمفهوم الضغط النفسي الايجابي والسلبي، ومؤشراته، ومصادره المتنوعة، وآثاره، وخصائص الشخصية الأكثر تعرضاً للضغط النفسي، والاتجاهات النظرية في تفسيره، والطرق الإرشادية العلاجية والوقائية للتعامل معه الحديثة والقديمة.

19. أهداف تدريس المادة ونتائجها:

الأهداف:

أولاً: المهارات الأكاديمية الأساسية (المعرفة والفهم)

1. إتقان المفاهيم الأساسية في الضغط النفسي.
2. فهم خصائص الشخصية الأكثر تعرضاً للضغط النفسي
3. فهم المصادر المختلفة للضغط النفسي وأثارها على الفرد.
4. التعرف على الاتجاهات النظرية المختلفة المفسرة للضغط النفسي.
5. التعرف على الأساليب الإرشادية والعلاجية المتنوعة للضغط النفسي.

ثانياً: المهارات التحليلية والإدراكية

6. تمييز الضغط النفسي الايجابي والسلبي.
7. تحليل كيف يتكون الضغط النفسي.
8. تمييز الضغط النفسي من اتجاهات نظرية مختلفة.

ثالثاً: المهارات الخاصة بالموضوع

9. قدرة الطلبة على تحديد موضوع في الخطة وبحثه بعمق وعرضه أمام الطلبة.
10. قدرة الطلبة على تحضير مواضيع مختلفة تخص المادة والمشاركة فيها.

رابعاً: المهارات التحويلية

11. إكساب الطلبة المهارات الخاصة في تحديد مصادر ومؤشرات الضغط النفسي.
12. تدريب الطلبة على التعامل مع مصادر الضغط النفسي بفاعلية.
13. إكساب الطلبة المهارات الإرشادية وتطبيقها مع حالات إرشادية.

20. محتوى المادة الدراسية والجدول الزمني لها

المراجع	أساليب التقييم	نتائج التعلّم المتحققة	المدرّس	الأسبوع	المحتوى
- ابراهيم ، عبد الستار (1998) ، الاكتتاب ، اضطراب العصر الحديث ، عالم المعرفة ، الكويت - طه، عبد العظيم حسين، 2006، استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية، دار الفكر- عمان.			د.ة مريم الزيادات	الأول - الثالث	الوحدة الأولى: مفهوم الضغط النفسي، مصادره، العوامل التي تؤثر في شدته.
			د.ة مريم الزيادات	الرابع- الخامس	الوحدة الثانية: خصائص الشخصية الأكثر تعرضاً للضغط النفسي.
			د.ة مريم الزيادات	السادس- السابع	الوحدة الثالثة: أسباب الضغوط وأثارها .
			د.ة مريم الزيادات	الثامن - العاشر	الوحدة الرابعة: الاتجاهات النظرية المفسرة للضغط

<p>- كويك نوت، 2002، ، كيف تتغلب على الضغط النفسي، المحرر عماد حداد، دار الفاروق- القاهرة - ستورا ، حان (1997)، الاجهاد ، ترجمة وجيهه سعد ، دار البشائر ، دمشق .</p> <p>Cormier, S and Nurius. 2002. Counseling Strategy and Interventions, Viacom Company.</p> <p>Corey, Gerald. 2009. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 8th ed. Thomson, Brooks/ Cole.</p> <p>Plutchik, Robert. 2002. Emotions and Life. American Psychological Association.</p> <p>Rice, P (2000) Stress & Health Brooks/ Cole. Monterey: CA</p>			<p>دة. مريم الزيادات</p>	<p>الحادي عشر - الثاني عشر</p>	<p>الوحدة الخامسة: استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي: الإستراتيجيات معرفية</p>
<p>المراجع السابقة</p>			<p>دة. مريم الزيادات</p>	<p>الثالث عشر - الرابع عشر</p>	<p>الاستراتيجيات السلوكية</p>
<p>مادة مترجمة من الانجليزية</p>			<p>دة. مريم الزيادات</p>	<p>الخامس عشر - السادس عشر</p>	<p>استراتيجيات علم النفس الايجابي</p>

يتم تطوير نتائج التعلم المستهدفة من خلال النشاطات والاستراتيجيات التدريسية التالية:
المحاضرة والنقاش والعرض التقديمي والواجبات المنزلية والبحث بالمكتبة والتطبيقات العملية في الصف والبيئة.

22. أساليب التقييم ومتطلبات المادة

يتم إثبات تحقق نتائج التعلم المستهدفة من خلال أساليب التقييم والمتطلبات التالية:
المحاضرة والنقاش الصفّي، والعرض التقديمي لتقارير الطلبة والواجبات المنزلية والبحث بالمكتبة والتطبيقات العملية.

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 للطلاب الغائب إلا بعذر موقع من مكتب مساعد العميد لشؤون الطلبة.
 - ج- إجراءات السلامة والصحة: متوفرة في القاعة
 - د- الغش والخروج عن النظام الصفّي: في حال حصوله يتم الكتابة خطياً بالواقعة واتخاذ الإجراءات القانونية.
 - هـ- إعطاء الدرجات: يتم إعادة أوراق الامتحان للطلاب ليطلع على علامته، تتم مراجعة الأسئلة للطلبة في القاعة وإعطاء الإجابات الصحيحة ومن ثم يتم استعادة أوراق الامتحان من قبل المدرس.
- و الخدمات المتوفرة بالجامعة والتي تسهم في دراسة المادة: القاعة والسبورة الخضراء والسبورة البيضاء وأقلام السبورة والطباشير .

24. المعدات والأجهزة المطلوبة

القاعة والسبورة الخضراء والسبورة البيضاء وأقلام السبورة والطباشير ومختبر للعرض التقديمي (عند الحاجة).

25. المراجع

المراجع العربية:

- ابراهيم ، عبد الستار (1998) ، الاكتئاب ، اضطراب العصر الحديث ، عالم المعرفة ، الكويت
- طه، عبد العظيم حسين، 2006، استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية، دار الفكر - عمان.
- كويك نوت، 2002، كيف تتغلب على الضغط النفسي، المحرر عماد حداد، دار الفاروق - القاهرة
- ستورا ، حان (1997)، الاجهاد ، ترجمة وجيهه سعد ، دار البشائر ، دمشق .

1. Cormier, S and Nurius. 2002. Counseling Strategy and Interventions, Viacom Company.
2. Corey, Gerald. 2009. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 8th ed. Thomson, Brooks/ Cole.
3. Plutchik, Robert. 2002. Emotions and Life. American Psychological Association.
4. Rice, P (2000) Stress & Health Brooks/ Cole. Monterey: CA

26. معلومات إضافية

التقييم:

30%	امتحان منتصف الفصل
10%	التقرير والانجاز العملي
10%	مشاركة
50%	نهائي

اسم منسق المادة: _____ التوقيع: _____ التاريخ: _____

مقرر لجنة الخطة/ القسم: _____ التوقيع: _____

رئيس القسم: _____ التوقيع: _____

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

العميد: ----- التوقيع

نسخة إلى:

رئيس القسم

مساعد العميد لضمان الجودة

ملف المادة