توصيف المقرر الدراسي

(بكالوريوس)

اسم المقرر: مهارات حياتية
رمز المقرر: PSY3127
البرنامج: البكالوريوس
القسم العلمي: علم النفس
الكلية: التربية
المؤسسة: جامعة أم القرى
نسخة التوصيف: ٢٠٢٤
تاريخ آخر مراجعة: ٧- ٤- ٢٠٢٥م

جدول المحتويات

أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي: ٣
ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها: ٤
ج. موضوعات المقرر ٥
د. أنشطة تقييم الطلبة ٧
هـ. مصادر التعلم والمرافق: ٧
و. تقويم جودة المقرر: ٨
ز. اعتماد التوصيف: ٨

أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي:

١. التعريف بالمقرر الدراسي

١. الساعات المعتمدة: (ساعتان)

٢. نوع المقرر

أ -	☒ متطلب جامعة	☐ متطلب كلية	☐ متطلب تخصص	☐ متطلب مسار	☐ أخرى
ب -	☐ إجباري	☒ اختياري			

٣. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر: (السادس)

٤. الوصف العام للمقرر

يتناول المقرر جملة من المهارات والقيم الشخصية والنفسية والاجتماعية التي تسهم في صقل شخصيات الطلبة وتُساعدهم على اتخاذ قرارات واعية ومدروسة، وتنمية مهارات التكيف وإدارة الضغوط مع الظروف الحياتية المختلفة، كما يستهدف المقرر رفع مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات، ورفع مستوى الوعي بالأمن الفكري، وتدريب الطلبة على مهارات إدارة الذات والتفكير المستقبلي وربطها بالواقع من خلال التطبيق على مواقف حياتية مختلفة بما ينعكس على جودة حياة الطالب الجامعي.

٥- المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت)

لا يوجد

٦- المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت)

لا يوجد

٧. الهدف الرئيس للمقرر

يهدف هذا المقرر إلى تزويد الطلاب بالمهارات الحياتية التي تساعدهم على تطوير شخصياتهم من خلال تنمية مهارات التكيف، وإدارة الضغوط، وتعزيز الثقة بالنفس ورفع مستوى المسئولية المجتمعية، بالإضافة إلى تدريبهم على إدارة الذات والتفكير المستقبلي لتحسين جودة حياتهم وتطوير قدرتهم على تحقيق أهدافهم المستقبلية بفعالية.

٢. نمط التعليم (اختر كل ما ينطبق)

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
١	تعليم التقليدي	-	-
٢	التعليم الإلكتروني	-	-

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
٣	التعليم المدمج • التعليم التقليدي • التعليم الإلكتروني	-	-
٤	التعليم عن بُعد	٣٠	٪١٠٠

٣. الساعات التدريسية (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم	النسبة
١	محاضرات	٣٠	٪١٠٠
٢	معمل أو إستوديو	-	-
٣	ميداني	-	-
٤	دروس إضافية	-	-
٥	أخرى	-	-
	الإجمالي	٣٠	٪١٠٠

ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها:

الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
1.0	المعرفة والفهم			
1.1	يُعرِّف مفاهيم المهارات الحياتية واستراتيجياتها المختلفة	K1	المحاضرة – التعلم النشط	اختبار تحريري
1.2	يميز بين المهارات الحياتية وفق أسسها النظرية واستراتيجياتها المناسبة للمواقف الواقعية	K1	المحاضرة – التعلم النشط	اختبار تحريري
1.4	يقدم أمثلة لاستخدام بعض المهارات الحياتية في المواقف المختلفة	K1	المحاضرة - التعلم النشط	اختبار تحريري- تكليف فردي
2.0	المهارات			
2.1	يطبق استراتيجيات تنمية المهارات الحياتية	S2	التعلم النشط	تكليف فردي
2.2	يمارس التفكير الناقد في استنتاج العوامل المؤثرة في اكتساب المهارات الحياتية	S1	التعلم النشط	تكليف فردي

الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
2.3	يوظف التقنية في إيجاد حلولا للمشكلات المجتمعية	S4	التعلم التعاوني- التعلم النشط	تكليف فردي
2.4	يتواصل بفاعلية مع زملائه	S3	التعلم التعاوني- التعلم النشط	التفاعل الصفي تكليف جماعي
3.0	القيم والاستقلالية والمسؤولية			
3.1	يبدي قدرته على التعلم الذاتي والاستقلالية، ويبحث بشكل مستقل عن مصادر إضافية لتوسيع معرفته.	V2	التعلم التعاوني- التعلم النشط	التفاعل الصفي تكليف فردي
3.2	يُظهر التزامًا عمليًا بقيم المواطنة من خلال تبني سلوكيات إيجابية و اقتراح مبادرات تعزز الأمن الفكري، وتُسهم في الحفاظ على الهوية الوطنية والثقافة السعودية	V1	التعلم التعاوني- التعلم النشط	التفاعل الصفي تكليف فردي
3.3	يُظهر التزامًا عمليًا بالمسئولية المجتمعية، من خلال اقتراح مبادرة تطوعية تستجيب لاحتياجات المجتمع الجامعي، وتُبرز التزامه بالمشاركة الإيجابية في تحسين بيئته الاجتماعية.	V3	التعلم التعاوني- التعلم النشط	التفاعل الصفي تكليف جماعي
3.4	يُشارك بفاعلية قائدًا أو عضوًا، في تحقيق أهداف التكليف الجماعي، وبما يعكس مهارات التعاون، وتحمل المسؤولية، واحترام الأدوار داخل الفريق.	V4	التعلم التعاوني- التعلم النشط	تكليف جماعي

ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات	الساعات التدريسية المتوقعة
١	مدخل تعريفي للمهارات الحياتية: - مفهوم المهارة– العوامل المؤثرة في اكتساب المهارات، مفهوم المهارات الحياتية– تصنيفاتها – آليات اكتسابها وتطويرها . - أثر المهارات الحياتية على النجاح الشخصي والمهني للطالب الجامعي – آليات توظيف المهارات الحياتية في العصر الرقمي.	٤
٢	الوعي بالذات: مفهومه، انواعه، أهميته، العوامل المؤثرة ، أدواته، الوعي بالقيم والمعتقدات الشخصية ، الوعي بالمشاعروآلية التعامل معها ، إستراتيجيات تنمية الوعي بالذات.	٢

م	قائمة الموضوعات	الساعات التدريسية المتوقعة
٣	تقدير الذات وتوكيدها: المفاهيم – أهميتها – العوامل المؤثرة فيها – تعزيز الذات وبناء الشخصية الإيجابية – إستراتيجيات تنمية تقدير الذات وتوكيدها، مع تطبيقات حياتية مختلفة.	٢
٤	التكيف والمرونة النفسية: المفاهيم – الأهمية – العوامل المؤثرة– العلاقة بينهما– العوامل الشخصية التي تعززالتكيف والمرونة النفسية – دور الدعم الاجتماعي في التكيف النفسي– استراتيجيات تعزيز التكيف والمرونة النفسية، مع تطبيقات حياتية مختلفة.	٢
٥	الذكاء الاجتماعي والعاطفي: مفهوم الذكاء الاجتماعي ومكوناته، مفهوم الذكاء العاطفي، ومكوناته، سمات الأفراد ذوي الذكاء الاجتماعي وذوي الذكاء العاطفي، استراتيجيات تنمية الذكاء الاجتماعي والعاطفي، مع تطبيقات حياتية مختلفة.	٢
٦	إدارة الضغوط: مفهوم الضغط النفسي،مصادر الضغوط النفسية، الآثار البيولوجية والنفسية والاجتماعية للضغط النفسي، مهارات واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي، التفكير الإيجابي وخفض الضغوط،تطبيقات حياتية مختلفة.	٢
٧	إدارة الصراع: مفهوم الصراع وأسبابه، مظاهره و أنواعه، استراتيجيات إدارة الصراع وتوظيفها في التفاوض وحل المشكلات الحياتية.	٢
٨	القيادة والعمل الجماعي: مفهوم القيادة، القيادة والسيطرة، وظائف القائد، المهارات القيادية الأساسية، استراتيجيات التدريب على القيادة في المواقف الحياتية مفهوم العمل الجماعي وأهميته، أثر القيادة على ديناميكية العمل الجماعي، مهارات العمل الجماعي، فرق العمل و أنواعها، مهارات إدارة الفريق.	٤
٩	تعزيز المسئولية المجتمعية: المفهوم، أهميتها للفرد والمجتمع، و أنواعها. مع تطبيقات حياتية مختلفة تعزيز المسئولية المجتمعية لبعض القضايا: التطوع، خدمة ضيوف الرحمن، حماية البيئة، مع تطبيقات حياتية مختلفة.	٤
١٠	تعزيز الأمن الفكري: مفهوم الأمن الفكري، أهميته، أبعاد الأمن الفكري، أساليب تحقيق الأمن الفكري، توظيف التفكير الناقد في فحص الأفكار، دور المؤسسات التعليمية في تعزيز الأمن الفكري ، تعزيز قيم المواطنة للحفاظ على هوية وثقافة المجتمع السعودي.	٢
١١	التخطيط المهني: مفهوم التخطيط المهني، أهميته، معوقاته والتحديات التي تواجهه، مزاياه ،مراحل النمو المهني، أهمية تعزيز مهارات التوظيف. القابلية للتوظيف ومهارات القرن الحادي والعشرين، التخطيط للمسار الوظيفي، المفهوم، والاهمية والعوامل المؤثرة، منصات التطوير المهني والتوظيف	٤
	المجموع	٣٠

د. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
١)	النقاش والمشاركة والتفاعل الصفي	على مدار الفصل	١٥
٢)	تكليفات فردية (أوراق عمل، واجبات قصيرة، اختبارات قصيرة...إلخ).	على مدار الفصل	٢٠
٣)	مشروع جماعي (موضوع المسئولية المجتمعية)	الأسبوع الثاني عشر	١٥
٤)	اختبار نهائي	أسبوع نهائي للمقررات العامة	٥٠

أنشطة التقييم (اختبار تحريري، شفهي، عرض تقديمي، مشروع جماعي، ورقة عمل وغيره).

هـ. مصادر التعلم والمرافق:

١. قائمة المراجع ومصادر التعلم:

المرجع الرئيس للمقرر	- عبدالرحمن، إيمان (٢٠٢١). *المهارات الحياتية*. دار الثقافة للنشر والتوزيع - الرشيدي، أنوار، زاهد، منال، البرعي، هانم، ومعوض، غادة (٢٠١٩). *المهارات الحياتية*. دار الرائدية للنشر والتوزيع.
المراجع المساندة	- الختاتنة، سامي (٢٠١٦). *مهارات الحياة بين النظرية والتطبيق*. دار الحامد للنشر والتوزيع. - Brent,M. and Dent, F. (2017). *The leadership of teams: How to develop and inspire high-performance teamwork*. Bloomsbury
المصادر الإلكترونية	
أخرى	

٢. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

العناصر	متطلبات المقرر
المرافق النوعية (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)	**القاعات الدراسية ومعامل الكمبيوتر**
التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)	**أجهزة حاسوب، اتصال بالانترنت، نظام إدارة التعلم Blackboard**
تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)	-

و. تقويم جودة المقرر:

مجالات التقويم	المقيمون	طرق التقييم
فاعلية التدريس	الطلاب	غير مباشرة: عن طريق تحليل نتائج استبانة تقييم الطلاب لعضو هيئة التدريس
فاعلية طرق تقييم الطلاب	الطلاب	غير مباشرة: عن طريق تحليل استبانة تقييم الطلاب للمقرر
مصادر التعلم	مدرس المقرر والطلاب	غير مباشرة: عن طريق تحليل نتائج استبانة تقييم المصادر
مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر	مدرس المقرر	مباشرة: عن طريق قياس نو اتج تعلم المقرر
أخرى	-	-

المقيمون (الطلبة، أعضاء هيئة التدريس، قيادات البرنامج، المراجع النظير، أخرى (يتم تحديدها).

طرق التقييم (مباشر وغير مباشر).

ز. اعتماد التوصيف:

جهة الاعتماد	
رقم الجلسة	
تاريخ الجلسة	