



فكر حضاري وحوار متمدن  
Civilized Thought ... Civilized  
Dialogue

جامعة الزيتونة الأردنية  
Al-Zaytoonah University of Jordan  
كلية الآداب  
Faculty of Arts



"عراقة وجودة"  
Tradition and Quality

|                                                                                                           |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| نموذج خطة المادة الدراسية - إجراءات إعداد الخطة الدراسية وتحديثها/ قسم العلوم الأساسية الانسانية والعلمية | QF04/0408-4.0 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|

|                      |                            |                           |                        |
|----------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------|
| رقم الخطة الدراسية   | 2025/2024                  | التخصص                    | متطلب جامعة اجباري     |
| رقم المادة الدراسية  | 420171                     | اسم المادة الدراسية       | المهارات الحياتية      |
| عدد الساعات المعتمدة | 3                          | المتطلب السابق للمادة     | لا يوجد                |
| نوع المادة الدراسية  | متطلب<br>جامعة اجباري      | متطلب<br>جامعة اختياري    | متطلب<br>جامعة اختياري |
| نمط تدريس المادة     | تعليم الكتروني كامل        | تعليم مدمج                | تعليم وجاهي            |
| النموذج التدريسي     | ✓ (1 متزامن: 1 غير متزامن) | ✓ (2 وجاهي: 1 غير متزامن) | □ 3 وجاهي              |

معلومات عضو هيئة التدريس والشعب الدراسية (تعبأ في كل فصل دراسي من قبل مدرس المادة)

| الاسم                           | الرتبة الأكاديمية     | رقم المكتب            | رقم الهاتف | البريد الالكتروني   |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------|---------------------|
| د. هيا علي المصالحه             | استاذ مشارك           | 214 عمادة شؤون الطلبة | 0795444016 | h.masalha@zu.edu.jo |
| الساعات المكتبية (اليوم/الساعة) | ✓ (ح، ث ) الوقت مفتوح | ✓ (ن، ر ) الوقت مفتوح |            |                     |
| رقم الشعبة                      | وقتها                 | مكانها                | عدد الطلبة | نمط تدريسها         |
|                                 |                       |                       |            | النموذج المعتمد     |
|                                 |                       |                       |            |                     |

### الوصف المختصر للمادة الدراسية

يهدف هذا المساق الى تعريف المتعلمين بالمهارات الحياتية الاساسية المطلوبة لنجاحهم المهني والشخصي. ومساعدة المتعلمين على تطوير المهارات الحياتية والوعي الذاتي وفهم قيمهم ومواهبهم وصفاتهم الفريدة بشكل أفضل. والتركيز على مهارات التواصل وحل المشكلات والتفكير الناقد ومهارات التعلم الفعال. كما يغطي المساق قدرات الادارة الشخصية التي تتضمن تحديد الأهداف وإدارة الوقت والتنظيم والتخطيط والقدرة على مواجهة ضغوطات الحياة. وتعريف المتعلمين بأهمية تبني المواقف الإيجابية واتخاذ القرارات المسؤولة وتحسين المهارات اللازمة للعمل مع الآخرين بشكل فعال وبناء روح الفريق واحترام الآخرين والقدرة على القيادة في المواقف المختلفة. و مهارات التفكير والمهارات التقنية بالإضافة الى ذلك يغطي المساق المهارات الاساسية للعمل، مهارة التعامل مع الآخرين، المرونة في العمل، جدولة الأعمال وإدارة الأفراد.

### مصادر التعلم

|                                                                               |                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| معلومات الكتاب المقرر<br>(العنوان، المؤلف، تاريخ الإصدار،<br>دار النشر.. الخ) | - المصالحه، هيا علي، 2025، المهارات الحياتية، البديل للنشر والتوزيع، ط2 |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- حسن القرة، جبار العكلي، 2014، سيكولوجية الوعي الذاتي والاقناع الاجتماعي، دار الرواد ط1</p> <p>- لبنى الجادري، 2008، الأدوار الاجتماعية، مجلة الحوار المتمدن، عدد 2175.</p> <p>- فهد خليل زايد، 2013، إدارة الوقت، مكتبة جرير، الرياض، ط1. القداح، محمد، مهارات الحياة (2019)، دار وائل للطباعة والنشر، ط2</p> <p>- العساف، جمال عبدالفتاح، مهارات الحياة (2010)، دار اثراء للنشر والتوزيع ، ط1</p> <p>- يوسف، سليمان عبد الواحد، 2022، المهارات الحياتية، دار المسيرة، ط2.</p> <p>- احريز، سامي محمد هشام، 2018، البديل للنشر والتوزيع، ط1.</p>                                                      | <p><b>مصادر التعلم المساندة</b></p> <p>(كتب، قواعد بيانات، دوريات، برمجيات، تطبيقات، أخرى)</p> |
| <p>- إدراك (2020) نص محاضرات مساق "استراتيجيات البحث عن وظيفة" متوافر عبر الرابط: <a href="file:///C:/Users/user/Desktop/%D9">file:///C:/Users/user/Desktop/%D9</a></p> <p>- رباحه، ابراهيم، مهارات الاتصال، pdf، (1)20%conection20%1).pdf، <a href="file:///C:/Users/Downloads/conection20%1).pdf">file:///C:/Users/Downloads/conection20%1).pdf</a></p> <p>القيادة والادارة لتحقيق النتائج،</p> <p>- <a href="https://www.msh.org/sites/default/files/managers-who-lead-in-arabic-full-09-19-2011.pdf">https://www.msh.org/sites/default/files/managers-who-lead-in-arabic-full-09-19-2011.pdf</a>.</p> | <p><b>المواقع الالكترونية المساندة</b></p>                                                     |
| <p><input type="checkbox"/> أخرى</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><input checked="" type="checkbox"/> قاعة دراسية</p>                                         |
| <p><input type="checkbox"/> مختبر / مشغل</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><input checked="" type="checkbox"/> منصة تعليمية افتراضية</p>                               |
| <p>انترنت ،هواتف نقالة،كمبيوتر</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>البيئة المادية للتدريس</p>                                                                  |
| <p>ضرورة توفر مرافق للطالب ذو الاعاقة</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>التجهيزات والبرمجيات اللازمة</p>                                                            |
| <p>التواصل مع مركز التعليم الالكتروني</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>دعم ذوي الاحتياجات الخاصة</p>                                                               |
| <p></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>للحصول على الدعم الفني/التقني</p>                                                           |

(K= Knowledge, S= Skills, C= Competences)

مخرجات تعلم المادة الدراسية

| الرقم           | مخرجات تعلم المادة                                                                                          | رمز مخرج تعلم<br>البرنامج المرتبط |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>المعارف</b>  |                                                                                                             |                                   |
| K1              | الوعي بالمفاهيم والمبادئ والنظريات المتعلقة بالمادة.                                                        |                                   |
| K2              | المعرفة بالاستراتيجيات المتعلقة بكل من (إدارة الوقت، حل المشكلات واتخاذ القرار، التعامل مع الضغوطات....الخ) |                                   |
| K3              | الالمام بأهمية مهارات الاتصال والتواصل.                                                                     |                                   |
| <b>المهارات</b> |                                                                                                             |                                   |
| S1              | توظيف الاستراتيجيات والاساليب في عملية التخطيط والوعي الذاتي وحل المشكلات.                                  |                                   |
| S2              | التواصل بشكل فعال في مجموعة متنوعة من المتغيرات والظروف.                                                    |                                   |
| S3              | تطبيق المفاهيم والاساليب المتعلقة بالاتصال الفعال وإدارة الوقت لتحسين مستوى حياة الأفراد.                   |                                   |
| S4              | توظيف المعرفة في تطوير مهارات الحياة المختلفة.                                                              |                                   |
| <b>الكفايات</b> |                                                                                                             |                                   |
| C1              | امتلاك جملة من القيم الانسانية اللازمة لتحسين مستوى حياة الفرد.                                             |                                   |
| C2              | القدرة على تقبل الآخر والتعامل مع الاختلاف والعمل ضمن فريق.                                                 |                                   |
| C3              | القدرة على توظيف المعرفة في تطوير المهارات المختلفة                                                         |                                   |
| C4              | القدرة على وضع أهداف واضحة وإدارة الوقت وترتيب الأولويات لتمية الذات بشكل فعال.                             |                                   |

## آليات التقييم المباشر لنتائج التعلم

| نوع التقييم/ نمط التعلم          | التعلم الالكتروني | التعلم المدمج | التعلم الوجاهي<br>(مواد نظرية) | التعلم الوجاهي<br>(مواد عملية) |
|----------------------------------|-------------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|
| امتحان منتصف الفصل               | 30%               | 30%           | 40%                            | 30%                            |
| المشاركة/ التطبيقات العملية      | 15%               | 0             | 10%                            | 30%                            |
| النشاطات التفاعلية غير المتزامنة | 15%               | 30%           | 0                              | 0                              |
| الامتحان النهائي                 | 40%               | 40%           | 50%                            | 40%                            |

ملاحظة 1: النشاطات التفاعلية غير المتزامنة هي النشاطات والمهام والمشاريع والواجبات والأبحاث والدراسات والمشاريع والعمل ضمن مجموعات طلابية...الخ، والتي ينفذها الطالب ذاتياً، بواسطة المنصة الافتراضية دون لقاء مباشر مع مدرس المادة.

ملاحظة 2: حسب تعليمات منح درجة الماجستير تخصص 40% من العلامة للامتحان النهائي، و 60% لأعمال الفصل (اختبارات، تقارير، بحوث او اي نشاط علمي يكلف به الطالب)

## جدول اللقاءات المتزامنة/ الوجيهة وموضوعاتها

| الأسبوع | الموضوع                                                                                                                           | أسلوب التعلم*                                                        | المرجع**                                                                        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1       | الفصل الأول<br>-المهارات الحياتية مفاهيم وعلاقات<br>- أهمية المهارات الحياتية<br>-خصائص المهارات الحياتية                         | المحاضرة،النقاش،العصف الذهني<br>التعلم التعاوني،النقاش<br>فيديو قصير | -المصالحة،هيا علي،2025،المهارات الحياتية،البديل للنشر والتوزيع،ط2 ص ص(15-27)    |
| 2       | الفصل الثاني<br>-الوعي الذاتي<br>-فوائد الوعي الذاتي<br>-مستويات الوعي الذاتي<br>-أنواع الوعي الذاتي<br>-طرائق تعزيز الوعي الذاتي | المحاضرة،النقاش،العصف الذهني<br>فيديو تعليمي                         | - المصالحة،هيا علي،2025،المهارات الحياتية،البديل للنشر والتوزيع،ط2 ص ص(31-42)   |
| 3       | الفصل الرابع(مهارة ادارة الوقت)<br>-مفهوم ادارة الوقت<br>-أهمية ادارة الوقت<br>-استراتيجيات ادارة الوقت<br>-انواع الوقت وتقسيماته | المحاضرة،النقاش                                                      | المصالحة،هيا علي،2025،المهارات الحياتية،البديل للنشر والتوزيع،ط2 ص ص(55-62)     |
| 4       | -القواعد الخمس في فن ادارة الوقت<br>-مضيعات الوقت<br>-خطوات تنظيم الوقت                                                           | العصف الذهني،الحوار والنقاش                                          | المصالحة،هيا علي،2025،المهارات الحياتية،البديل للنشر والتوزيع،ط2 ص ص(63 - 72)   |
| 5       | الفصل الخامس(مهارة التواصل)<br>-مفهوم الإتصال<br>أهداف الاتصال<br>عناصر الاتصال<br>أنواع الاتصال                                  | التعلم التشاركي،النقاش                                               | - المصالحة،هيا علي،2025،المهارات الحياتية،البديل للنشر والتوزيع،ط2 ص ص (75-86). |
| 6       | الفصل السادس(مهارة بناء الفريق)<br>-ديناميكية الجماعة<br>-مفهوم فرق العمل<br>-خطوات تكوين فريق عمل ناجح                           | المحاضرة،النقاش،العصف الذهني                                         | المصالحة،هيا علي،2025،المهارات الحياتية،البديل للنشر والتوزيع،ط2 ص ص(93-98).    |
| 7       | -أهمية تشكيل فرق العمل<br>-أنواع فرق العمل<br>- تعامل الفريق مع المشكلات                                                          | المحاضرة،النقاش،العصف الذهني                                         | المصالحة،هيا علي،2024،المهارات الحياتية،البديل للنشر والتوزيع،ط2 ص ص(99-108)    |
| 8       | الفصل السابع(مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار)<br>-تديد المشكلات وتشخيصها                                                          | المحاضرة،النقاش،الحوار                                               | المصالحة،هيا علي،2025،المهارات الحياتية،البديل للنشر والتوزيع،ط2 ص ص(113-120)   |

| الأسبوع | الموضوع                                                                                                                                                                | أسلوب التعلم*                       | المرجع**                                                                         |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|         | خطوات حل المشكلات<br>-أنواع المشكلات                                                                                                                                   |                                     |                                                                                  |
| 9       | -كيفية اتخاذ القرار وحل المشكلات<br>-أهمية مهارة اتخاذ القرار                                                                                                          | المحاضرة،النقاش،العصف الذهني        | المصالحة،هيا علي،2025،المهارات الحياتية،البديل للنشر والتوزيع،ط2 ص ص (121-126)   |
| 10      | الفصل الثالث عشر<br>مهارات التفكير<br>التعريف<br>الفرق بين التفكير ومهارات التفكير<br>أهمية التفكير / طبيعته.                                                          | التعلم التشاركي،النقاش              | المصالحة،هيا علي،2025،المهارات الحياتية،البديل للنشر والتوزيع،ط2 ص ص (211-216).  |
| 11      | أنواع التفكير الرئيسة<br>التفكير الابداعي<br>التفكير الناقد<br>التفكير المنطقي                                                                                         | المحاضرة،النقاش،العصف الذهني        | المصالحة،هيا علي،2025،المهارات الحياتية،البديل للنشر والتوزيع،ط2 ص ص (217-224).  |
| 12      | الفصل الرابع عشر<br>المهارات التقنية<br>مفهوم المهارات التقنية<br>مراحل تطور التقنيات<br>خصائص المهارات التقنية<br>أنواع المهارات التقنية                              | التعلم التشاركي،النقاش              | المصالحة،هيا علي،2025،المهارات الحياتية،البديل للنشر والتوزيع،ط2 ص ص (229-236).  |
| 13      | أهمية الذكاء الإصطناعي<br>مهارات التعامل مع الذكاء الإصطناعي<br>معيقات تطوير المهارات الحياتية                                                                         | المحاضرة،النقاش،العصف الذهني        | المصالحة،هيا علي،2025،المهارات الحياتية،البديل للنشر والتوزيع،ط2 ص ص (237-241).  |
| 14      | الفصل التاسع(مهارة التخطيط الوظيفي)<br>-التخطيط الوظيفي وفوائده<br>- خطوات التخطيط الوظيفي<br>-كتابة السيرة الذاتية ومقابلة العمل<br>- مهارة كتابة الرسائل والتقارير . | التعلم التشاركي،العصف الذهني،النقاش | المصالحة،هيا علي،2025،المهارات الحياتية،البديل للنشر والتوزيع،ط2 ص ص (141- 161). |
| 15      | الامتحان النهائي                                                                                                                                                       |                                     |                                                                                  |

\* اساليب التعلم: محاضرة، تعلم معكوس، تعلم من خلال المشاريع، تعلم من خلال حل المشكلات، تعلم تشاركي ... الخ.

\*\* المرجع: صفحات في كتاب، قاعدة بيانات، محاضرة مسجلة، محتوى على منصة التعلم الإلكتروني، فيديو، موقع...الخ

## جدول النشاطات التفاعلية غير المتزامنة (في حال التعلم الإلكتروني والتعلم المدمج)

| الأسبوع | المهمة/النشاط                                                                                   | المرجع                                           | النتائج المتوقعة                                                                                                           |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1       | عرف المهارات الحياتية، وماهي خطوات تعلم المهارة؟                                                | الانترنت، المكتبة                                | - التعرف على مفهوم المهارات الحياتية<br>- التعرف على مراحل اكتساب المهارة                                                  |
| 2       | برأيك ماهي نقاط القوة ونقاط الضعف لديك، وكيف تطور ذاتك؟.                                        | الانترنت، المكتبة                                | - تعرف الطالب على نقاط القوة والضعف لديه.<br>- تعرف الطالب على الآليات التي من شأنها بناء قدراته الشخصية في مهارات الحياة. |
| 3       | اعد ورقة بحثية بما لا يتجاوز سبع صفحات حول اي مفردة من مفردات المادة                            | الانترنت، المكتبة                                | - التعرف على آليات البحث العلمي                                                                                            |
| 4       | ماهي الفائدة التي تتوقع ان تعود عليك من هذه المادة الدراسية؟                                    | الانترنت، المكتبة                                | - رصد توقعات الطلبة حول هذه المادة الدراسية                                                                                |
| 5       | ما الفرق بين عملية اتخاذ القرار وعملية صناعة القرار؟                                            | الانترنت، المكتبة<br>الانترنت                    | - التعرف على الفرق ما بين مفهوم صناعة القرار ومفهوم اتخاذ القرار                                                           |
| 6       | اجري حوار مع احد زملائك حول مشكلة معينة تواجهه وقدم حل مقترح لذلك، مع ذكر الآلية المتبعة في ذلك | قواعد البيانات/ الانترنت<br>المكتبة              | التعرف على الخطوات العلمية لحل المشكلة                                                                                     |
| 7       | أكتب سيرة ذاتية وظيفية عن نفسك، مرفقة بخطابا تقديميا تقدمه لمؤسسة ترغب العمل بها.               | المكتبة، الانترنت                                | اكتساب الطالب مهارة اعداد سيرة ذاتية وظيفية                                                                                |
| 8       | تحدث عن التفكير الناقد من حيث المفهوم والاهمية؟                                                 | المحاضرات المسجلة على منظومة التعليم الإلكتروني، | - معرفة الطالب بمفهوم التفكير من حيث المفهوم والاهمية.                                                                     |