# ملف تعريفي للفرقة الأولى

## المهارات النفسية والتربوية

## Psychological and Educational Skills




**قرار انشاء المخبر رقم: 2012/14 بتاريخ 14 افريل 2012**

**رمز فرقة المخبر: E1401701**

**الفرقة الأولى ومسماها الجديد: المهارات النفسية والتربوية**

**Psychological and Educational Skills**

| | |
|---|---|
| تسمية الفرقة | المهارات النفسية والتربوية Psychological and educational skills |
| الاسم المختصر للفرقة | م.ن.ت |

| | | |
|---|---|---|
| العنوان الإلكتروني. URL | http://virtuelcampus.univ-msila.dz/lls/?page_id=201 | |
| عنوان فرقة البحث: | جامعة محمد بوضياف بالمسيلة | |
| اسم رئيس فرقة البحث1 : | أ.د/ جعلاب نور الدين | الرتبة: أستاذ |

القائمة الاسمية لأعضاء فرقة البحث مرتبة ترتيبا تنازليا

| البريد المهني | التخصص | الرتبة | أعلى شهادة علمية محصل عليها | الاسم و اللقب |
|---|---|---|---|---|
| nourdine.djaalab@univ-msila.dz | علوم التربية | أستـــــــــــاذ | التأهيل الجامعي | نور الدين جعلاب |
| saoudi.ahmed@univ-msila.dz | علوم التربية | أستـــــــــــاذ | التأهيل الجامعي | أحمد سعودي |
| nekbil.boudjema@univ-msila.dz | ادارة تربوية | أستـــــــــــاذ | التأهيل الجامعي | بوجمعة نقبيل |
| elamria.benamra@univ-msila.dz | عيادي | أستاذ محاضر "ب" | التأهيل الجامعي | العمرية بن عمرة |
| atiqa.babeche@univ-msila.dz | علوم التربية | أستاذ محاضر "ب" | دكتوراه | عتيقة بابش |
| aicha.chalabi@univ-msila.dz | عيادي | أستاذ محاضر "ب" | دكتوراه | عائشة شلابي |
| naima.berrabah@univ-msila.dz | علوم التربية | أستاذ محاضر "ب" | دكتوراه | نعيمة بر ابح |
| ouldmahieddine.souad@univ-msila.dz | ارشاد تربوي | أستاذ محاضر "ب" | دكتوراه | سعاد ولد محي الدين |
| طلبة الدكتوراه | | | | |
| | اسم ولقب المشرف | الرتبة | سنة التسجيل | الاسم واللقب |
| | جعلاب نور الدين | طالب دكتوراه | mars-22 | زازل فيروز |
| | سعودي احمد | طالب دكتوراه | mars-22 | حرحوز عز الدين |
| | بوجلال سهيلة | طالب دكتوراه | 2020 | معزي يسرى |
| | كتفي عزوز | طالب دكتوراه | 2020 | مكتو عمر |
| | سعودي احمد | طالب دكتوراه | 2020 | نواصري الزهراء |

## وصف الفرقة وتعريفها

### المهارات النفسية والتربوية Psychological and Educational Skills

هي مجموعة من المهارات والقدرات التي تساعد الأفراد على التفاعل والتعامل بفعالية مع الآخرين ومع النفس. تشمل هذه المهارات القدرة على التواصل الفعال، وإدارة العواطف، والتحكم في الضغوط، وبناء الثقة

بالنفس، والتعلم الذاتي، والتفكير النقدي، وحل المشكلات، والتعاون، والقيادة، وتطوير العلاقات الإيجابية والتفاعل الاجتماعي الصحي.

المهارات النفسية تتعلق بالقدرات الداخلية التي يحتاجها الفرد لفهم وإدارة النفس، وتشمل الوعي الذاتي، والتحكم في العواطف، والتحكم في الضغوط، وبناء الثقة بالنفس، والتحفيز الذاتي، والتعامل مع التحديات الشخصية.

أما المهارات التربوية فتشمل المهارات التي تدعم التعلم والتنمية الشخصية، وتشمل التعلم الذاتي، والتفكير النقدي، وحل المشكلات، والتواصل الفعال، والتعاون، والقيادة، والتعلم المستمر.

تطوير المهارات النفسية والتربوية يساعد الأفراد على تحسين العلاقات الشخصية والمهنية، وتعزيز النجاح في الحياة والعمل، وتعزيز الرفاهية الشخصية والاندماج الاجتماعي. يمكن تطوير هذه المهارات من خلال التعلم والتدريب المستمر، والتجارب العملية، والتفاعل مع الآخرين، والتحفيز الذاتي.

تهتم فرقة المهارات النفسية والتربوية في مساعدة الأفراد على التبصر بقدراتهم وإمكانياتهم النفسية وكيفية توظيفها في الحياة اليومية والدراسية والعملية بما يساعدهم على التو افق النفسي والاجتماعي وتحسين الأداء، و إكسابهم المهارات التربوية بتوظيف القدرات في المجال التعليمي التعلمي بإتقان.

ومن بين المهارات النفسية والتربوية التي تسعى الفرقة لتنميتها مايلي:

- المهارات الشخصية للتعامل مع الذات (التعبير عن العواطف بشكل مناسب، السيطرة على الدو افع التي قد تضر النفس أو الآخرين، التحكم في الغضب وتجنب العنف، التعامل مع الحزن والقلق، التعامل مع الفقدان والخسارة والإساءة والصدمات النفسية، المثابرة في التغلب على العقبات، التفكير الايجابي وتقنيات الاسترخاء)
- مهارات التعامل الايجابي مع الآخرين ( عدم الإقصاء، التعاطف والمناصرة، رصد التحيزات الشخصية وتحيزات الآخرين، تعزيز الشمول وعدم التمييز، احترام الفروق الفردية والثقافية، فهم واحترام احتياجات الآخرين ووجهات نظرهم، مقاومة ضغط الأقران أو الضغوط الاجتماعية غير المناسبة، العمل على منع التنمر والتحرش، استخدام مهارات التنظيم وبناء العلاقات والإقناع لتعزيز صحة وسلامة ورفاهية الذات والآخرين )
- المهارات الشخصية للتوعية والدافعية ( تنمية الوعي بالذات وعواطف الآخرين ومصالحهم وقيمهم و اتجاهاتهم، وحقوقهم ومسؤولياتهم، بناء الحفاظ على احترام الذات والثقة بالنفس)
- مهارات التقمص العاطفي (فهم الغير والتعاطف معه، القدرة على استماع احتياجات الآخر وظروفه وتفهمها والتعبير عن هذا الفهم)
- مهارات الوعي بالذات ( معرفة الذات، خصائصها، مصادر قوتها وضعفها، التواصل مع الآخرين وبناء العلاقات معهم)
- مهارات توكيد الذات ( مهارات سلوكية، لفظية وغير لفظي، نوعية موقفية متعلمة، المبادرة، الدفاع)
- المهارات الحياتية الصحية ( العناية بالملبس، الصحة العامة، العناية بالصحة الغذائية، المحافظة على الحيات، ممارسة الرياضة، تعلم الإسعافات الأولية )

- مهارات استغلال وقت الفراغ ( تعلم طرق استثماروقت الفراغ، إعادة ترتيب الخطط، تطوير القدرات والمهارات، حضور الفعاليات والأنشطة، ممارسة الهو ايات )
- مهارات الإدارة الصفية (تنظيم البيئة المادية، حفظ النظام وبناء القواعد والتعليمات الصفية والمدرسية، توفير المناخ العاطفي والاجتماعي، إدارة الخبرات التعليمية، إدارة الخبرات التعليمة، إدارة سلوك الطلبة، إدارة الوقت)
- مهارات التقويم التربوي ( مهارات تطوير الأسئلة وصياغتها، وبناء الاختبار، توظيف الأسئلة، أدوات التقويم، أساليب التقويم، مهارات التقويم)
- مهارات وعادات الاستذكار( الفهم، الاستدعاء، الاستيعاب، التوسع، المراجعة )
- مهارات التفكير الناقد (الملاحظات، الحقائق الاستدلال، الافتراضات، الآراء، الحجج ، التحليل الناقد)
- مهارات اتخاذ القرار( اتخاذ القراربناء على معلومات سليمة وصحيحة وتقييم ايجابيات وسلبيات القرارات، التأقلم على تغيير القرارات الخاطئة، التخطيط المستقبلي)
- مهارات حل المشكلات ( جمع المعلومات، تشخيص المشكلات من حيث أسبابها و آثارها، وضع الحلول والبدائل المختلفة لمواجهة المشكلات، طلب المساعدة والنصح لمواجهة المشكلة)
- مهارات التفكير الإبداعي الخلاق ( تنمية قدرة الأفراد على التعبيرعن أنفسهم بطريقة لائقة، التعلم الموجه ذاتيا، البحث عن أفكار مبتكرة حول الأوضاع المختلفة)
- مهارات الاتصال ( التواصل اللفظي وغير اللفظي، الإصغاء الجيد، التعبيرعن المشاعر، إبداء الملاحظات والتعليقات، تلقي الملاحظات والتعليقات)
- مهارات عالم العمل ( إكساب المعارف والمهارات والقيم والاتجاهات الايجابية التي تهيئ الفرد لدخول عالم العمل بثقة و اقتدار، النجاح في اختيار مهنة المستقبل على أسس علمية، البحث عن عمل، إنشاء مشروع تشغيل ذاتي، تو افق الفرد مع العمل)
- مهارات التفكير( التحليل، التركيب، الاستنتاج، إصدار الأحكام، المقارنة)
- مهارات جمع المعلومات ( الملاحظة، المقارنة، التصنيف، الترتيب، تنظيم المعلومات)
- مهارات إدارة الوقت ( التخطيط، التنظيم، تحديد الأولويات، التوجيه، المتابعة)

## *أهداف الفرقة*

- تزويد الطلاب وأعضاء الهيئة التدريسية بالمعارف والمهارات والاتجاهات التي تمكنهم من التفاعل الايجابي مع البيئة المحيطة بهم
- تحسين الحياة النفسية والاجتماعية وتنمية الخصائص الشخصية للطلاب وأعضاء الهيئة التدريسية
- تنمية ثقافة المتعلم بقدراته على التعامل بنجاح مع متغيرات الحياة
- تنمية قدرة الطلاب والأساتذة على التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين
- تنمية قدرة الطلاب على الاستدلال المنطقي والتفكير العلمي

## *نشاطات واهتمامات الفرقة*

- تطوير وتصميم أدوات ومقاييس نفسية وتربوية تقيس المهارات بمختلف فروعها

- بناء برامج إرشادية وتدريبية تساهم في تحسين أداء الأفراد من طلبة وأساتذة، فئات ذوي الاحتياجات الخاصة
- تنظيم ملتقيات و أيام تكوينية وإعلامية للتعريف بمختلف المهارات الحياتية وأساليب التحكم فيها
- تنظيم دورات تدريبية للطلبة في منهجية البحث لإكسابهم مهارات إعداد البحوث الأكاديمية الميدانية والنظرية
- نشاطات الفرقة ليست محصورة داخل الجامعة فقط، و إنما تتعداها لتنشط في المؤسسات التعليمية والمراكز المتخصصة من خلال أيام إعلامية تقترحها الفرقة
- الإشراف على نشر كتيبات جماعية تصب في حيز اهتمامات الفرقة