|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **خطة وتوصيف مساق** | | | | | | | | | |
| اسم المساق | الصلابة النفسية | رقم المساق | BCLP2313 | نوع المساق |  | عدد فصول المساق | 9 | عدد محاضرات المساق  14 | 14 |
| الكلية / القسم | العلوم الطبية | التخصص | علم النفس الكلينيكي | المتطلب السابق |  | المتطلب اللاحق |  | عدد ساعات المساق | 3 |
| محاضر المساق | د. محمد أبو الخير | جوال المحاضر | 0599673012 | البريد الالكتروني | Mohammedabuelkhair24@gmail.com | الساعات المكتبية |  | الفصل الدراسي | الاول |
| وصف عام للمساق | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | يتضمن هذا المساق مفاهيم عامة عن الصلابة النفسية وأساسيات التكيف مع الضغوط النفسية ، كما يتطرق الى الصلابة النفسية من منظور النظريات النفسية المختلفة ويتضمن شرح مفصل حول الضغوط النفسية وأبعاد الصلابة النفسية وخصائصها ومستوياتها وويتضمن شرح حول نماذج عملية لتعزيز الصلابة النفسية. | | | | |  |  |  |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **أهداف المقرر ومخرجاته** | | | | | |
| م. | أهداف المقرر | مخرجات المقرر | نوع مخرجات التعليم (مختصر) | | | |
| معرفه وفهم | مهارات ذهنية | مهارات تقنية وفنية | مهارات عامة للاتصال والتواصل |
|  | أن يتعرف الطلبة مفهوم الصلابة النفسية والمفاهيم المرتبطه به | يمتلك الطالب المعرفة بلمفهوم الصلابة النفسية | ✓ |  |  |  |
|  | أن يتعرف الطلبة على النظريات المفسرة لمفهوم الصلابة النفسية | يتعرف الطالب على النظريات المفسرة لمفهوم الصلابة النفسية | ✓ |  |  |  |
|  | أن يدرك الطلبة الطرق السليمه لاليات التكيف مع الضغوط | ادراك الطالب لاليات التكيف مع الضغوط |  | ✓ | ✓ |  |
|  | أن يتعرف الطالب على أنواع ومستويات الضوط النفسية | يمتلك الطالب معارف ومفاهعيم حول أنواع ومستويات الضغوط النفسية | ✓ |  |  |  |
|  | أن يكتسب الطالب مهارة تصميم نماذج علاجية حول الضغوط النفسية وتعزيز الصلابة | اكتساب الطلاب مهارة تصميم نماذج لتعزيز الصلابة النفسية |  | ✓ | ✓ |  |
|  | أن يمتلك الطالب معرفة حول خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعين والمتدنيين | معرفة الطالب الخصائص التى يتميز بها ذوي الصلابة النفسية المرتفعة والمتدنية |  | ✓ | ✓ |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصفوفة التعليم والتعلم** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأسبوع | اليوم | التاريخ | محتويات المقرر | مخرجات المحاضرة  1-0-2-3 | | | | أساليب التعليم والتعلم  1-0-2-3 | | | | | أساليب التقويم المرحلية  1-0-2-3 | | | | |
| **معرفه وفهم** | **مهارات ذهنية** | **مهارات تقنية وفنية** | **مهارات عامة** | **محاضرات** | **مناقشات/**  **استضافة خبير** | **ورش عمل** | **حالات عملية** | **تكليفات وواجبات** | **مناقشات** | **اختبار قصير1** | **اختبار نصفي** | **اختبار قصير2** | **اختبار نهائي** |
|  | **الإثنين** | 21/9 | مفهوم الصلابة النفسية وأساسيات التكيف مع الضغوط (نظرة عامة) | 3 | 1 | 0 | 3 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **الإثنين** | 28/9 | الضغط النفسي والصلابة النفسية | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **الإثنين** | **5/10** | الصلابة النفسية والنظريات المفسرة لها | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 |
|  | **الإثنين** | **12/10** | الصلابة النفسية والنظريات المفسرة لها | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **الإثنين** | **19/10** | .أنواع ومصادر الضغوط النفسية التى يتعرض لها الإنسان | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 0 | 3 | 1 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 |
|  | **الإثنين** | **27/10** | أبعاد وخصائص الصلابة النفسية وأليات تعزيزها | 2 | 3 | 3 | 2 |  | 3 | 0 | 3 | 1 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 |
|  | **الإثنين** | 2/11 | امتحان منتصف الفصل | 2 | 3 | 3 | 2 |  | 3 | 0 | 3 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 |
|  | **الإثنين** | 9/11 | مستويات الضغوط النفسية ونماذج عملية للتغلب عليها | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 0 | 3 | 1 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 |
|  | **الإثنين** | 9/11 | خصائص ذوي الصلابة النفسية (مرتفعي الصلابة ) | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 0 | 3 | 1 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 |
|  | **الإثنين** | 16/11 | خصائص ذوي الصلابة النفسية (منخفضي الصلابة ) | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 0 | 3 | 1 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 |
|  | **الإثنين** | **23/11** | التغيرات الفسيولوجية نتيجة الضغوط النفسية | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 0 | 3 | 1 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 |
|  | **الإثنين** | **30/11** | التغيرات الفسيولوجية نتيجة الضغوط النفسية | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 0 | 3 | 1 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 |
|  | **الإثنين** | **7/12** | نماذج علاجية لتعزيز الصلابة النفسية | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 0 | 3 | 1 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 |
|  | **الإثنين** | **14/12** | نماذج علاجية لتعزيز الصلابة النفسية | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 0 | 3 | 1 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 |
|  | **الإثنين** | **21/12** | نماذج علاجية لتعزيز الصلابة النفسية | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 0 | 3 | 1 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 |
|  | **الإثنين** | 28/12 | الامتحان النهائي | 2 | 3 | 3 | 2 |  | 3 | 0 | 3 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 3 |

|  |  |
| --- | --- |
| الكتاب المقرر | PSYCHOLOGICAL RESILIENCE:  THE DIFFERENCES THAT MAKE A DIFFERENCE IN ADULT RESILIENCE  By Hilary Anne Duff Edwards  Hilary Anne Duff Edwards |
| كتاب مساند / إضافي | The resilience workbook \_ essential skills to recover from stress, trauma, and adversity ( PDFDrive.com ) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **توزيع درجات المساق** | **أنشطة فصلية** | | | **اختبار نصفي** | **اختبار نهائي** | **المجموع** |
| **حضور ومشاركة** | **اختبارات قصيرة (1،2)** | **تكليفات وواجبات** |
| **10 درجات** | **10 درجات** | **10 درجات** | **30 درجة** | **40 درجة** | **100 درجة** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الاعتماد** | **مدرس المساق** | **رئيس القسم** | **عميد الكلية** | **المناهج والمقررات** |
| **الاسم** | **د. محمد عبد الحافظ ابو الخير** |  |  |  |
| **التوقيع** |  |  |  |  |
| **التاريخ** | **22/9/2020** |  |  |  |

|  |
| --- |
| **تعريف المصطلحات** |

|  |
| --- |
| **المعرفة والفهم**: ونعني بهما المعارف والمفاهيم التي يكتسبها الطالب من المساق |

|  |
| --- |
| **المهارات الذهنية:** ونعني بها القدرات العقلية التي تتنامي بتحصيل المعارف والمناقشات الصفية، وما يصاحبها من الاستدلال والاستنتاج ، وما يكتسب الطالب من الأنشطة غير الصفية |

|  |
| --- |
| **المهارات التقنية والفنية**: ونعني بها المهارات التي يكتسبها الطالب لتحويل ما حصله من معارف نظرية الى قدرات ومهارات تطبيقية عملية، تمكنه من توظيف معارفه في أدائه المهني |

|  |
| --- |
| **المهارات العامة**: وهي التي يكتسبها الطالب من البرنامج، لتمكنه من التواصل مع المؤسسات المجتمعية كالتفاعل معها |

|  |
| --- |
| **الجوانب الوجدانية:** ونعني بها القيم والاتجاهات وأوجه التقدير التي توجه انفعالات الطالب وسلوكياته |

|  |
| --- |
| **تعريف الأرقام: ( 0 تعني لا يستخدم) (1 تعني بدرجة قليلة) (2 تعني بدرجة متوسطة) (3 تعني بدرجة كبيرة)** |