



جامعة وهران 2

كلية العلوم الاجتماعية

اطروحة

للحصول على شهادة الدكتوراه في علم النفس وعلوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

**تنمية الذكاء الوجداني وأثره على جودة
الحياة النفسية لدى المراهقين الأيتام المقيمين بمؤسسات
الرعاية الاجتماعية في الجمهورية البينية**

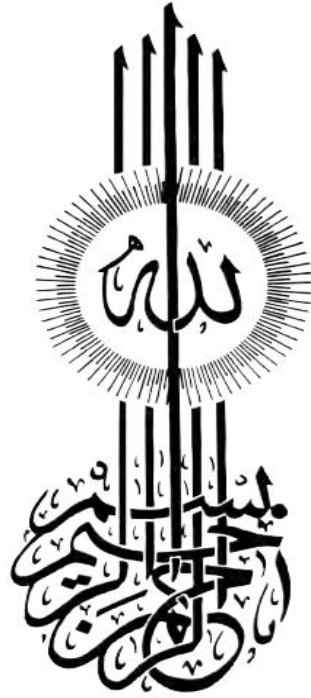
تحت إشراف:
أ.د. منصوري عبد الحق

من إعداد الطالب:
صادق عبده حسن علي

أمام لجنة المناقشة

رئيساً	جامعة وهران 2	أستاذ التعليم العالي	السيد: تيغزة محمد
مقرراً	جامعة وهران 2	أستاذ التعليم العالي	السيد: منصوري عبد الحق
مناقشاً	جامعة وهران 2	أستاذ التعليم العالي	السيد: تيلوين حبيب
مناقشاً	جامعة الجزائر 2	أستاذ التعليم العالي	السيد: بلعربي الطيب
مناقشاً	جامعة مسـتغانم	أستاذ التعليم العالي	السيد: قماري محمد
مناقشاً	جامعة الجزائر 2	أستاذ التعليم العالي	السيد: تعوينات علي

السنة الجامعية: 2016/2015



للإهداء

إلى من كانوا لي نبع الحنان المتدفق الذي استقيت منه حبهم الوارف... إلى القلوب الدافئة التي ساندتني خطوة بخطوة... أسرتي الحبيبة أهدي لها ثمرة كل هذا الجهد عرفانا وتقديراً.

إلى كل من استقيت من معينهم أثراً، وارتشفت من رحيق خلقهم أدباً، أساتذتي الأجلاء... تقديراً واحتراماً.

إلى من اتخذ من العلم طريقاً للإيمان، ومن التواضع طريقاً للمعرفة... لكل هؤلاء جميعاً أهدي هذا الجهد بكل تواضع، متمنياً للجميع التوفيق إلى ما فيه الخير...

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين الذي بفضله تم الصالحات، حمداً يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، الذي أمدني بعونه وفضله بما مكنتني من إنجاز هذا البحث، والصلاة والسلام على رسوله وحبيبه إمام الأنبياء والمرسلين محمداً بن عبد الله الهادي الأمين، وبعد .

لا يسعني بعد أن أنجزت هذا البحث بعون الله وتوفيقه إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير ووافر الاحترام وعظيم الامتنان، واعترافاً بالجميل والعرفان إلى الأستاذ الدكتور/ عبد الحق منصورى على جهده المتميز في الإشراف على هذا البحث، فما كان لهذا العمل أن يُنجز، وما كان لما بُذل فيه من جهد ووقت أن يُؤتي ثماره لولا أفكاره القيمة، وتوجيهاته السديدة، ومناقشة جميع أفكاره مدة إشرافه، حتى خرج نبتة طيبة بفضله وحسن رعايته، وجزاه الله عني خير الجزاء .

كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير للدكتور/ عبد الحكيم المخلافي لتفضله وتكرمه بقبول المساعدة في الإشراف على هذا البحث، وأفاض عليّ من علمه الغزير وخلقه الكريم، وملاحظاته الدقيقة، فحرص على قراءة كل كلمة فيه، وتشجيعه ومؤازرته لي، ولما بذله من جهد وعناء طوال فترة إنجاز هذا البحث .

كما يسعدني أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأساتذة لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور/ تيغزة أحمد، الأستاذ الدكتور/ تيليون حبيب، الأستاذ الدكتور/ بلعربي الطيب، الأستاذ الدكتور/ قماري محمد، والأستاذ الدكتور/ تعوينات علي لتفضلهم بقبول مناقشة وتقويم هذا البحث .

كما لا يفوتني أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير لكل من تعاون معي، وأسهم في إخراج هذا البحث إلى حيز الوجود وهم أكثر لا يتسع المقام لذكرهم فليعذروني، هؤلاء الذين أعطوا فأحسنوا العطاء .

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء.
ب	شكر وتقدير.
ج	فهرس المحتويات.
ز	قائمة الجداول.
ط	قائمة الأشكال.
ي	قائمة الملاحق.
1	مقدمة البحث.
<h3>الفصل الأول</h3> <h4>الإطار العام لإشكالية البحث</h4>	
7	إشكالية البحث.
12	فروض البحث.
13	أهمية البحث.
14	أهداف البحث.
15	حدود البحث.
15	تحديد مفاهيم البحث.
<h3>الفصل الثاني</h3> <h4>الخلفية النظرية للبحث</h4>	
19	تمهيد
19	أولاً: الذكاء الوجداني.
19	لمحة تاريخية عن دراسة الذكاء الوجداني.
20	مفهوم الذكاء الوجداني.
22	النماذج النظرية المفسرة للذكاء الوجداني.
29	الأسس النظرية للذكاء الوجداني.
32	العوامل المؤثرة في الذكاء الوجداني.
35	أهمية الذكاء الوجداني.
38	تنمية الذكاء الوجداني.
39	وسائل قياس الذكاء الوجداني.

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
41	ثانياً: جودة الحياة النفسية.
42	لمحة تاريخية عن دراسة جودة الحياة النفسية.
43	مفهوم جودة الحياة النفسية.
45	النماذج النظرية المفسرة لجودة الحياة النفسية.
50	أبعاد جودة الحياة النفسية.
52	العوامل المؤثرة في جودة الحياة النفسية.
54	مظاهر جودة الحياة النفسية.
56	علاقة جودة الحياة النفسية ببعض المفاهيم النفسية.
58	تحسين جودة الحياة النفسية لدى الأيتام.
59	قياس جودة الحياة النفسية.
الفصل الثالث	
حاجات المراهقين الأيتام ورعايتهم	
63	تمهيد
63	أولاً: المراهقين الأيتام وحاجاتهم.
63	تعريف المراهقة.
64	تعريف اليتيم.
65	أهمية الأسرة في حياة المراهق.
66	خصائص مرحلة المراهقة.
68	المراحل الزمنية للمراهقة.
68	آثار الحرمان من الوالدين على حياة المراهق المقيم في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية.
71	حاجات المراهقين الأيتام.
72	حقوق الأيتام.
75	ثانياً: مؤسسات رعاية الأيتام.
76	تعريف مؤسسات الرعاية الاجتماعية.
76	لمحة تاريخية عن الرعاية الاجتماعية للأيتام.
77	واقع رعاية الأيتام في اليمن.
78	العوامل التي تؤدي إلى إيداع الأطفال في دور ومؤسسات الأيتام.

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
78	الخدمات المقدمة للأيتام.
80	حاجة المراهقين الأيتام لتنمية مهارات الذكاء الوجداني.
82	ثالثاً: دراسات السابقة.
82	أ- دراسات تناولت الذكاء الوجداني.
82	- دراسات التجريبية.
92	- دراسات الوصفية.
96	ب- دراسات تناولت جودة الحياة النفسية.
101	تعقيب على الدراسات السابقة.
104	الاستفادة من الدراسات السابقة.
105	مكانة البحث بين الدراسات السابقة.
الفصل الرابع	
منهج البحث وإجراءاته	
108	تمهيد
108	أولاً: منهج البحث.
109	ثانياً: مجتمع البحث.
110	ثالثاً: عينة البحث.
110	أ- الدراسة الاستطلاعية.
111	ب- عينة البحث الأساسية.
111	رابعاً: أدوات جمع البيانات.
111	أ- مقياس الذكاء الوجداني.
116	ب- مقياس جودة الحياة النفسية.
123	ج- برنامج تنمية الذكاء الوجداني.
136	خامساً: خطوات تنفيذ البرنامج.
136	أ- الخطوات الإجرائية التمهيدية لتنفيذ البرنامج.
141	ب- مرحلة التدريب على برنامج تنمية الذكاء الوجداني.
143	ت- اختتام البرنامج والقياس البعدي للمقاييس.
143	ث- القياس التبعي (المؤجل) للمقاييس.

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
144	سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث.
144	سابعاً: الإجراءات المتبعة في تنفيذ البحث.
146	الصعوبات.
<h3>الفصل الخامس</h3> <h4>عرض ومناقشة نتائج البحث</h4>	
148	تمهيد
148	النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي الأول.
150	النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي الثاني.
153	النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي الثالث.
155	النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي الرابع.
157	النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي الخامس.
158	النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي السادس.
160	النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي السابع.
161	النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي الثامن.
164	تحليل إحصائي عام.
164	أولاً: الذكاء الوجداني.
166	ثانياً: جودة الحياة النفسية.
168	تعليق عام على نتائج البحث.
175	استنتاجات البحث.
176	التوصيات.
177	البحوث المقترحة.
178	خاتمة البحث.
181	مصادر ومراجع البحث.
198	ملاحق البحث.
	ملخص باللغة العربية.
	ملخص باللغة الإنجليزية.
	ملخص باللغة الفرنسية.

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
77	يبيّن توزيع دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية للأيتام على محافظات الجمهورية.	1.
109	يبيّن خصائص مجتمع البحث.	2.
112	يبيّن معاملات اتساقات عبارات المقياس بدرجة البعد والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني.	3.
113	يبيّن معاملات الارتباطات البينية بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني.	4.
114	يبيّن معاملات ثبات مقياس الذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية بطريقة ألفا كرونباخ.	5.
114	يبيّن معاملات ثبات مقياس الذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية بطريقة التجزئة النصفية وجوتمان.	6.
115	يبيّن معاملات ثبات مقياس الذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية بطريقة الإعادة.	7.
115	يبيّن توزيع عبارات المقياس على الأبعاد الفرعية.	8.
115	يبيّن تقدير الدرجات على بدائل إجابات الأيتام على عبارات المقياس.	9.
118	يبيّن معاملات ارتباطات العبارات بدرجة البعد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة النفسية.	10.
119	يبيّن معاملات الاتساقات البينية بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة النفسية.	11.
119	يبيّن الفروق بين مجموعة من منخفضي ومرتفعي جودة الحياة النفسية.	12.
120	يبيّن معاملات ثبات مقياس جودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية بطريقة ألفا كرونباخ.	13.
121	يبيّن معاملات ثبات المقياس وأبعاده الفرعية بطريقتي التجزئة النصفية ومعامل جوتمان.	14.
122	يبيّن معاملات ثبات مقياس جودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية بالإعادة.	15.
122	يبيّن توزيع عبارات مقياس جودة الحياة النفسية على أبعاده الفرعية.	16.
123	يبيّن تقدير الدرجات لبدائل استجابات الأيتام على عبارات مقياس جودة الحياة النفسية.	17.
138	يبيّن تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني.	18.
138	يبيّن تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الصف الدراسي.	19.
139	يبيّن تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الذكاء الوجداني.	20.
140	يبيّن تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير جودة الحياة النفسية.	21.
143	يبيّن تاريخ تنفيذ جلسات برنامج تنمية الذكاء الوجداني	22.
148	يبيّن دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء الوجداني بعد تطبيق البرنامج.	23.
151	يبيّن دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة النفسية بعد تطبيق البرنامج	24.
153	يبيّن دلالة الفروق في درجات الذكاء الوجداني للمجموعة التجريبية وفقاً للمقياس (قبلي/ بعدي).	25.
155	يبيّن دلالة الفروق في درجات جودة الحياة النفسية للمجموعة التجريبية وفقاً للمقياس (قبلي/ بعدي).	26.

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
157	يبين الفروق في درجات الذكاء الوجداني للمجموعة الضابطة وفقاً للقياس (قبلي / بعدي).	.27
159	يبين الفروق في درجات جودة الحياة النفسية للمجموعة الضابطة وفقاً للقياس (قبلي / بعدي).	.28
160	يبين الفروق في درجات الذكاء الوجداني للمجموعة التجريبية وفقاً للقياس (بعدي / تتبعي).	.29
162	يبين دلالة الفروق في درجات جودة الحياة النفسية للمجموعة التجريبية وفقاً للقياس (بعدي / تتبعي).	.30
164	يبين تحليل التباين المشترك (ANCOVA) للفروق في درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الذكاء الوجداني وفقاً للتفاعل بين البرنامج التدريبي والقياس (قبلي / بعدي)	.31
166	يبين تحليل التباين المشترك (ANCOVA) للفروق في درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة النفسية وفقاً للتفاعل بين البرنامج التدريبي والقياس (قبلي / بعدي)	.32

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
27	يوضح نموذج مدرسة الخطوات الست ثلاثي الأبعاد.	1.
46	يوضح جودة الحياة المدركة وفقاً لمفهوم بصمة البيئة لاوتن (1996).	2.
49	يوضح تصور أبو سريع وآخرون (2006) لجودة الحياة.	3.
141	يوضح التصميم التجريبي للبرنامج.	4.
149	يوضح الفروق بين المجموعتين في متوسطات درجات الذكاء الوجداني في القياس البعدي.	5.
152	يوضح الفروق بين المجموعتين في متوسطات درجات جودة الحياة النفسية في القياس البعدي.	6.
154	يوضح الفروق في متوسطات درجات الذكاء الوجداني للمجموعة التجريبية وفقاً للقياس (قبلي/بعدي).	7.
156	يوضح الفروق في متوسطات درجات جودة الحياة النفسية للمجموعة التجريبية وفقاً للقياس (قبلي/بعدي).	8.
158	يوضح متوسطات درجات الذكاء الوجداني للمجموعة الضابطة وفقاً للقياس (قبلي/بعدي).	9.
159	يوضح الفروق في متوسطات درجات جودة الحياة النفسية للمجموعة الضابطة وفقاً للقياس (قبلي/بعدي).	10.
161	يوضح الفروق في متوسطات درجات الذكاء الوجداني للمجموعة التجريبية وفقاً للقياس (بعدي/تبعي).	11.
163	يوضح الفروق في متوسطات درجات جودة الحياة النفسية للمجموعة التجريبية وفقاً للقياس (بعدي/تبعي).	12.

قائمة الملاحق

الصفحة	الموضوع	رقم الملحق
199	أسماء السادة المحكمين.	.1
200	خطاب البحث الميداني (رخصة التربص).	.2
201	خطاب تسهيل مهمة الباحث.	.3
202	مقياس الذكاء الوجداني.	.4
206	نسبة الاتفاق وملاحظات السادة المحكمين على مقياس جودة الحياة النفسية.	.5
210	مقياس جودة الحياة النفسية (الصورة النهائية).	.6
212	طلب تحكيم برنامج تنمية الذكاء الوجداني.	.7
213	نسبة اتفاق المحكمين على برنامج تنمية الذكاء الوجداني.	.8
214	ملاحظات بعض السادة المحكمين على البرنامج.	.9
216	دليل المدرب لتنمية الذكاء الوجداني.	.10
291	دليل المتدرب (الأنشطة) لتنمية الذكاء الوجداني.	.11
352	مخطط جلسات البرنامج.	.12
362	استمارة تقييم الجلسة التدريبية من قبل المتدرب.	.13
363	استمارة تقييم الجلسات التدريبية من قبل الباحث.	.14
364	استمارة تقييم المتدرب في كل وحدة تدريبية (مرحلية) من قبل الباحث.	.15
365	عقد للاشتراك في البرنامج التدريبي.	.16
366	شهادة تقدير للباحث على تنفيذ البرنامج التدريبي.	.17
367	نموذج من شهادة المشاركة التي منحت لأفراد المجموعة التدريبية.	.18
368	بعض صور للمشاركين أثناء تنفيذ بعض الأنشطة التدريبية.	.19

مقدمة البحث

المقدمة:

تعد الأسرة الوسط الإنساني الأول الذي يتفاعل معه الفرد، والتي تهيء له الظروف الملائمة لنموه، وتعمل على تطبيع انفعالاته وسلوكه الاجتماعي، وتشكل بموجبه شخصيته، وتنمي لديه مشاعر الانتماء والولاء والمواطنة الصالحة، وتشكل رافداً أساسياً يشبع فيه الطفل أو المراهق حاجاته الأولية، وتنمو وتتطور مهاراته الاجتماعية والوجدانية، ويتلقى فيها دروس الحياة الأولى، وهذا بدوره يؤثر إيجاباً على توافقه النفسي والاجتماعي والإحساس بالسعادة وصولاً إلى الشعور بمعنى حياته وبما يحقق جودة صحته النفسية.

ويؤكد بلوك (Blook, 1955) على أن الوسط الذي يتفاعل معه الطفل يلعب دوراً محورياً في تكوين انفعالاته وعواطفه، وتوجيه طاقاته، وتحديد علاقاته بالآخرين، وبالتالي يمكن التنبؤ بتوافقه النفسي الاجتماعي واتزان سلوكه في المستقبل (خوالدة، 2004، 25).

كما تعود كثير من الانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية والسيكوباتية لدى الأفراد بحسب سيد عثمان (1970) إلى فشلهم في إقامة علاقات اجتماعية وعاطفية إيجابية في المجتمع، نتيجة الحرمان من العلاقات الأسرية الأولية المبكرة (أحمد، 1998، 5).

وقد أظهرت دراسة سبيتز (R. Spitz) بأن الأيتام يعانون من الحرمان العاطفي، وعلاقاتهم الاجتماعية سطحية، ولا يباليون بالآخرين، بالإضافة إلى الاضطرابات السلوكية، والسيكوسوماتية، وربطت دراسة بولبي (Bowlby) الحرمان بجنوح الأحداث، وتأثيره على التأخر الدراسي أو الرسوب نظراً لضعف الدافعية (ميموني، 2011، 169-175)، كما يؤدي الحرمان إلى آثار خطيرة في شخصية الطفل تمتد حتى المراهقة والرشد، وفي نواحي نموه المختلفة، مما يؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي، في مراحل عمره المقبلة، فآثار هذه الخبرة الصادمة تصاحبه وتلقي بظلالها على سماته الشخصية، كعاناته من العصاوية والانطواء، والشعور بالوحدة النفسية وفقدان الأمل (أحمد وقاسم، 2002، 44؛ مليجي، 2003، 33).

والأيتام بحسب تقرير اليونيسيف (2009) أكثر عرضة من الأطفال الآخرين لمخاطر انتهاكات الحماية، وفوارة أحد الوالدين في ظروف لا توجد فيها أنظمة رعاية بديلة وملائمة تفتح ثغرة في مجال الحماية (اليونيسيف، 2009، 42)، الأمر الذي يجعل تلبية حاجاتهم المختلفة ورعايتهم ضرورة ملحة للحفاظ عليهم من المخاطر التي قد تهدد حياتهم، وتهيئة كل الظروف البيئية التي تساعد على النمو السليم والمتوازن من جميع جوانب الشخصية، مما يؤثر إيجاباً على إحساسهم بجودة حياتهم النفسية.

إن الاضطرابات الانفعالية والوجدانية والاجتماعية وسوء التوافق النفسي والاجتماعي التي قد يعاني منها الأفراد، ما هي إلا نتيجة لافتقارهم الشعور بالانتماء والهوية الذاتية، وفقدان معنى وقيمة الحياة، وتدني الكفاءة الذاتية، والحرمان من المهارات الوجدانية والاجتماعية الإيجابية، وتعد في مجملها مؤشرات لتدني مستوى جودة حياتهم النفسية، وهو ما يشكل إنذاراً خطيراً يهدد النسيج الاجتماعي للمجتمعات، الأمر الذي تنبته له كثير من الدول، وعملت على تعديل خططها التربوية والتعليمية وإعداد البرامج النمائية والوقائية القائمة على تنمية المهارات والكفاءات الإيجابية لأفرادها كاستراتيجيات لمواجهة الإحباطات الحياتية، ومواجهة المشكلات التي تواجههم في حياتهم، وتمكنهم من التوافق الإيجابي والمثمر مع ذاتهم والمجتمع الذي يعيشون فيه، ويضمن لهم النجاح في جميع مناحي الحياة؛ لأن الإنسان هدف التنمية ودعامتها الأساسية.

ويرى برجار وتومسن (Berger & Thompson, 1995) أنّ مرحلة المراهقة مليئة بالكثير من الصعوبات والتحديات وخاصة في العصر الحديث، وهي مرحلة تكوين هوية كما أشار إليها إريكسون في مقابل غموض الدور، إذ يتعين عليهم تحري من يكونون، والتوفيق بين فهمهم لذاتهم والقواعد الاجتماعية في هوية ذاتية متماسكة (ستيفن، 2010، 6).

والمراهقون الأيتام بحاجة أكثر من غيرهم لتوفر مناخ وجداني وانفعالي واجتماعي في الدور والمؤسسات الإيوائية التي يعيشون فيها، حيث تواجههم العديد من الصعوبات والمشكلات في ظل سعيهم المستمر لتكوين هويتهم الذاتية، وإهمال رعايتهم وتنشئتهم، والتقصير في إشباع حاجاتهم المختلفة قد يولد لديهم مشاعر عدوانية، ويدفعهم لتبني سلوكيات صدامية مع الآخرين، نتيجة افتقارهم للكثير من المهارات والخبرات الانفعالية والاجتماعية التي تمكنهم من السلوك بطريقة إيجابية ومتوافقة مع عادات وقيم مجتمعاتهم.

ويؤكد أدلسون (Odelson, 1996) بدوره على الدور الذي تلعبه الانفعالات الإيجابية في حياتنا النفسية، حيث أن التفاؤل يلعب دوراً حاسماً في الحفاظ على صحة الفرد وجوده حياته النفسية (جاء الله، 2012، 97)، وتعتبرها جاء الله (2006) مصدراً لاستمرار الحياة وصنع القرار، وحداً فاصلاً بين السواء والمرض النفسي أو العقلي، كما أنها وسيلة الاتصال والتواصل، ومن خلالها يتحقق الفهم والتعاطف والتقدير، وتمكنه من مواجهة الضغوط النفسية (العنزي، 2010، 27).

وفي ظل التوجه الإيجابي لعلم النفس الحديث، والذي يركز على الجوانب الإيجابية في شخصية

الفرد، مما دفع الباحثون والعلماء في مجال علم النفس والصحة النفسية إلى إعادة مراجعة مفاهيم الصحة النفسية لمواكبة هذه التطورات بما ينسجم مع روح العصر، حيث لم يعد الخلو من الأعراض المرضية والاضطرابات أو التوافق النفسي والاجتماعي معياراً وحيداً للحكم على ذلك، بل أضيف إليها معيار جودة الحياة النفسية، والذي يشكل هدفاً لأي تعلم اجتماعي ووجداني، وغاية تنشدها المجتمعات لأفرادها، وأصبح موضوعاً خصباً لكثير من الدراسات والأبحاث العلمية في السنوات القليلة الماضية.

والذكاء الوجداني بحسب ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1997, 18) يعمل على استثمار طاقات الفرد في مواجهة الاحباطات والتحكم في الاندفاعات الانفعالية، وتأخير بعض الإشباعات، وتنظيم الحالات المزاجية، ومواجهة مشكلات الحياة، كما يعمل على تحسين توافقه النفسي والاجتماعي (العنزي، 2010).

وشهدت السنوات الأخيرة تقدماً في البحث عن الأسباب التي تجعل بعض الأفراد أكثر سعادة من الآخرين، بهدف الوقوف على المصادر التي تؤثر في سعادتهم، لأن ما يسعدنا قد لا يكون سبباً لإسعاد الآخرين (جاد، 2010، 196).

وما تقدمه دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية للأيتام في اليمن لا يرقى حتى إلى الحد الأدنى من الخدمات التي يفترض أن تقدمها، والتي تقتصر على إشباع الحاجات الأساسية والتعليمية وإهمال الجوانب الاجتماعية والوجدانية، الأمر الذي أدى إلى انتشار العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية بين الأيتام، وتدني مهاراتهم الاجتماعية التي لاحظها الباحث أثناء زيارته الميدانية الاستكشافية، واستخلصها من لقاءاته بعدد من الاخصائيين الاجتماعيين ورؤيس قسم الدراسات النفسية والاجتماعية في دار رعاية الأيتام، وهو ما يقتضي تصميم العديد من البرامج الإرشادية النمائية الوقائية والعلاجية لتزويدهم بالمهارات والخبرات الوجدانية والاجتماعية لتحسينهم ضد المشكلات والعقبات التي يمكن أن تعترضهم في حياتهم، ويتمكنوا من التوافق النفسي والاجتماعي ويشعرهم بالرضا عن حياتهم وعن المجتمع وينمي لديهم مشاعر المواطنة الصالحة، وحتى لا يقعوا ضحايا لضعاف النفوس، ولأنهم عرضة أكثر من غيرهم للإيذاء والاستغلال والانحرافات السلوكية وتدني أمنهم النفسي.

ومن أجل ذلك تم تقسيم البحث إلى جانبين نظري وتطبيقي لمحاولة الربط بين المعالجة النظرية لمتغيرات البحث والنتائج التطبيقية التي توصل إليها، موزعة على خمسة فصول، يمكن عرضها كما يلي:

الجانب النظري: أحتوى على ثلاثة فصول هي:

الفصل الأول: كمدخل عام لإشكالية البحث أحتوى على الإشكالية، الفرضيات، وأهداف البحث، وأهميته العلمية والتطبيقية، حدود البحث وتحديد المفاهيم.

الفصل الثاني: الخلفية النظرية للبحث: تطرق الباحث فيه إلى مفهومي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية من حيث: الخلفية التاريخية لهما، ومحاولة الوقوف على ماهيتهما، والنماذج المفسرة لهما، والعوامل المؤثرة، وما تشكله مهارات الذكاء الوجداني من أهمية في حياة الأيتام، وتنمية الذكاء الوجداني، والتعرف على وسائل قياسهما.

الفصل الثالث: حاجات المراهقين الأيتام ورعايتهم: يتناول هذا الفصل بشكل مقتضب فئة المراهقين الأيتام وحاجاتهم ومؤسسات رعايتهم والدراسات السابقة.

أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين هما:

الفصل الرابع: يتناول هذا الفصل عرضاً للإجراءات المنهجية التي أتبعته لتنفيذ البحث بمراحله المختلفة، والتي تتمثل في: تحديد المنهج المستخدم، ووصفاً لمجتمع البحث وعينته، وعرض الأدوات المستخدمة في البحث، وخطوات تنفيذ البرنامج، والأساليب الإحصائية التي استخدمت لتحليل البيانات والمعلومات التي جمعت بهدف التحقق من صحة فروض البحث.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث: يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها، وفقاً لأهداف البحث وفرضياته، وذلك في ضوء استجابات أفراد العينة على أدوات البحث، والتي تم إجراء عملية التحليل الإحصائي لها باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS)، وعرض النتائج وفقاً لتسلسل فروض البحث، وتفسيرها واستخلاص دلالتها السيكولوجية ومناقشتها في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة التي أجريت في هذا المجال، واستخلاص الاستنتاجات، والتوصيات والمقترحات.

الفصل الأول

الإطار العام لإشكالية البحث

إشكالية البحث:

تشكل الانفعالات سواءً كانت سلبية أو إيجابية أهمية كبيرة في حياة الإنسان، وسمة أساسية من سمات شخصيته تميزه عن غيره من الأفراد، وتحدد طريقته المتفردة في الاستجابة للبيئة الدائمة التغير والتجدد، وتمكنه من إشباع حاجاته المختلفة، وتضفي عليه صفة الإنسانية التي يتميز بها عن سائر الكائنات.

وترى خوالدة (2004) أن انفعالات الإنسان ظلت مهملة ويكتنفها الغموض لفترة طويلة، وبدأ حديثاً الاهتمام بها من خلال تطوير الأساليب والطرق المناسبة لفهما ودراستها (خوالدة، 2004، 27).

ومن خلال مراجعة الأدب السيكولوجي يرى الباحث أن هذا الاهتمام جاء كحاجة ملحة فرضته متطلبات العصر الحديث لمواكبة التطور والتقدم الذي شهده العالم وطال جميع جوانب الحياة، وازدياد المنافسة المفرطة سواءً بين الأفراد أو الجماعات أو الدول، وشهد زيادة مطردة للاضطرابات النفسية والاجتماعية كالضغوط النفسية والقلق والاكتئاب، وفقدان الاهتمام بالحياة والخوف مما يحمله له المستقبل أو النظرة المتشائمة للمستقبل...، وارتفاع معدلات الانتحار والطلاق وتعاطي المخدرات وحالات العنف والجريمة والصراعات والحروب وتنامي ظاهرة الإرهاب- مؤشرات لتدني مهارات الذكاء الوجداني- والفقر القيمي والأخلاقي والفراغ الروحي، نتيجة المبالغة في تمجيد العقل المجرد والتركيز على الجوانب المادية على حساب الجوانب الوجدانية والانفعالية من الشخصية، والذي زاد من تعميق الهوة بين الجوانب الروحية الوجدانية والمادية، مما أضعف المناعة النفسية للإنسان، وجعله فريسة سهلة للاضطرابات النفسية، ومعاناته من سوء التوافق النفسي والاجتماعي، وظهور واحدة أو أكثر من مشاكل الصحة النفسية الأنفة الذكر، والذي يعد بدوره مؤشراً لتدني إحساسه بجودة حياته النفسية.

ويؤكد جولمان (Goleman, 1995) على أن المشكلات التي تواجه الفرد في الوقت الحاضر لا تتطلب قدرات عقلية لحلها، ولكن تحتاج إلى مهارات وجدانية انفعالية واجتماعية (Pfeiffer, 2001, 138)؛ العلوان، 2011، 125)، كما أن الاهتمام بالمشاعر والانفعالات الإيجابية والمهارات الاجتماعية يمثل الحل الأمثل للمشكلات الانفعالية والاضطرابات السيكوباتية (إبراهيم، 2010، 251)، حيث تلعب هذه المهارات دوراً فعالاً في حياة الأفراد؛ كونها تعتمد في جوهرها على الانفعالات الإيجابية التي تعزز النمو الوجداني والعقلي (خليل، 2010، 102).

وللعواطف بحسب جولمان (1996) تأثير في التفكير التحليلي للإنسان، والتغلب على المشكلات

والنجاح في جميع جوانب الحياة، نظراً لما تتركه المواقف الانفعالية التي يتعرض لها الفرد عند مواجهته للأشخاص أو المهام من أثر إيجابي (الأعسر وكفاني، 2000).

وهذا ما أكدته أيضاً نتائج العديد من الدراسات في مجال علم النفس والصحة النفسية والاجتماع على ما تشكله المهارات الوجدانية والاجتماعية من أهمية للتوافق النفسي والاجتماعي للفرد، حيث تلعب دوراً مؤثراً وإيجابياً في مزاج الفرد وتقديره لذاته، وتمكنه من التغلب على المشكلات والصعاب التي تعترضه بكفاءة وإيجابية، وتعد هذه المتغيرات النفسية مؤشراً لجودة الحياة النفسية بار-أون (Bar-On, 1997)، سالوفي وآخرون (Salovey, et al., 2002)، لازاري (Lazzari, 2001)، هاماشيك (Hamachek, 2000)، فيرنانديز وآخرون (Fernandez, et al, 2006)، خليل والشناوي (2005)، وآمال جودة (2007). ومفهوم جودة الحياة النفسية بحسب شالوك (Schalok, 2004) يشير إلى كيفية الاستمتاع بالحياة، ويتطلب ذلك مهارات فهم المراهق لذاته وقدراته، وهي نتيجة منطقية لعلاقاته في المحيط الذي يعيش فيه، والخدمات التربوية والصحية وبرامج التأهيل والخدمات الاجتماعية التي تقدم له (صلاح الدين عراقية، 2006، 219)، وأكدا سيلجمان وشكرينتميهالي (Seligman & Csikszimihali, 2000) على أن المهارات والخبرات الذاتية الإيجابية التي يتضمنها الذكاء الوجداني تؤدي إلى تحسن جودة الحياة، وجعل الحياة ذات قيمة، كما تحول دون الأعراض المرضية (معمرية، 2011)، وتمنح الظروف البيئية المناسبة والعلاقات الاجتماعية الجيدة بحسب رايف (Ryff, 1981) الأفراد القدرة على الإحساس بجودة الحياة النفسية (مبارك، 2009، 718).

ويركز علم النفس الإيجابي على المهارات غير التقليدية المكونة للذكاء الوجداني، والتي تساعد الفرد على اكتشاف ذاته وتقبله لها بإيجابياتها وسلبياتها، وتزيد من ثقته بنفسه دون غرور، والسيطرة على انفعالاته دون كبت، مما يمكنه من إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، والتعامل بكفاءة وإيجابية مع المواقف الحياتية التي تواجهه بكل تعقيداتها وتطوراتها وتغيراتها المتسارعة والمستمرة في جميع مناحي الحياة، مما يعزز بدوره إدراكه لجودة حياته النفسية، وهو ما يحتم الاهتمام بهذا المفهوم واختياره موضوعاً للدراسة والبحث في مجال الصحة النفسية للمراهقين الأيتام.

ويرى جاب الله (2012) أن الذكاء الوجداني مكون نفسي أساسي يؤهل الفرد للتمتع بجودة الحياة على كافة أشكالها وبكل أبعادها، باعتبارها مفتاحاً رئيساً لتحسين أحوال الفرد النفسية والاجتماعية

والصحة والعقلية، وفي جميع المراحل العمرية (جاب الله، 2012، 185).

ومن هذا المنطلق يرى الباحث أن تنمية الذكاء الوجداني بالنسبة للمراهقين الأيتام حاجة ملحة في ظل الظروف التي يعيشونها في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية، بالإضافة إلى المرحلة العمرية الحرجة التي يمرون بها؛ وما يرتبط بها من تغيرات نمائية تؤثر على سماتهم الشخصية، وتحدد طبيعة استجاباتهم للمشكلات التي تواجههم في مواقف الحياة المختلفة، وتساعدهم على تقبل واقعهم كما هو، ويزيد من كفاءتهم في إشباع حاجاتهم المختلفة بطريقة أكثر فاعلية وإيجابية، وبالتالي تجاوز هذه المرحلة من حياتهم بسلام، مما يسهم في تحقيق توافقهم النفسي والاجتماعي ورضاهم عن ذاتهم وعن الحياة؛ الأمر الذي ينعكس إيجابياً على مستوى صحتهم النفسية وإحساسهم بوجودها.

والمراهقون بحسب تقرير المؤتمر القومي العربي لتطوير المراهقين (1995) لديهم احتياجات إنسانية أساسية يجب إشباعها إذا أردنا أن نجعلهم مواطنين صالحين، منها تنمية سلوك الانتماء للجماعة، واحترامها، والإحساس بتقدير ذات قائم على اكتساب المهارات الأساسية ومنها المهارات الاجتماعية والوجدانية (إبراهيم، 2010، 251).

كما يرى عطيه (1994) أنها مرحلة استيقاظ الانفعالات والحاجات المختلفة وفترة ظهور ووضوح القدرات والامكانيات المختلفة. فالحاجات النفسية للأفراد في هذه الفترة من المتوقع أن تختلف عن غيرها من المراحل سواء من حيث النوعية أو الأهمية النسبية، كما يختلف أيضاً سعي الفرد لإشباع تلك الحاجات، وإذا لم يجد الفرد الوسيلة المناسبة لإشباع تلك الحاجات فإنه قد يلجأ إلى طرق ملتوية أو منحرفة لإشباعها تنعكس سلباً على الفرد وعلى المجتمع، نظراً لما يتمتع به المراهق من حماس وحيوية واندفاع بجانب نقص الخبرة في الحياة (عطيه، 1995، 182).

إلا أنه في ظل الوضع القائم في دور ومؤسسات رعاية وتأهيل الأيتام الحكومية، وما لاحظته الباحث من قصور في أدائها، ورداءة الخدمات التي تقدمها، وغياب دور وزارة الشؤون الاجتماعية وهي الجهة المعنية بالإشراف على هذه الشريحة، والاعتماد على جهات مساعدة كوزارة التربية والتعليم ومنظمات المجتمع المدني من جمعيات خيرية ومؤسسات اجتماعية، بالإضافة إلى شحة الكادر المتخصص في مجال الحماية كالمشرفين والأخصائيين الاجتماعيين والمرشدين النفسيين، وانخفاض مستوى كفاءة العاملين في هذه المؤسسات، كل ذلك ينعكس بدوره على الصحة النفسية للأيتام، ويعد مؤشراً سلبياً على تدني جودة حياتهم النفسية.

وهذا ما أكدته نتائج دراسة كلٍ من: شوغارت (Shugart, 1958)، سلو وفلادابير (Slough & Vladimir, 1997)، وليونز وشافر (Lyons & Schaefer, 2000)، والتي أظهرت وجود علاقة طردية بين وجود الأطفال في دور الأيتام واضطرابات الصحة النفسية لديهم.

كما أكد وتون وآخرون (Wooton, et al, 2001) على أن المراهقين الذين لم يتلقوا قدرًا مناسباً من الرعاية بالنسبة لتنمية المهارات الاجتماعية أظهروا انخفاضاً ملحوظاً في مستوى الذكاء الوجداني ومفهوم الذات، والأيتام بحسب تسيوي وآخرون (Tsiwo, et al, 2000) أقل تقديراً لذواتهم من الذين ينعمون برعاية الوالدين (إبراهيم، 2009، 7)، وينقصهم الشعور بالأمان ويبدو عليهم مظاهر الحزن والكآبة، كما أنهم بحاجة إلى إشباع العديد من الحاجات النفسية وايت وماريك (Witt & marike, 2005)، وأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، ويميلون للسلوك العدواني، ويتسمون بفساد الخلق الاجتماعي، ولديهم الكثير من مشاكل السلوك، ويعانون من القلق بصفة مستمرة تايلور وكارلسون (Taylor & Carlson, 2004)، وكثيراً ما يبدو عليهم مظاهر الغضب والحقد تجاه المجتمع، كما تراودهم في أغلب الأحيان فكرة الانتحار ماك ميلان وآخرون (McMillan, et al, 2003).

وفي ضوء ذلك يرى عبد الستار (2005) أن طرق الرعاية ونوعية الخدمات المقدمة للأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية هي المحك الرئيس في إظهار شخصية سوية أو مضطربة (إبراهيم، 2009)، فالمناء الانفعالي المليء بالحب والتفهم والرعاية من أهم عوامل النمو الانفعالي السوي لليتيم، وفي ضوء هذا المناء الذي يعيشه يتكون مفهومه عن العالم من حوله، وبالتالي يشعر ويسلك وفقاً لذلك، فالنمو الانفعالي للفرد يؤثر في سائر مراحل النمو وفي كل جوانب الشخصية (زهران، 1999).

ويضع هذا تحديات كبيرة أمام الجهات المعنية في اليمن لوضع البرامج والخطط اللازمة للعناية بالأيتام؛ إذ أن تجاهل هذه الفئة والتي أصبحت تشكل عدداً مؤثراً في المجتمع لاسيما مع كثرة الحوادث بشتى أصنافها، والصراعات والحروب التي مرت بها البلاد في العقدين الأخيرين، حيث بلغ عدد الأيتام (606,120) يتيماً تحت سن (18) سنة، منهم (432,660) يتيماً من الأب، و(173,460) يتيماً من الأم (الجهاز المركزي للإحصاء، 2004، 193)، وهي أرقام قديمة نسبياً قد تكون الأعداد مضاعفة وخاصة مع ازدياد وطأة الحرب على الإرهاب والحروب الستة على الحوثي في صعدة، وما خلفته أحداث (2011) من ضحايا، وما تبعها من تداعيات أمنية من اغتياالات وصراعات عسكرية وحروب متفرقة حتى سقوط

العاصمة صنعاء بيد الحوثي في 21/ سبتمبر/ 2014، وتأثير ذلك على حياة الأيتام على كافة الأصعدة النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية، وتدني ملحوظ في الخدمات المختلفة التي تقدم لهم، نتيجة نقص الاعتمادات المالية المخصصة لهذه الدور والمؤسسات، وضعف الرقابة والإشراف عليها، بحسب العاملين والأيتام.

يتضح من العرض السابق أهمية دراسة متغيرات البحث، حيث يرى العديد من الباحثين والعلماء في مجال علم النفس أن الذكاء الوجداني يعبر عنه من خلال مجموعه من المهارات الإيجابية، ويعد مؤشراً نفسياً يساعد في التنبؤ بأداء الفرد وقدرته على التوافق النفسي والاجتماعي والنجاح في حياته، حيث يرتبط بالكفاءة الاجتماعية، والنظرة الإيجابية للذات، والتحصين ضد الاضطرابات النفسية كالاكتئاب واليأس والشعور بالعزلة أو الوحدة النفسية، لذا ينبغي الاهتمام به والعمل على تنميته وخاصة لدى المراهقين الأيتام، والذين يعانون من اضطرابات نفسية واجتماعية وسلوكية، مما يشير إلى تدني مستوى مهاراتهم الاجتماعية والوجدانية، نتيجة حرمانهم من أسرهم الطبيعية، والتغيرات الفسيولوجية والنمائية التي يمرون بها، وتأثيرها على حالتهم النفسية والمزاجية، والتي تلعب دوراً هاماً في تشكيل شخصياتهم، بالإضافة إلى تجاهل الجهات الحكومية الرسمية، والتقصير في قيامها بواجباتها الشرعية والقانونية والإنسانية تجاههم، وعجز دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية عن تقديم خدماتها لإشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية وإعدادهم للحياة، وخاصة في ظل التغيرات الناتجة من أحداث (2011) التي شملت جوانب الحياة الاقتصادية والثقافية والاجتماعية والتعليمية والأمنية والسياسية...، مما انعكس سلباً على جودة حياتهم النفسية، الأمر الذي يتطلب إعداد برامج إرشادية نمائية ووقائية لتنمية مهارات الذكاء الوجداني، الذي يقوم في جوهره على الانفعالات الإيجابية التي تعزز النمو الاجتماعي والوجداني، ويتكون من المهارات الرئيسة الآتية: (الوعي بالذات، التعاطف، إدارة الانفعالات، الدافعية، المهارات الاجتماعية)، ليتمكنوا من إشباع حاجاتهم المختلفة بطريقة إيجابية، ومواجهة التحديات والصعوبات التي تواجههم بكفاءة، والتوافق النفسي والاجتماعي مع المتغيرات الجديدة، ويتمتعوا بجودة حياتهم النفسية، وبالتالي تتحدد إشكالية البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- هل يتمتع البرنامج بفاعلية في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى المراهقين الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية؟
- ما أثر البرنامج في تنمية الذكاء الوجداني لدى المراهقين الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية

الاجتماعية؟

- ما أثر تنمية الذكاء الوجداني على جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية؟

فروض البحث:

إنطلاقاً من إشكالية البحث وأهميته والأهداف التي يسعى لتحقيقها وعلى ضوء الدراسات السابقة يمكن صياغة الفرض الرئيس للبحث على النحو التالي: "يتمتع البرنامج المعد بفاعلية في تنمية الذكاء الوجداني لدى المراهقين الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية خلال (5) أسابيع وتأثيره الإيجابي على جودة حياتهم النفسية"، وتتفرع عنه الفروض الفرعية الآتية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الذكاء الوجداني لصالح المجموعة التجريبية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس جودة الحياة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس الذكاء الوجداني لصالح القياس البعدي.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة النفسية لصالح القياس البعدي.

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الذكاء الوجداني.

6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة النفسية.

7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الذكاء الوجداني.

8- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة النفسية.

أهمية البحث:

1. من الناحية العلمية:

- يؤكد معظم الباحثون والعلماء في مجال علم النفس والصحة النفسية والاجتماع على أهمية تنمية مهارات الذكاء الوجداني للطفل والمراهق.
- أظهرت نتائج الدراسات التي تناولت الأيتام المحرومين من الرعاية الأسرية أنهم بحاجة أكثر من غيرهم لتنمية مهاراتهم الاجتماعية والوجدانية، ليتمكنوا من التعامل مع المواقف التي تعترضهم بإيجابية.
- معايشة الباحث لبعض الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية، والاحساس بحاجاتهم إلى تنمية مهارات الذكاء الوجداني ليتمكنوا من الاحساس بجودة حياتهم النفسية.
- يأتي تناول هذا الموضوع استشعاراً من الباحث بمسؤولياته الاجتماعية والعلمية تجاه هذه الشريحة من المجتمع، بغية التخفيف من اضطراباتهم النفسية والسلوكية التي قد تكون نتائجها سلبية على اليتيم خاصة والمجتمع عامة.
- يعد موضوع تنمية مهارات الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية من المواضيع الجديدة والأصيلة على الساحة البحثية في مجال علم النفس والصحة النفسية، وبالتالي فإنَّ البحث الحالي والنتائج التي سوف يتوصل إليها إضافة علمية للمكتبة النفسية.
- تعد جودة الحياة النفسية والاستقرار النفسي والوصول إلى الرفاه النفسي هدف أسمى لعلم النفس وتحديدًا علم النفس الإيجابي، والذي يركز على الجوانب الإيجابية في الشخصية كالرضا عن الحياة، معنى الحياة، والسعادة والتفاؤل...
- خطورة المرحلة العمرية والتي تشمل المراهقة المبكرة والمتوسطة، وما تشكله هذه المرحلة من أهمية في حياة الإنسان، فالمراهق نتيجة التغيرات النمائية التي تطرأ عليه تواجهه كثير من الصعوبات التي تجعله بحاجة إلى تنمية مهاراته للتعامل معها بإيجابية.
- نظراً للتطورات السريعة التي شهدتها العالم في السنوات الأخيرة وما رافقها من تغيرات طالت جميع جوانب الحياة ومعاناة الأفراد لمواكبة هذه التغيرات المتسارعة على حساب الجوانب الوجدانية والروحية، والمجتمع اليمني كغيره من المجتمعات الذي طالته هذه التغيرات، مما أدى إلى اختلال التوازن النفسي والانفعالي للأفراد، وأصبحوا فريسة سهلة للضغوط والاضطرابات النفسية والسلوكية.

2. من الناحية التطبيقية:

- تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى المراهقين الأيتام يمكنهم من فهم مشاعرهم وضبط انفعالاتهم الذاتية وتقييم سلوكياتهم، ومد جسور الاتصال مع الآخرين، وتفاعلهم الإيجابي مع أفراد المجتمع، مما يعزز لديهم روابط ومشاعر الانتماء الاجتماعي، ويمكنهم من النجاح في الحياة ويشعرهم بالسعادة والصحة النفسية وجودتها، ويصبحوا أكثر كفاءة وفاعلية في المجتمع.
- قد يشير هذا البحث اهتمام المسؤولين في الدولة لتقديم الرعاية المناسبة والمتنوعة وأشباع حاجاتهم المختلفة، والتي من شأنها مساعدة المراهقين الأيتام على النمو المتوازن من جميع جوانب شخصياتهم ليصبحوا أفراداً متوافقين نفسياً واجتماعياً، ويزيد من كفاءتهم ليتمكنوا من النجاح في حياتهم، وبما يحقق جودة حياتهم النفسية.
- بغرض التقييم والمتابعة يمكن اعتماد جودة الحياة النفسية معياراً ومؤشراً للحكم على مدى نجاح البرامج والخدمات التي تقدم لهذه الشريحة.
- يمكن لهذا البحث أن يفتح المجال أمام الباحثين بما يقدمه من معلومات وبيانات، وما يسفر عنه من نتائج لدراسة الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية في علاقتهما بمتغيرات نفسية أخرى، أو بيئات اجتماعية أخرى.

أهداف البحث:

تحدد أهداف البحث الحالي في الآتي:

- تصميم برنامج لتنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى المراهقين الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية.
- التعرف عن مدى فاعلية البرنامج في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى المراهقين الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية.
- الكشف عن أثر تنمية الذكاء الوجداني على جودة الحياة النفسية لدى عينة من المراهقين الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية.
- التحقق من مدى استمرارية أثر البرنامج في تنمية مهارات الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية في القياس التبعي بعد ثلاثة أشهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج.

حدود البحث:

- الحدود المكانية: دار رعاية وتأهيل الأيتام الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء- الجمهورية اليمنية.
- الحدود الزمنية: تم تنفيذ البرنامج خلال الفصل الدراسي الثاني لعام 2013م.
- الحدود الإجرائية: تم استخدام الأدوات الإجرائية الآتية:
 - برنامج تنمية الذكاء الوجداني إعداد الباحث.
 - مقياس الذكاء الوجداني إعداد الدردير (2002).
 - مقياس جودة الحياة النفسية إعداد الباحث.
- الحدود الموضوعية: برنامج تنمية الذكاء الوجداني وأثره على جودة الحياة النفسية.
- الحدود البشرية: عينة من المراهقين الأيتام للفئة العمرية (12-15 سنة) المقيمين في دار رعاية وتأهيل الأيتام بأمانة العاصمة صنعاء.

تحديد مفاهيم البحث:

1. البرنامج: Program

يعرفه جولمان (Goleman, 1995) بأنه: عبارة عن أنشطة تدريبية تهدف إلى إحداث تغيرات سلوكية وذهنية حالية أو مستقبلية يحتاجها الفرد (العبد اللات، 2008، 8).

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه: عبارة عن خطة مصممة تتضمن مجموعة من الإجراءات والأنشطة المتكاملة التي تهدف إلى تنمية مهارات الذكاء الوجداني وفق النموذج المختلط لجولمان (Goleman, 1998)، والتي تناسب المراهقين الأيتام للفئة العمرية (12-15 سنة)، وتساعدهم على اكتساب الخبرات والمعلومات العلمية التي تُسهم في إعدادهم ليؤدوا دورهم بفاعلية في الحياة.

2. الذكاء الوجداني: Emotional Intelligence

يعرف مفهوم الذكاء الوجداني بأنه: "منظومة من القدرات الانفعالية والشخصية والاجتماعية، تمنح الفرد القدرة على التكيف مع الصعوبات المحيطة والضاغطة (Bar-On , 2001, 33).

كما عرفته فاروق (2005، 109) بأنه: قدرة الفرد على مراقبة مشاعره وعواطفه، ومشاعر وعواطف الآخرين والتمييز بينها، وتنظيم واستعمال هذه المراقبة في توجيه تفكيره وأفعاله (إبراهيم، 2010، 238).

وقد عرفه جولمان (2000) بأنه: عبارة عن مجموعة من المهارات التي قد يسميها البعض صفات أو سمات شخصية لها أهميتها البالغة في مصيرنا كأفراد (جولمان، 2000، 58).

وقدم إبراهيم (2010) تعريفاً لمفهوم الذكاء الوجداني بأنه: "قدرة الفرد على إدراك مشاعره وعواطفه وانفعالاته بشكل جيد وفهمها وتنظيمها وإدارتها والتحكم فيها، والقدرة على توجيه الانفعالات لتحفيز الذات والتعاطف مع الآخرين، وتفهم مشاعرهم من خلال الإدراك الدقيق لانفعالاتهم، مما يسهل التواصل الفعال معهم وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة بما يحقق للفرد التكيف مع الظروف المحيطة والنجاح في مجالات الحياة المختلفة" (إبراهيم، 2010، 239).

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه: متوسط درجات استجابة المراهق اليتيم المقيم في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية على فقرات مقياس الذكاء الوجداني المستخدم في هذا البحث.

3. جودة الحياة النفسية: Psychological Well-being

قدمت رايف وآخرون (2006) تعريفاً لجودة الحياة النفسية بأنها: "الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته واستمراره في علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، وارتباط جودة الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية" (Ryff, et al., 2006, 85-95).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها: متوسط درجات استجابة المراهقين الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية على فقرات مقياس جودة الحياة النفسية المستخدم في هذا البحث.

4. المراهقة: Adolescence

هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، وهي ليست مرحلة انتقال فحسب، بل هي مرحلة، يعد فيها الفرد لمرحلة الرشد (زهرا، 1999، 323).

وتعرف في هذا البحث بأنها: المرحلة العمرية الممتدة بين 12 إلى 15 سنة.

5. الأيتام: Orphans

قدم إسماعيل (2007) تعريفاً لليتيم بأنه: كل من مات أبوه ولم يبلغ مبلغ الرجال، فإذا بلغ الرشد لم

يعد يتيماً، إلا إذا كان في عقله سفه أو جنون؛ فيظل في حكم اليتيم وتستمر كفالته، والبنات تظل في الكفالة حتى تنزوج (المزين، 2011، 138)؛ مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَابْتَلُوا الْيَتَامَىٰ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغُوا النِّكَاحَ فَإِنْ آنَسْتُمْ مِنْهُمْ رُشْدًا فَادْفَعُوا إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ ۖ وَلَا تَأْكُلُوهَا إِسْرَافًا وَبِدَارًا أَن يَكْبَرُوا ۚ وَمَن كَانَ غَنِيًّا فَلْيَسْتَعْفِفْ ۚ وَمَن كَانَ فَقِيرًا فَلْيَأْكُلْ بِالْمَعْرُوفِ ۚ فَإِذَا دَفَعْتُمْ إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ فَأَشْهَدُوا عَلَيْهِمْ ۗ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ حَسِيبًا﴾ النساء الآية 6.

ويعرف في البحث الحالي بأنه كل طفل فقد أحد والديه أو كليهما للفئة العمرية (12-15) سنة.

6. مؤسسات الرعاية الاجتماعية: Social care institutions

هي مؤسسات التربية الاجتماعية التي تقوم برعاية وتربية المحرومين من أحد الوالدين أو كليهما أو الذين فقدوا أسرهم الطبيعية فقداً دائماً (فقيه، 2006، 9).

وتسمى أيضاً دار بحسب أحمد (1986) وهو عبارة عن مبنى أو أكثر مجهز للإقامة الداخلية يودع بها الأطفال ذو الظروف الأسرية الصعبة، والتي تحول بينهم وبين استمرار معيشتهم داخل أسرهم الطبيعية، ويوجد بها جهاز إداري مكون من المدير وعدد من الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين والمشرفين والليليين ومدرسين متخصصين للأنشطة المختلفة، ويطلق عليها مؤسسات إيواء إذا كانت حكومية أي تديرها وزارة الشؤون الاجتماعية ويطلق عليها دار أو جمعية أو ملجأ إذا كانت تتبع إدارة أهلية خيرية (سليمان، 2000، 8).

وتعرف في هذا البحث بأنها: دور إيواء (إقامة) حكومية تقدم خدمات التنشئة الاجتماعية من حيث الرعاية والتعليم والتأهيل والتشقيف للأطفال المحرومين من أسرهم الطبيعية نتيجة التفكك الأسري كالطلاق أو وفاة أحد الوالدين أو كليهما، أو مجهولي الوالدين.

الفصل الثاني

الخلفية النظرية للبحث

تمهيد

أولاً: الذكاء الوجداني.

ثانياً: جودة الحياة النفسية.

تمهيد:

تعتبر المعرفة الإنسانية المتراكمة والمتجددة غاية في الأهمية، لأنها تزودنا بالعديد من المعارف والمعلومات السيكولوجية التي تحاول تفسير الشخصية الإنسانية، والتنبؤ بالسلوك في ظل التغيرات المتسارعة التي طالت جميع مجالات الحياة، وبما ينسجم مع روح العصر، ولمواكبة هذه التطورات ظهر ما يعرف بعلم النفس الإيجابي، والذي يركز على الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان، وتضمن في طياته العديد من المفاهيم الحديثة على الساحة السيكولوجية كالذكاء الوجداني والذي ينبئ بنجاح الفرد في جوانب حياته، وبما يحقق أكبر قدر من السعادة له ولمن حوله، وجودة الحياة النفسية الذي أُعتبر من قبل الباحثين والعلماء في مجال علم النفس معياراً هاماً للصحة النفسية، ويشكل أهمية وهدفاً لأي تعلم اجتماعي ووجداني، ليصبح هذا الموضوع ميداناً خصباً لكثير من الدراسات العلمية في السنوات القليلة الماضية، ويتناول هذه الفصل عرضاً لمفهوم الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية.

أولاً: الذكاء الوجداني: Emotional Intelligence

حظي مفهوم الذكاء الوجداني باهتمام الباحثين والعلماء، وأحدث تناول هذا المفهوم طفرة هائلة في مجال علم النفس الإيجابي Positive Psychology، وتوالت الدراسات والكتابات التي أهتمت باكتشاف العوامل التي تقف وراء نجاح الإنسان في جميع مجالات حياته، وركزت هذه الدراسات على الجوانب الانفعالية الوجدانية من الشخصية، باعتبارها مكملتها للجوانب العقلية وليست بديلاً عنها، بعد أن ظلت مهملتها لفترة طويلة من الزمن، حيث كان يدرس كل جانب من جوانب الشخصية على حده، ويتناول هذا الجزء عرضاً لتطور الاهتمام بمفهوم الذكاء الوجداني، كما يلي:

أ- لمحة تاريخية عن دراسة الذكاء الوجداني:

لقد برز اهتمام الفلاسفة منذ زمن بعيد بدراسة علاقة التفكير بالانفعال، وأكد قدماء الإغريق على أنّ الانفعال: "موجه حقيقي للاستبصار والحكمة" (Mayer, et al, 2001, 3).

وترجع جذور الذكاء الوجداني إلى مفهوم ثورنديك (Thorndike, 1920) عن الذكاء الاجتماعي، والذي قسم الذكاء إلى ثلاثة أنواع: الذكاء المجرد، والذكاء الميكانيكي، والذكاء الاجتماعي، وعرف الأخير على أنه: قدرة الفرد على فهم الآخرين، والتصرف بحكمة في العلاقات الإنسانية (خليل، 2010، 15).

كما فتحت نظرية الذكاءات المتعددة لجاردنر (Gardner, 1983) المجال للبحث عن أنواع أخرى من الذكاءات، ويعد بار-أون (Bar-on, 1985) أول من استخدم مصطلح الذكاء الوجداني في أطروحة الدكتوراه التي قدمها عن نمو الذكاء الوجداني، ولم ينتبه له أحد في ذلك الوقت (الخفاف، 2009، 255)، وأقترح معامل الانفعالية Emotional Quotient (EQ.I)، وعرفها بأنها: تظهر قدرتنا على التعامل بنجاح مع مشاعرنا ومع الآخرين (خليل، 2010، 17)، وفي (1997) قدم بار-أون نموذجاً للذكاء الوجداني Emotional Intelligence باعتباره مجموعة من المهارات والكفاءات والمسارات الوجدانية والاجتماعية، وأعد قائمة خاصة بقياسه (EQ) (الدردير، 2004، 12؛ حميد، 2011، 22)، وظهر مفهوم الذكاء الوجداني بشكل واضح ودقيق في مقالتي نشرهما ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1990)، وقدمنا نموذجاً للذكاء الوجداني في كتاب (الخيال، المعرفة، الشخصية) (إبراهيم، 2010، 230)، إلا أن الفضل يعود في انتشاره بشكل واسع إلى أعمال جولمان Goleman، عندما ألف كتاب (الذكاء الوجداني) الذي تم نشره عام (1995)، وكان من أكثر الكتب رواجاً في تلك الفترة (ستيفن وهوارد، 2013، 7).

وقد تتالت بعد ذلك الدراسات السيكولوجية التي اهتمت بهذا المفهوم، وتعددت الاهتمامات النظرية والتطبيقية بهدف تحديد ماهيته والعوامل المؤثرة فيه، وعلاقته بالمتغيرات الأخرى، وإعداد أدوات لقياسه، وطرق تنميته، إلا أن الدراسات العربية جاءت متأخرة نسبياً مقارنة بالأجنبية، حيث تعد دراسة فاروق عثمان ومحمد عبد السميع (1998) أول دراسة تناولت هذا المفهوم في البيئة العربية.

ب- مفهوم الذكاء الوجداني:

يعد مفهوم الذكاء الوجداني حديثاً نسبياً في التراث السيكولوجي، ولم يتوصل العلماء إلى تعريف دقيق له، وقد يعود ذلك إلى أنه يقع في منطقة تفاعل بين النظام المعرفي والنظام الانفعالي، مما أدى إلى تعدد التعارف وتباينها، وتمحورت حول اتجاهين: الأول اتجاه القدرة وينظر للذكاء الوجداني بوصفه مجموعة من القدرات التي ترتبط بالذكاء العقلي العام جزئياً أو كلياً، ويمثل هذا الاتجاه ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1990)، والاتجاه الثاني النموذج المختلط الذي يفسر الذكاء الوجداني بأنه: عبارة عن مجموعة من المهارات أو الكفاءات المرتبطة بسمات الشخصية، ويمثله جولمان (Goleman, 1995) وبار-أون (Bar-on, 1997)، ويمكن عرض مجموعة من التعاريف على النحو التالي:

لقد أشارت مارجريت (Margaret, 2004, 54) إلى أن ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1990)

عرفا الذكاء الوجداني بأنه: " قدرة الفرد على الإدراك والفهم والتعبير عن مشاعره وانفعالاته بدقة، ومشاعر وانفعالات الآخرين سواء كانت (إيجابية أو سلبية)، والقدرة على إدارتها، وتحويلها من سلبية إلى إيجابية، وإمكانية التأثير، وتغيير مشاعر وانفعالات الآخرين لتحقيق تفاعلات اجتماعية إيجابية، كما عرفه (الخضر، 2009، 17) بأنه: القدرة على فهم مشاعرنا ومشاعر الآخرين، وتحفيز ذاتنا، وإدارة انفعالاتنا وعلاقتنا بالآخرين بشكل فاعل.

وقدم ابرهام (2000) تعريفاً للذكاء الوجداني بأنه: "مجموعة من المهارات التي تُعزى إليها الدقة في تقدير وتصحيح مشاعر الذات واكتشاف الملامح الانفعالية للآخرين واستخدامها لأجل الدافعية والإنجاز في حياة الفرد" (Abraham , 2000, 169).

كما قام جولمان وشارنيس (1999) بتعريفه على أنه: مجموعة من المهارات الشخصية والانفعالية التي تشمل الوعي الذاتي وضبط الانفعالات والدافعية والمشاركة الوجدانية، والقدرة على خلق أو تكوين علاقات اجتماعية مُرضية (Cherniss & Goleman, 1999, 26).

وعرفه بار-أون (2006) بأنه: عبارة عن هجين من تفاعلات مجموعة من المهارات والكفاءات والميسرات الوجدانية والاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد على فهم نفسه، والتعبير عنها، وفهم الآخرين والارتباط بهم، والتعامل مع متطلبات الحياة اليومية، ومواجهة التحديات والضغط (Bar-On, 2006, 3).

من العرض السابق يلاحظ أنه بالرغم من التباين بين اتجاه القدرة والمختلط في نظرهما لمفهوم الذكاء الوجداني وتحديد طبيعته، ومدى ارتباطه بالذكاء العقلي، إلا أن جميع التعاريف تتفق على الأهمية التي يشكلها في حياة الأفراد سواءً على المستوى الذاتي أو الاجتماعي، ويتضمن المهارات الآتية:

- فهم المشاعر والانفعالات الذاتية ومشاعر وانفعالات الآخرين والتعاطف معها.
- القدرة على تنظيم الانفعالات والتحكم بها.
- القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين.

وفي ضوء ما سبق يعرف الباحث الذكاء الوجداني بأنه: مجموعة من المهارات الشخصية الإيجابية التي تساعد الفرد على الوعي بانفعالاته، وإدارتها بما يتناسب مع مواقف الحياة المختلفة، والإصرار على تحقيق أهدافه، وتفهم انفعالاته وانفعالات الآخرين، والفاعلية في إقامة علاقات اجتماعية إيجابية معهم، والمترجم في مقياس الذكاء الوجداني الذي تم تبنيه في البحث.

ج- النماذج النظرية المفسرة للذكاء الوجداني:

لقد تعددت النماذج النظرية المفسرة لمفهوم الذكاء الوجداني ومكوناته، ونظراً لحداثة المفهوم فما زال بحاجة إلى المزيد من الدراسة المعمقة لكشف بعض جوانب الغموض وخاصة فيما يرتبط بمدى علاقته بالذكاء العقلي وسمات الشخصية، وبالتالي فإن المجال مازال مفتوحاً لظهور المزيد من النماذج النظرية التي تحاول كشف هذا الغموض، والذي كان سبباً في انقسام الباحثين والعلماء إلى اتجاهين: الأول يسمى بنماذج القدرة، والآخر النماذج المختلطة، وفيما يلي عرض لبعض هذه النماذج:

1. نموذج ماير وسالوفي: Mayer & Salovey model

يمثل هذا النموذج اتجاه القدرة والذي وضع أسسه ماير وسالوفي، ويعود لهما الفضل في استخدام مفهوم الذكاء الوجداني (1990)، والذي ينشأ بحسب ماير وسالوفي وكوسا (Mayer, et al, 2000) من اتحاد مثنى للأنظمة المعرفية والانفعالية، فالنظام المعرفي يحمل التفكير المجرد الخاص بالوجدان والعواطف، بينما النظام الوجداني يدعم الطاقة أو القدرة المعرفية، ويتكون من الآتي:

- **القدرة على الوعي بالانفعالات والتعبير عنها بدقة:** The Ability Emotional Awareness to Perceive Emotional Accurately تشير إلى قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته من خلال ملامح الوجه أو الجسد، وينعكس ذلك في معرفة الشخص مكونة مشاعره والوعي بذاته، وفهم مشاعر الآخرين أو أفكارهم، وتعد هذه القدرة أهم مكون من مكونات الذكاء الوجداني وتؤسس للقدرة الأخرى، وبدونها لا يتكون الذكاء الوجداني (السمدوني، 2007، 106-108).
- **التيسير الوجداني للتفكير:** Emotional Facilitation of Thinking وتعني مدى تأثير الانفعالات على تجهيز ومعالجة المعلومات الانفعالية حيث تؤثر هذه الانفعالات تأثيراً إيجابياً على النشاط العقلي للفرد (بديوي، 2011، 443).
- **فهم الانفعالات:** Understanding Emotions ويقصد به قدرة الفرد على وصف وتحليل الانفعالات وتسميتها بكلمات، والقدرة على فهم المشاعر المركبة، والتغيرات التي تحدث للانفعالات وتمييز العلاقات فيما بينها والانفعالات المشابهة، واستخدام تلك المعرفة الانفعالية في مواقف الحياة المختلفة (السمدوني، 2007، 109).
- **إدارة الانفعالات:** Management Emotions تشير إلى قدرة الفرد على التنظيم الواعي للانفعالات

لتعزيز نموه الانفعالي والفكري، ويشتمل على تنظيم الانفعالات في ذات الفرد ولدى الآخرين، كمعرفة كيف تهدئه نفسك عند الغضب أو تخفيف قلق الآخرين (علا محمد، 2007، 35).

يتضح مما سبق عرضه أن هذا النموذج يركز على العلاقة السيكودينامية بين العقل والوجدان (التفكير والانفعالات)، والذكاء الوجداني هو محصلة لهذه العلاقة، والذي يتكون من مجموعة من القدرات الفرعية التي ترتبط بالذكاء العقلي، مرتبة نمائياً بشكل هرمي حيث تشكل القدرة على الوعي بالانفعالات والتعبير عنها قاعدة الهرم، وتعد من أهم مكوناته، وتنمو متزامنة مع نمو الإنسان.

2. نموذج بار-أون: Bar-on model

يعد بار-أون (Bar-on, 1985) أول من فسر الذكاء الوجداني عندما صاغ مصطلح معامل (النسبة) الانفعالية (EQ) Emotional Quotient كنظير لمصطلح نسبة الذكاء العقلي Intelligence quotient (IQ) في رسالة للدكتوراه عام (1985)، وقدم بار-أون نموذج للذكاء الوجداني وأعد قائمة خاصة بقياسه (EQ.I) تم نشره عام (1997)، وعرف الذكاء الوجداني بأنه: مجموعة من المهارات والكفاءات الاجتماعية والوجدانية التي تؤثر في قدرتنا الكلية على المعالجة الفعالة للمتطلبات البيئية، ويشير نموذجه إلى وجود تداخل بين الذكاء الوجداني وسمات الشخصية، ويتكون من الكفاءات الآتية:

- الذكاء داخل الشخص (النسبة الوجدانية للشخص): Interpersonal Intelligence ويشتمل على مجموعة من الكفاءات هي: الوعي بالذات والتوكيدية، تقدير الذات، تحقيق الذات، والاستقلالية.
- الذكاء بين الأشخاص (النسبة الوجدانية للآخرين): Intrapersonal Intelligence وتتضمن مجموعة من الكفاءات هي: التعاطف، المسؤولية الاجتماعية، والعلاقات الاجتماعية (بديوي، 2011، 446).
- القدرة على التكيف (كفاءات ضرورية للقابلية للتكيف): The Ability to Adapt وتتكون من: حل المشكلات، اختبار الواقع، والمرونة.
- إدارة الضغوط (كفاءات ضرورية للقدرة على مواجهة الضغوط): Stress Management وتتضمن الآتي: تحمل الضغط، وضبط الاندفاع.
- المزاج العام (النسبة الوجدانية للحالة المزاجية): General Mood وتتضمن الكفاءات الفرعية الآتية: السعادة، والتفاؤل (Bar-on, 2000, 14-20).

شكل نموذج بار-أون (Bar-on) أهمية في دراسة الذكاء الوجداني فقد فتح المجال أمام المزيد من

الدراسات العلمية للمفهوم ومكوناته وطرق قياسه، ويعود له الفضل في تصميم أول أداة لقياسه، وأسس للاتجاه المختلط في تعريف الذكاء الوجداني؛ والذي يتضمن مجموعة من الكفاءات الالامعرفية المرتبطة بسمات الشخصية.

3. نموذج دانييل جولمان: Danial Goleman model

يذكر جولمان, Goleman أن فهمه للذكاء الوجداني مبني على نظرية جاردنر (Gardner, 1983) للذكاءات المتعددة وخاصة الذكاء الشخصي، والذكاء البيئيشخصي، وقدم نموذج معتمداً على عمل ماير وسالوفي (1990)، إلا أنه يعتبر من النماذج المختلطة Mixed models التي تمزج بين كفاءات الذكاء الوجداني وسمات الشخصية متمثلة في خصائص الصحة النفسية للسعادة Well-being (السمدوني، 2007، 113).

ويرى جولمان (1998) أن الكفاءة الوجدانية تُظهر كيفية توظيفنا لمهارات الذكاء الوجداني بطريقة فعالة، وممارستها كمهارات حياتية، والكفاءة الوجدانية تتكون من نوعين من الكفاءات هما: الكفاءة الشخصية، والكفاءة الاجتماعية (خليل، 2010، 62)، ويمكن عرضها على النحو التالي:

1. الكفاءة الشخصية: Personal Competence وتتضمن الكفاءات الفرعية التالية:

■ **الوعي بالذات: Self-Awareness** تحدد كيفية التواصل مع المشاعر الذاتية، ومدى ما يشعر به الفرد من ارتياح نحو نفسه ونحو ما يقوم به في الحياة، والنجاح يعني استطاعة الفرد التعبير عن مشاعره، والحياة، والاحساس بالقوة، وامتلاك الثقة في التعبير عن الأفكار والمعتقدات، وتعد أساس الذكاء الوجداني، وتتضمن الكفاءات الفرعية الآتية:

- **الوعي الانفعالي: Emotional awareness** يعرفها جولمان (1995) بأنها: القدرة على التعرف على المشاعر، والتمييز بينها، ومعرفة سبب الإحساس بهذه المشاعر، وإدراك تأثيرها على الآخرين (ستيفن وهوارد، 2013، 63).

- **تقدير الذات: Self-assessment** وتعني معرفة الفرد بمواطن القوة والضعف في ذاته وحدودها (حميد، 2011، 20).

- **الثقة بالنفس: Self-confidence** ويقصد بها الإحساس القوي بقيمة الذات وقدراتها.

■ **إدارة الانفعالات: Management Emotions** وتشير إلى قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته

- السلبية، وتحويلها إلى انفعالات إيجابية والتكيف مع التغيرات، وممارسة الحياة بفعالية وإيجابية (إبراهيم، 2010، 264)، وتتكون من:
- ضبط الذات: Self-control هي سيطرة الفرد على انفعالاته وإظهارها في صورة مقبولة بما يتناسب مع الموقف.
 - الجدارة بالثقة: Trustworthiness هي قدرة الفرد على كسب ثقة الآخرين من حوله من خلال عدد من المواقف التي تجمعها بهم (خليل، 2010، ب، 11).
 - يقظة الضمير: Conscientiousness وتعني الالتزام والاستقامة من خلال التصرف بشكل أخلاقي تجاه الآخرين، وتحمل مسؤولية الأداء الشخصي (علا محمد، 2007، 28).
 - القدرة على التكيف: Adaptability هي قدرة الفرد على القيام بعملية السيطرة في حل المشكلات التي تواجهه، والمرونة في التعامل مع التغيير (إبراهيم، 2010، 323)، ويشتمل على:
 - ❖ اختبار الواقع: Reality Testing (RT) قدرة الفرد على التمييز بين ما يشعر به وجدانياً وما يتواجد على أرض الواقع.
 - ❖ المرونة: Flexibility (FL) قدرة الفرد على تعديل مشاعره وأفكاره وسلوكه كلما تغيرت ظروف حياته.
 - ❖ حل المشكلات: Problem solving (PS) قدرة الفرد على تحديد مشكلاته والتعرف على أسبابها وإيجاد الحلول الفعالة لها (حميد، 2011، 19).
 - التجديد: Innovation هو شعور الفرد بالارتياح للأفكار والتوجهات والمعلومات الجديدة (العنزي، 2010).
 - الدافعية: Motivation يقصد بها سعي الفرد نحو تحقيق أهدافه من خلال التفاؤل والمثابرة والحماس لاستمرار السعي، وتتضمن الكفاءات الآتية:
 - الدافع للإنجاز: Achievement drive والمثابرة وبذل الجهد لتحسين أو تحقيق مستوى من الامتياز.
 - الالتزام بالوعود: Commitment تعني وفاء الفرد بالتزاماته والحفاظ على تعهداته من أجل التواصل الفعال والأمن (خليل، 2010، ب، 12).
 - المبادرة: Initiative وتشير إلى الاستعداد للتصرف عندما تتاح الفرصة.
 - التفاؤل: Optimism وتعني الإصرار على الوصول إلى الأهداف رغم العوائق والاحباطات.

2. الكفاءة الاجتماعية: Social competence، وتتكون من:

▪ **التعاطف: Empathy** ويعني إدراك مشاعر وانفعالات الآخرين وحاجاتهم واهتماماتهم، والتوحد معهم انفعالياً، وتتضمن الكفاءات الآتية:

- **فهم الآخرين: Understanding others** يقصد به الاحساس بمشاعر الآخرين، وتفهم وجهة نظرهم، والاهتمام النشط تجاههم (Goleman, 2000, 27).

- **تطوير الآخرين: Developing others** هي الإحساس بالحاجات النمائية للآخرين وتدعيم قدراتهم.

- **تقديم المساعدة: Service orientation** تشير إلى معاضدة ومؤازرة الآخرين على مواجهة الضغوط والمواقف والظروف الصعبة، لتشمل الجوانب المادية والمعرفية والوجدانية (سعفان، 2011).

- **تنوع الفاعلية: Leveraging diversity** وتعني إيجاد الفرصة للآخرين على اختلاف حاجاتهم وأهدافهم.

- **الوعي السياسي: Political awareness** وتعني قراءة الانفعالات الحالية للجماعة، وقوة العلاقات بين أفرادها.

▪ **المهارات الاجتماعية: Social skills** وتعني البراعة في استمالة الآخرين وحثهم على التصرف بصورة مرغوبة، وتتضمن الكفاءات الآتية:

- **التأثير: Influence** وتعني براعة الفرد في استخدام الأساليب والفنيات المؤثرة لإقناع الآخرين.

- **الاتصال: Communication** وهي أن يتمتع بمهارات الإنصات والاستماع وإرسال رسائل واضحة ومقنعة للآخرين.

- **إدارة الصراع: Management Conflict** تشير إلى قدرة الفرد على التفاوض وحل الخلافات.

- **القيادة: Leadership** وتعني القدرة على توجيه الآخرين وحثهم على الإنجاز.

- **تحفيز التغيير: Change catalyst** ويعني الحث والمبادأة وإدارة التغيير.

- **بناء الروابط: Building bonds** إقامة علاقات مفيدة ذات ردود أفعال إيجابية.

- **إمكانات الفريق: Collaboration and cooperation** وتعني خلق روح الفريق لتحقيق الأهداف الجماعية.

- **التنسيق والتعاون: Team capabilities** ويعني العمل مع الآخرين لتحقيق أهداف مشتركة (Goleman, 2000, 27-30).

من العرض السابق يتضح أن جولمان Goleman، قد استند في تناوله للذكاء الوجداني إلى نظرية الذكاءات المتعددة التي قدمها جاردنر (Gardnar, 1983)، كما أعتمد على عمل ماير وسالوفي (Mayer & Salove, 1990)، إلا أنه اختلف معه في ارتباطه بالذكاء العقلي، حيث فسر الذكاء الوجداني في ضوء النموذج المختلط Mixed model الذي يمزج بين مهارات الذكاء الوجداني وسمات الشخصية، والمتمثلة في خصائصها الإيجابية التي تجعل الفرد أكثر كفاءة وفعالية في حياته.

4. النموذج التطبيقي للذكاء الوجداني:

يرى أصحاب هذا النموذج وعلى رأسهم فريدمان (Freedman) أن الممارسين يحتاجون إلى نماذج تطبيقية عملية للذكاء الوجداني أكثر منها نظرية، لذا قدموا تعريفاً إجرائياً للذكاء الوجداني بأنه: القدرة على الحصول على نتائج مثالية في علاقتنا مع أنفسنا والآخرين (Freedman, 2003, 1)، وفي ضوء ذلك قدم أصحاب هذا الاتجاه نموذجاً من ثلاثة أجزاء عام (1997)، ويوضحه الشكل الآتي:



شكل (1) نموذج مدرسة الخطوات الست ثلاثي الأبعاد (Freedman, 2003).

يهدف هذا النموذج إلى مساعدة الأفراد على تطبيق مهارات الذكاء الوجداني (EQ) عملياً، بمعنى تمثله في سلوكياتهم الحياتية اليومية، ليكونوا أكثر براعة وحكمة، بالإضافة إلى دمج الأفكار والأبحاث الخاصة بهذا العلم الصاعد داخل بناء وتركيب عملي يمكن تطبيقه لتحسين القدرة على حل المشكلات، واتخاذ القرارات، والإبداع، ويتكون من المهارات الآتية:

أ- أعرف نفسك (الوعي بالذات): Know your Self (KS) تشير إلى زيادة الوعي بالذات، مبنية على مدى فهم الفرد للطريقة التي يتصرف بها، وتشتمل على:

1- زيادة المعرفة الوجدانية: (EEL) Enhance Emotional Literacy يساعد الوعي بالذات على تحديد وتصنيف المشاعر وإدراك المستويات المختلفة لها، والبدء في فهم مصدر هذه المشاعر والتأثيرات الناتجة عنها، تماماً مثل تعلم القراءة والكتابة حيث يبدأ الفرد بمعرفة الحروف والأصوات، بينما تعلم إدارة المشاعر وترجمتها يبدأ من المعرفة الوجدانية.

2- إدراك النماذج: (RP) Recognize Patterns يُقيم الفرد أحياناً المواقف الجديدة، ويستجيب لها بعناية وبشكل مدروس، ولكن كثيراً ما يتم الاستجابة لها بشكل غير واعي استناداً إلى عادة، حيث يقوم المخ بتقييم هذه المواقف الجديدة، وإذا كانت تشبه حالات قديمة يستجيب لها بنفس الطريقة، وهذه النماذج من الأفكار والمشاعر تشكل مرشحات للعقل الباطن للتعامل مع مثيرات البيئة.

ب- اختيار نفسك (إدارة الذات): (CS) Choose your Self تركز على الاختيار الواعي للأفكار والمشاعر والأفعال، وتضم:

1- تطبيق نتائج التفكير: (ACT) Apply Consequential Thinking تقودنا هذه المهارة إلى اختبار أهمية اختياراتنا وتحليل التفاعل بين السبب والنتيجة، وهي مفتاح قدرتنا على إدارة اندفاعاتنا وتصرفاتنا الإرادية.

2- اجتياز المشاعر: (NE) Navigate Emotions يحاول الناس السيطرة على مشاعر الغضب والخوف والفرح عند اتخاذ القرار، وهذه المشاعر تمتلك طاقة، وتعد القاعدة الأساسية لاتخاذ القرار، وعملية السيطرة هي مهارة غير معرفية تسمح لنا باستغلال هذه الطاقة والمعلومات في اختيار الرد المناسب والأكثر نجاحاً.

3- إعمال الدافعية الداخلية: (EIM) Engage Intrinsic Motivation يوجد نوعان من الدوافع داخلية كالتزام الشخص، وأخرى خارجية كالمديح والحوافز المادية، والمشاعر تكشف عن دوافعنا الداخلية، وترتبط بقيم والتزام الشخص، وهي ضرورية لكلا النوعين من الدوافع وتعمل على تطويرهما، وتعطينا القوة على التصرف.

4- ممارسة التفاؤل: (EO) Exercise Optimism تسمح لنا هذه المهارة برؤية ما وراء الحاضر والتمسك بالمستقبل، فهي تمزج بين التفكير والمشاعر لدفع اتجاهاتنا ومعتقداتنا نحو مزيد من السيطرة على الموقف.

ج- امنح نفسك (توجيه الذات): (GS) Give your Self تأتي من توظيف التفهم والقدرة على

اتخاذ القرار لتحسين حكمتك في عمل علاقات ذات معنى مع الآخرين، والاستفادة إلى أقصى حدٍ من الحياة، وتشمل:

1. زيادة التفهم: (IE) Increase Empathy معرفة مشاعر الآخرين والاستجابة لها بشكل ملائم.
2. السعي وراء الأهداف النبيلة: (PNG) Pursue Noble Goals تعمل الأهداف النبيلة على تنشيط جميع عناصر الذكاء الوجداني فهي تساعد اختياراتنا طويلة المدى، وعلى ترتيب أفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا لنضمن العيش بسلام، ويعد السعي وراء الأهداف النبيلة أحد المهارات التي تضع الذكاء الوجداني داخل التطبيق العملي (Freedman, et al., 2005, 10-15) في (حميد، 2011، 24-26).

لقد تباينت النماذج السابقة في تحديد مفهوم الذكاء الوجداني بشكل دقيق وانقسموا إلى اتجاهين، فمنهم من عرفه على أنه: مجموعة من القدرات غير العقلية ولكنه مرتبط بها وبمثله ماير وسالوفي (1990) ويركز على المشاعر والانفعالات من خلال علاقتها بالتفكير، بينما عرفته النماذج المختلطة في ضوء عدد من المهارات والكفاءات الاجتماعية والوجدانية المرتبطة بسمات الشخصية ومن هذه النماذج نموذجي بار-أون، Bar-on، وجولمان، Goleman، وهذا الاختلاف في تحديد ماهية مفهوم الذكاء الوجداني انعكس بدوره على تحديد مكوناته وطرق قياسه، وهو ما يستدعي المزيد من الدراسات المعمقة، وقد أجمعوا على أهمية مهارات الذكاء الوجداني في حياة الإنسان ونجاحه في جميع مجالات الحياة، ونظراً لأنّ المفهوم مازال في طور النشأة، فإنّ كل التعاريف والنماذج السابقة ضرورية حتى تتكون نظرة متكاملة عنه، كما أن النماذج النظرية قد مرت بالعديد من التعديلات ومازالت الدراسات التطويرية مستمرة حتى يومنا هذا، وقد تبنى الباحث نموذج دانيال جولمان (Goleman, 1999) للذكاء الوجداني نظراً لتميزه في طرح المفهوم كأحد مكونات المعرفة الحديثة، وتعد المسلمات التي قدمها لقياسه في إطار خمسة عوامل أكثر دقة مما قدم في هذا المجال، ونظرتة للذكاء الوجداني تتجاوز الأحادية إلى الثراء والتنوع، والتي تتمتع بالمرونة والقابلية للنمو والتعديل باعتباره مجموعة من المهارات والكفاءات المرتبطة بسمات الشخصية.

د- الأسس النظرية للذكاء الوجداني:

يشكل الاهتمام بالمعرفة الإنسانية غاية الدراسات العلمية التي تمدنا بالعديد من المعارف والمعلومات السيكلوجية المفسرة لشخصية الإنسان، ومن الطبيعي أن تنطلق هذه الدراسات من أسس علمية نظرية وتجريبية، والذكاء الوجداني ليس مفهوماً نظرياً فقط، بل له جانب فيسيولوجي أيضاً، ويمكن عرض هذه الأسس كما يلي:

1. الأسس الفلسفية للذكاء الوجداني:

بدأ اهتمام الفلاسفة وعلماء النفس الأوائل بالوجدان والانفعالات كمكون للنفس الإنسانية منذ القدم، وكان الاتجاه الفلسفي قديماً موجهاً نحو العوالم الخارجية إلى أن جاء سقراط ليتجه بالفلسفة نحو البحث في داخل أعماق النفس البشرية، فتأخذ من الإنسان وطبائعه وغرائزه مادة أساسية في تفكيره وحواراته، وتجسد ذلك في حكمته المشهورة (اعرف نفسك) (أبو حطب، 1996، 78).

واتفق جولمان (Goleman, 1995) مع ما أقره أزاروس حول جدلية العلاقة بين العقل والعاطفة، والذي منح العاطفة درجة تفوق العقل، ووضع أمام قوة العقل الوحيدة قوتين هما الغضب والشهوة، وهو ما عبر عنه جولمان، Goleman، بوجود عقليين: أحدهما انفعالي يزود عمليات العقل المنطقي بالمعلومات المختلفة والآخر منطقي يعمل على تنقية مدخلات العقل الانفعالي؛ حيث يعملان معاً على التوازن معظم اللحظات (جولمان، 2000)، أما ماير وسالوفي فقد قدما نموذجهما بناءً على تعاريف داروين وسبينوزا للانفعالات والمشاعر، فالذكاء الوجداني عندهما هو حركة فكرية إلى جانب كونه نظرية علمية، فالفكر الغربي مر بعدة اتجاهات فكرية كبرى مثل الكلاسيكية والرومانسية والعقلانية، والذكاء الوجداني دمجاً للعقلانية والرومانسية (الداوش، 2004، 32).

2. الأسس الفسيولوجية للذكاء الوجداني:

تتعذر دراسة النواحي النفسية للفرد دون الأخذ بالمنحى التكاملي، فالإنسان نظام متكامل متفاعل من منظومات متعددة يؤثر كل منها على الآخر، وكل دراسة لا تعتمد هذا المنحى فإن رؤيتها للمشكلة تعد مجزئة وناقصة، ويتكون الجهاز العصبي المنظم للمشاعر والانفعالات من:

- **التكوين الشبكي: Reticular Formation** تلعب دوراً مهماً في ظهور أي من عمليتي الكف والاستثارة، فيقوم بإنذار وتنبيه القشرة المخية بالمعلومات الحسية الهامة، ومن خلال الجهاز العصبي المركزي يتم ترشيح وتمييز أهمية البيانات المتعلقة بالأحداث المستثيرة للانفعال المحتمل.

- **الجهاز الطرفي: Limbic System** يعتبر من أهم أجزاء المخ المرتبط بالانفعالات وذات تأثير هام على السلوك الوجداني، ولا ارتباطه المباشر بالوظائف الحشوية عن طريق الهيبوثلاموس (ما تحت المهاد visceral brain، وينقسم إلى:

• **قرن أمون: Hippocampus** هو جزء من المخ يقوم بدور مهم في الذاكرة كتسجيل وفهم للمدركات

الحسية، وتخزين الذكريات بنوعها القريبة والطويلة، ويعطي إشارات استرخائية للهيبوثلاموس فيشط السلوكيات الانفعالية مثلاً في حالة الغضب (السمدوني، 2007، 62).

• **اللوزة: Amygdala** تعد مركز التحكم العاطفي ومخزن للانفعالات والطاقة المحركة للسلوك الإنساني، ويعتبر عمل اللوزة وتفاعلها مع القشرة الجديدة لب الذكاء الوجداني (جولمان، 2004، 49)، وهي المسئول عن معالجة الجانب الوجداني من السلوك وكذا الذاكرة، وتتصل بمعظم مناطق المخ، والذي يقوم بفحص المثبرات التي نتعرض لها ومقارنتها بالخبرات الماضية فإذا كانت مؤلمة فإنها تثير انفعال الغضب، وتدق ناقوس الخطر وتحرك السلوك للمواجهة (خليل، 2010، 25).

• **الثلاموس (المهاد): Thalamus** يقوم بتمييز بعض الإحساسات، وهو المحطة التي تصل إليها الإحساسات الواردة من الجسم، وتخرج منه الإشارات العصبية عبر مجموعة من التوصيلات والمسارات إلى القشرة المخية حيث يتم إدراك هذه الإحساسات، وهو على اتصال مباشر باللوزة.

• **الهيبوثلاموس: Hypothalamus** يراقب أجهزة الجسم التي تنظم الوظائف فهو يخطر المخ بما حدث داخل الجسم، ويقوم الهيبوثلاموس بتنشيط استجابة المواجهة أو الهرب وذلك باستشارة جهاز الغدد الصماء عن طريق الغدة النخامية (السمدوني، 2007، 66).

3. الأسس النفسية الاجتماعية والتربوية للذكاء الوجداني:

يُعد كلٌّ من الذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي المنبع الأساسي للذكاء الوجداني الذي يعتبر قدرة غير عقلية تتجلى في إدراك الانفعال الذاتي، وانفعال الآخرين، وهو ما يترتب عليه فهم الإدراكات المصاحبة لإحساس معين كالأحاسيس المصاحبة لانفعال الفرح أو الحزن مثلاً، فالفرد يفهم معاني المشاعر بناءً على إدراكها، وإدراك الأحاسيس المصاحبة لها، وبالتالي يستطيع إدارة انفعالاته وانفعالات الآخرين، وهو ما يؤكد الأساس النفسي والاجتماعي للذكاء الوجداني (الداوش، 2004، 33).

وبالنسبة للتربية فقد بدأ التعاون بينها وعلم النفس على أيدي مربين من أمثال رسو (Rousseau)، بستالوتزي (Pestalotzi)، وفروبل (Froebel)، والذين اعتمدوا فكراً حديثاً في فهم الطفل واحترام شخصيته، والتعرف على ميوله واستعداداته، وتفهم انعكاس ذكائه وانفعالاته على سلوكه، ليصبح المتعلم محور العملية التربوية في المنزل والمدرسة والمجتمع.

ويؤكد سكينر (Skinner) على أن السلوك الظاهري الذي يمكن ملاحظته بموضوعية هو ما يمكن

دراسته بدقة علمية متناهية، ويقتصر دور العواطف في مثل تلك الرؤى على تعكير صفو الحياة العقلانية (جولمان، 2000، 64، 65).

4. الأسس المعرفية والوجدانية للذكاء الوجداني:

يرى جولمان (Goleman, 2000) أن للإنسان عقليين الأول منطقي ومقره العقل، والآخر وجداني ومقره القلب، وعن طريقهما يكون للإنسان نظامان للمعرفة: أحدهما يقوم على الفهم والإدراك التام؛ والآخر نظام مندفع وأحياناً غير منطقي (جولمان، 2000، 67)، ويشير أزراد (1971) إلى أن المعلومات التي تقدم عن الوجدان هي المفتاح لفهم الترابطات بين الوجدان والمعرفة، فيحتوي مكون الوعي بالوجدان على المعلومات ولكنها تكون معلومات غير معرفة (خليل والحام، 2005، 106).

هـ- العوامل المؤثرة في الذكاء الوجداني:

هناك عوامل أولية تساهم في الكفاءة الوجدانية للفرد تتمثل في: هوية الأنا، والنزعة الخلقية، وتاريخ نمو الفرد، وهذه العمليات معقدة في حد ذاتها نشأت في مكان وزمان وإطار ثقافي معين، والتاريخ النمائي للفرد أهم العوامل التي تعتبر المرساة الزمنية والمكانية والإطار الثقافي للكفاءة الوجدانية، الذي يتأثر بدرجة كبيرة بالسياق الثقافي والمعتقدات الشخصية والمجتمعية (السمدوني، 2007، 83)، ويمكن عرض هذه العوامل كما يلي:

1- العوامل الذاتية:

- **سمات الشخصية:** يتأثر الذكاء الوجداني بسمات الشخصية وهذا ما يتضح من خلال نتائج دراسات كلٍ من: كاثرين مورونيسكي (2000)؛ (Ciarrochi, et al., 2001)؛ روبرت وآخرون (Roberts, et al., 2002)؛ زيدان وأحمد (2002)؛ الدردير (2002)؛ أبو ناشي، (2002)؛ سالوفي وآخرون (Salovey, et al., 2003)؛ وحسيب (2004).
- **الجنس:** يتأثر الذكاء الوجداني بجنس المفحوص وهذا ما أكدته نتائج دراسات كلٍ من: لويزا (Luisa, 1998)؛ ماير وآخرون (Mayer, et.al, 1999)؛ جوده (1999)؛ ليزا وآخرون (Lisa, et.al,) (2000)؛ فوقيه راضي (2001)؛ وجولمان (Goleman, 2003)، وحبشي (2003)؛ حبشي وأبو المكارم (2004)؛ تهابي سبعة (2005)؛ بار-أون (Bar-On, 2006)؛ عبد العظيم المصدر (2006)؛ العلي والعنزي (2008)؛ ونسيمة طالب (2009)، كما أورد (إبراهيم، 2010، 254) ما توصلت إليه دراسة

هوبكنز (Hopkins, 2008) من أن الإناث أكثر نجاحاً من حيث العلاقات الاجتماعية والعمل الجماعي، وتفوق الذكور من حيث الثقة بالنفس والإنجاز والقيادة.

- **العمر:** يعد متغير العمر من العوامل المؤثرة في نمو الذكاء الوجداني، وهذا ما أكدته نتائج العديد من الدراسات منها دراسة: بار-أون (Bar-on, 1997)؛ بار-أون وباركير (Bar-on & Parker, 2000)؛ فينلي وآخرون (Finley, et al, 2000)؛ عجوة (2002)؛ هريدي (2003)، وفان روي وآخرون (Van Roy & et al, 2005).

2- **العوامل البيئية:** وتشمل كل العوامل التي تحيط بالفرد وهي على النحو الآتي:

- **دور الأسرة:** يشكل المناخ الأسري الإطار الذي ينمو فيه الطفل، وتشكل شخصيته ومفهومه عن ذاته وعن الآخرين، كما يكتسب منها خبراته وأنماط سلوكه، ويتشرب قيمه وأبجدياته، وهذا التأثير لا يمكن تجاهله، فيتبغى إعداد الطفل إعداداً نفسياً ليتمكن من النضج الانفعالي والتوافق النفسي والاجتماعي، أو يقع تحت طائلة الضغوط النفسية والتهديد والقلق وعدم التوازن الانفعالي والاضطرابات السلوكية (مليجي، 2003، 30)، وأكدت العديد من الدراسات أن أساليب الوالدين في التعامل مع انفعالات الأبناء لها تأثير سواءً بطريقة إيجابية أو سلبية (محمود ومطر، 2002، 93)، كدراسة كل من: ماك بان (McBane, 1995)؛ ستراتون (Stratton, 1997)؛ مارتن (Martin, 1999)؛ مارتنز (Martinez, 1999)؛ هوتميزر وروفنجر (Houtmeyers & Rovenger, 2000)؛ (عجاج، 2002، 84، 85)، و(سوسن نور الهبي، 2009)، وأنّ لذلك عواقب مؤثرة في حياة الأبناء الوجدانية، ومن مظاهر أساليب تعامل الآباء مع الأبناء:

- **تجاهل الانفعالات كلية:** النظرة الدونية لانفعالات الأبناء واعتبارها تافهة أو غير هامة.
- **الحياد الزائد عن الحد:** نادراً ما يقوم الآباء بتوجيه أبنائهم بالطريقة المثلى في التعامل مع الانفعالات والمشاعر المختلفة، وقد يسعون إلى محاولة تهدئة الجو الغاضب بأي طريقة لدرجة أنهم قد يعقدون صفقات مع أبنائهم ويرشونهم حتى يكفوا عن الغضب.
- **كبت الانفعالات:** قيام الآباء بمنع الأبناء من التعبير عن انفعالاتهم، والتعامل معهم بقسوة.
- **استثمار الانفعالات:** يتعامل الوالدان بجديّة مع انفعالات الأبناء، ومحاولة فهم أسبابها، ومساعدتهم على مواجهتها بطرق إيجابية (جولمان، 2004، 382، 383).

يتبين الدور البارز والمحوري للأسرة في اكتساب الأبناء للمعارف الانفعالية والكفاءات الوجدانية

والاجتماعية، حيث يعد الوالدان القوة الأساسية في الأسرة المسؤولان عن تعليم تلك الكفاءات وتسهيل نموها، ولذلك فإنَّ أحد المهام الرئيسة للتربية الناجحة للأبناء هي تنمية كفاءاتهم الوجدانية والاجتماعية ليتمكنوا من مواجهة التحديات التي تواجههم، وتساعدهم على النجاح في مختلف جوانب الحياة.

• **دور المدرسة:** تلعب المدرسة دوراً كبيراً وأساسياً مكماً لدور الأسرة في تنمية الذكاء الوجداني لدى الأطفال، وذلك من خلال العلاقات مع المعلمين والإداريين والمناهج الدراسية والأنشطة التعليمية والمناخ التعليمي السائد في المدرسة، حيث تتفاعل هذه العوامل وتؤثر في شخصية الطفل وتمده بالطاقة الوجدانية، ويمكن عرض العوامل المدرسية منها: المعلم وشخصيته، ومجموعة الرفاق في الفصل الدراسي، والجهاز الإداري في المدرسة، حيث يرى السمدوني (1994) أن المعلم هو العنصر الفعّال في خلق أنشطة تؤثر بشكل مباشر في نمو شخصية الطلبة من جميع جوانبها الجسمية والعقلية والنفسية والوجدانية والاجتماعية، ويخلق جواً يساهم في تنمية قدرات الطلبة العقلية والوجدانية (السمدوني، 2007، 193).

كما يؤكد سالوبي وآخرون (Salovey, et al, 2004) على أنَّ جزءاً من التعليم الوجداني الأكثر أهمية يحدث من خلال العلاقات غير الرسمية بين الطالب والمعلم، فالمعلمون قد يؤثرون في قدرة الطالب على التعبير عن الانفعالات وتنظيمها بطريقة مباشرة عن طريق التدريس والتدريب، وغير مباشرة يكتسب بالملاحظة أو عن طريق التحكم في تعرض الأطفال للمواقف المختلفة (الغامدي، 2010، 52، 53)، كما صنفتها خوالدة (2004) إلى:

- **عوامل معنوية:** وتمثل في العلاقات الإنسانية بين المعلم والطلبة وطرق التدريس، والمادة التعليمية والأنشطة التعليمية التي ينفذها الطلبة وقوانين المؤسسة التعليمية.
- **عوامل مادية:** وتمثل في موقع المدرسة وهيكلها العام الهندسي والمرافق والتجهيزات المتوفرة فيها كالأثاث والأجهزة.

• **دور المجتمع:** الإنسان بطبعه اجتماعي فالمجتمع يعطي الفرد وجوده الحقيقي وقيمه الأساسية كإنسان، فتأثير المجتمع على الفرد نوعان:

- **تأثير مباشر:** ويقع الفرد تحت تأثيره بشكل خارج عن رغبته، وتحدد هذه المؤثرات الطابع العام للبيئة الاجتماعية، وتمثل في النظام السياسي السائد في المجتمع وما يرتبط بها من تشريعات وقوانين وترتيب لحقوق الأفراد ووضعية السكان في البلد من حيث نوعية توزيعها من تكاثف أو تخلخل وجملة النظم

الاقتصادية والثقافية والدينية والخلقية واللغوية، ومستوى حضارة المجتمع، والفعالية التي يقوم بها، والأوضاع الاجتماعية الطبقية فهذه المظاهر تطبع شخصيات أفراد المجتمع بطابع عام مشترك.

- تأثير غير مباشر: وهي المظاهر المؤثرة بمقدار الاتصال بها، كالمحاضرات والفعاليات الثقافية والاجتماعية ودور القيادة والمؤسسات التعليمية (خوالدة، 2004، 136).

• **جماعة الرفاق:** جماعة الرفاق من الجماعات الهامة التي تلعب دوراً مؤثراً في عملية التطبيع الاجتماعي والوجداني مع تزايد النضج وخاصة في مرحلة المراهقة، وتأثيرهم بالغ الأهمية نظراً لما يقدموه من نماذج سوية أو مرضية لأقرانهم بحسب ما يكتسبونه من قيم واتجاهات وسلوك داخل أسرهم ومدارسهم، مما يؤدي إلى تكوين معايير اجتماعية وخلق اتجاهات نفسية جديدة، وتوجيه نحو تحقيق الاستقلال مع إتاحة الفرصة للتجريب وإشباع حاجات الفرد للمكانة والانتماء (العابد، 2010).

• **وسائل الإعلام:** تلعب وسائل الإعلام دوراً هاماً في النمو الوجداني والاجتماعي، كمشاهدة التلفزيون والتعرض لوسائل الإعلام الأخرى (أفلام سينمائية، مسرحيات، كتب ومجلات، وصحف، والمسموعات كالراديو، والإنترنت،...)، تُزود الأطفال بفرص التعلم بالملاحظة عن التعبير الانفعالي وإدارة الانفعالات (السمدوني، 2007، 182، 183).

و- أهمية الذكاء الوجداني:

بما أن مفهوم الذكاء الوجداني وجد لمواكبة التطور في مجالات الحياة المختلفة، فإن ذلك يتطلب رؤية غير تقليدية لمفهوم الذكاء، فالمجتمع في الوقت الحاضر يواجه العديد من التغيرات الاقتصادية والصحية والبيئية والثقافية والسياسية والتكنولوجية، والتي تتطلب من الفرد ليس فقط قدرات عقلية لحل المشكلات التي تواجهه ولكن يحتاج أيضاً إلى قدرات ومهارات انفعالية (Pfeiffer, 2001, 138)، وتشكل مهارات الذكاء الوجداني أهمية في حياة الأيتام في المجالات الآتية:

1. مجال السلوك والعلاقات الاجتماعية:

يرتبط الذكاء الوجداني بعدد من السلوكيات المقبولة والمتوافقة، حيث اتفقت دراسات: روبن (Rubin, 1999)؛ ترينيداد (Trinidad & Johon, 1999)؛ ماير وآخرون (Mayer, et al., 2001)؛ لوبيز وسالوفي (Lopes & Salovey, 2001)؛ (Vorbach, 2002) على دور الذكاء الوجداني في التخفيف من المشكلات السلوكية والعنف بين الطلبة (الشهري، 2009)، كما أظهرت دراسة البحيري (2007) فاعلية

مهارات الذكاء الوجداني في خفض حدة بعض المشكلات: (العدوان، الانطواء، والكذب) لدى الأطفال المضطربين سلوكياً (إبراهيم، 2010)، وأثبتت دراسة دولان فولام (Dolan & Fullam, 2005) تأثيره في إعادة تأهيل الأحداث الجانحين وتعديل سلوكهم (رزق الله، 2006، 52).

والتوافق الاجتماعي الإيجابي يشير إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات ملائمة مع الآخرين، ومسايرة أعضاء الجماعة التي ينتمي إليها، ويحظى بتقدير واحترام الجماعة لاتجاهاته وأراءه (إبراهيم، 2010، 241)، كما يتوقف نجاح تفاعلنا وتواصلنا الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين، على مدى فهمنا لذاتنا من خلال معرفة سلبياتها وإيجابياتها (Smith, 2004, 44).

وهكذا يمكن استنتاج أهمية مهارات الذكاء الوجداني في سلوك اليتيم الإيجابي باعتباره مؤشراً للتنبؤ بمدى تمتعه بشخصية متوافقة، وسلوكيات مقبولة ذاتياً واجتماعياً، مما يجعله مقبولاً ومرحباً به في المجتمع الذي يعيش فيه سواءً في المؤسسات الإيوائية أو خارجها، وحصوله على الدعم والمساندة الاجتماعية، ويمكنه من إشباع حاجاته المختلفة بكفاءة، وهو ما يعزز سلوكياته الإيجابية ويضمن تكرارها في المستقبل، مما ينعكس إيجابياً عليه وعلى المجتمع.

2. أهمية الذكاء الوجداني في الإنجاز الأكاديمي:

يشير علماء النفس إلى أن الذكاء العقلي العام يتنبأ ببعض جوانب النجاح الأكاديمي والمهني، إذ يفسر (20%) من هذا النجاح وتبقى نسبة (80%) من التفسير لعوامل أخرى من بينها الذكاء الوجداني (Mayer & Salovey, 1997, 58؛ وجولمان، 2000، 54)، كما أكدت نتائج دراسات كل من: جاردنر (Gardner, 1983)؛ ماير وسالوفي (1990)؛ ستيرنبرج (Sternberg, 1996)، على أن الذكاء المعرفي يُسهم بنسب تتراوح ما بين (4% - 25%) من تباين أداء الفرد، وتعزى النسب المتبقية إلى عوامل انفعالية (عبد النبي، 2001، 131).

وتتمثل هذه العوامل بمهارات الذكاء الوجداني الذي يساعد الطلبة على أن يكونوا أكثر استقلالية، وتوافق اجتماعي، وأكثر ثقة وتحكم في الذات، مما يمكنهم من النجاح الأكاديمي (Kelly & Chang, 2007, 1-3)، لأن الطلبة الناجحين دراسياً يتمتعون بمستوى أعلى من المهارات الشخصية، والتكيف وإدارة الضغوط، بالإضافة إلى المستوى العام للذكاء الوجداني، وهذه المهارات هي ما يحتاج إليها الطلبة لكي يحققوا النجاح في بناء علاقات صداقات جديدة، وتعزيز

العلاقات الموجودة، وتعلم عادات دراسية جديدة، والتوافق مع متطلبات الدراسة المتزايدة، والعيش بطريقة أكثر استقلالية (Brackett, et al, 2004, 70).

3. أهمية الذكاء الوجداني في مجال الصحة النفسية:

نظراً للتطورات الهائلة والمتسارعة التي شملت جميع جوانب الحياة الاقتصادية والاجتماعية والتربوية والمهنية، وأصبحت الحياة سلسلة متلاحقة من المشكلات المعقدة، مما يتطلب أن يتمتع اليتيم بمهارات اجتماعية ووجدانية تمكنه من مواكبة هذه التطورات بكفاءة وفاعلية وبما يحقق صحتهم النفسية. وهو ما يتطلب تغيير النظرة التقليدية للصحة النفسية التي كانت سائدة بنظرة إيجابية، حيث عرفت منظمة الصحة العالمية (1998) بأنها: ليست فقط في الخلو من المرض النفسي بل في قدرة الفرد على إدارة خبرات حياته اليومية، والسيطرة عليها، والتفاعل بطريقة مقبولة مع الآخرين، وإظهار اليقظة الذهنية، والتفسير العقلائي للأحداث والمواقف، والإحساس بمعنى الحياة والشعور بالسعادة، وتحقيق تقدير الذات، والرضا أثناء وبعد التعرض للضغوط النفسية (هاشم، 2004، 155)، وقد أظهرت العديد من الدراسات ارتباط الذكاء الوجداني بصحة الفرد النفسية، حيث يرتبط بتحقيق التكيف الإيجابي مع الظروف المختلفة في دراسة ماير (Mayer, 2001)، وبالسعادة في دراسة (الخضر والفضلي، 2007)، وله علاقة بالصحة الإيجابية المتمثلة بالسعادة والتفاؤل في دراسة هودا وآخرون (Hooda, et al, 2008).

وفي هذا السياق ترى (السيد، 2005، 204) أن المضطربين نفسياً أو عقلياً يتسمون بقصور في بعض جوانب الشخصية التي كانت سبباً في الاضطراب، فليس لديهم قدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين، والتي تحتاج إلى مرونة وصلابة ليتمكنوا من التوافق النفسي والاجتماعي.

ونستنتج مما سبق الأهمية التي تُشكلها مهارات الذكاء الوجداني وتطبيقاته في مناحي الحياة المختلفة، والتي تزيد من كفاءة الفرد في تفاعله الإيجابي والفعل مع المحيط الاجتماعي والمادي الذي يعيش فيه، مما ينعكس على ثقته بذاته نتيجة فهمه لمشاعره وانفعالاته وضبطها والتحكم فيها، ووعيه بمجريات الأحداث والظروف الحياتية التي تواجهه، وتحمل الإحباط والقدرة على مواجهة الضغوط التي تعترضه، وتمكنه من إيجاد حلول متعددة للمشكلات التي تواجهه، والوصول إلى مستوى متميز من النجاح في مجالات حياته المختلفة على المستوى الشخصي والاجتماعي، فالنجاح لا يعتمد على مستوى ذكاءه العقلي فقط، وإنما على ما يمتلكه من مهارات الذكاء الوجداني، وتزداد أهمية مهارات الذكاء الوجداني في حياة الأيتام في ظل الظروف الخاصة التي يعيشون فيها.

ز- تنمية الذكاء الوجداني:

يؤكد بار- أون (Bar-on, 2006) على أن الذكاء الوجداني يمكن تدريسه وتعليمه بطرق عملية أو تعليمية بسيطة في فترة زمنية قصيرة نسبياً (Bar-on, 2006, 19)، كما يتميز بتغيره النسبي وملائمته لجميع الأعمار أي يمكن تعلمه في أي مرحلة عمرية، ويساعد كل إنسان على أن يتوافق مع البيئة المحيطة به (حسونة وأبو ناشي، 2006، 19).

وتعد مناهج التربية النفسية مرتكزاً أساسياً للدراسات السيكولوجية الحديثة، ومكوناً أساسياً في برامج تنمية الذكاء الوجداني، وقد حدد شايبو (Shapiro, 1997) ستة مجالات يمكن من خلالها تنمية مهارات الذكاء الوجداني لأطفالنا، وهي كالاتي:

- 1- المهارات الأخلاقية: وتشمل تشجيع التعاطف والاهتمام بالآخرين والأمانة والكمال والتخلص من العواطف الأخلاقية السلبية.
- 2- المهارات الفكرية: وتشمل التفكير الواقعي والتفائل وتغيير السلوك بتغيير طريقة التفكير.
- 3- التدريب على حل المشكلات: عن طريق التدريب على إيجاد الحلول.
- 4- المهارات الاجتماعية: وتشمل مهارات التخاطب وتكوين الصداقات وكيفية التصرف داخل المجموعة وإعطاء أهمية بالغة للأخلاق.
- 5- مهارات الإنجاز وتحقيق الهدف: وتشمل توقع النجاح والمثابرة والاجتهاد ومواجهة الفشل وتجاوزه.
- 6- التعاطف: ويشمل الوعي العاطفي والتواصل والتحكّم العاطفي (شايبو، 2003).

كما يشير الجاسر (1428هـ / 2007) إلى أنّ جوتمان (Gottman, 1997) قد حدد استراتيجيات

تنمية الذكاء الوجداني لدى الأبناء كما يلي:

- 1- إدراك انفعالاتهم.
- 2- التعرف على انفعالاتهم كوسيلة للتعاطف معهم وتعليمهم.
- 3- الإصغاء إلى انفعالاتهم مع إظهار التعاطف والتأييد.
- 4- مساعدتهم على التعبير عن انفعالاتهم بصورة شفوية.
- 5- وضع قواعد ثابتة للتعامل معهم ومنحهم فرصة للوصول إلى حلول المشكلات بأنفسهم (سوسن نور الهي، 2009).

كما يتم اكتساب مهارات الذكاء الوجداني بحسب بروان (Brown, 1999) من خلال مجموعة من الاستراتيجيات المتنوعة الحسية والبصرية والسمعية والتفاعلية كلعب الدور والمناقشات الجماعية والنمذجة والكشف عن الذات، ويرى جنفير (Jennifer, 1999) أنه يفضل التدريب في مجموعات صغيرة، وحدد خطوات التدريب بأربع خطوات هي: التهيئة من أجل التغيير، التدريب، الممارسة، والتقييم (جاب الله، 2012).

ح- وسائل قياس الذكاء الوجداني:

لقد انعكس التباين والاختلاف في تعريف مفهوم الذكاء الوجداني ومكوناته على تعدد وتنوع طرق قياسه، ويمكن تصنيفها على النحو الآتي:

1- الاختبارات الأدائية: يتم الاستجابة على هذه الاختبارات بطريقة أدائية، وتقييم الاستجابات بطريقة موضوعية نظراً لأن لكل اختبار محكاً يُقيم من خلاله الدرجة، ومن هذه الاختبارات: مقياس الذكاء الوجداني متعدد العوامل للراشدين (MESS): تم إعداده من قبل ماير وآخرون (Mayer & et al, 1997)، يتكون من عوامل متعددة موزعة على أربعة مجالات أساسية تشكل مكونات الذكاء الوجداني، وهي:

- الإدراك والتقييم المعرفي للانفعالات المتضمنة في القصص والمهن والموسيقى وتعبيرات الوجه.
 - القدرة على فهم الانفعالات وتمثيلها إلى عمليات إدراكية ومعرفية، ويشتمل على مهمتين أدائية.
 - مهارة المشاركين في إدارة انفعالهم وانفعالات الآخرين ويتكون من اختبارين.
 - القدرة على تحليل وفهم الانفعالات ويتكون من أربعة اختبارات فرعية.
- مقياس تحديد مستوى الوعي الوجداني (LEAS): أعد هذا المقياس لان وآخرون (Lane, et al, 1990)، ويتكون المقياس من (20) مشهداً سينمائياً أو تلفزيونياً، ويشتمل كل فيلم على مجموعتين من الأفراد إحداها لديهم قدرة على إحداث أربعة انفعالات مختلفة: (الغضب، الخوف، السعادة، الحزن)، والأخرى ليس لديها قدرة على إحداث تلك الانفعالات.
- مقياس مهارة التعبير الوجداني: حاول عدد من الباحثين قياس مهارة التعبير الانفعالي للأفراد، والذي يعتبر مظهراً من مظاهر الذكاء الوجداني بعدة طرق منها:

الطريقة الأولى: يطلب من الأفراد أن يتخذوا وضعاً أساسياً للتعبيرات الانفعالية على الحدث.
الطريقة الثانية: ويتم فيها فحص كيف يعبر الأفراد عن انفعالهم بشكل تلقائي (السمدوني، 2007، 139).

-اختبار الألوان والتصميمات إعداد ماير وسالوفي (1990): يتكون من (18) مفردة وينقسم إلى ثلاثة أجزاء: يتكون الجزء الأول من (6) صور تمثل وجوهاً تظهر انفعالات مختلفة، والجزء الثاني يتكون من (6) تصميمات مجردة (أبيض × أسود)، بينما يتكون الجزء الثالث من (6) ظلال من الألوان، يستجيب المفحوص لكل مفردة من المفردات السابقة بتحديد الانفعال المناسب المثير على سلم خماسي (إبراهيم، 2010، 328).

2- اختبارات التقرير الذاتي Self-Report Tests: وتكون الاستجابة عليه من خلال الطلب من المفحوص أن يحدد مستوى ذكائه الوجداني في ضوء تقديراته على الاستبيان، وقد أظهرت عدة مقاييس من هذا النوع فعاليتها لقياس مكونات الذكاء الوجداني، ويمكن عرض مجموعة منها على النحو التالي:

-اختبار جولمان (Goleman, 1995) للذكاء الوجداني: يعد من أكثر المقاييس انتشاراً وشيوعاً لتقدير نسبة الذكاء الوجداني، والذي أشار إليه روبنس واسكوت (1998)، ترجمة (الأعسر وكفافي، 2000)، وضع هذا المقياس في صورة تساؤل يقابلها بدائل للإجابة على استجابات المفحوصين.
-قائمة بار-أون (Bar-On, 1997) لتحديد النسبة الوجدانية: وهو أكثر موضوعية ودقة في تحديد نسبة الذكاء الوجداني وسمي بمقياس نمط الإدراك الوجداني، وتم نشره عام (1997)، ويتكون من (133) عبارة موزعة على (15) مقياساً فرعياً.

-مقياس إدراك الوجدان لبارنت: ويتكون هذا المقياس من (93) عبارة لقياس إدراك الوجدان يعتمد على قدرة الشخص في أن ينتبه بسرعة ويبدل الجهد لكي يُدرك مشاعره وتفضيلات المستجيبين في الأنماط الثلاثة التالية: النمط الخاص بالجسم المعتمد على إدراك الوجدان وتقييم الإدراك المعتمد على الوجدان وإدراك الوجدان على أساس منطقي.

-مقياس تورانتو للتبلد العاطفي: يعد من الأدوات الصادقة التي استخدمت لقياس مكونات الذكاء الوجداني، وهذا المقياس يصف ويحدد مشاعر الأفراد التي تعكس ذكائهم الوجداني.

-مقياس سكوت وآخرون: (Schutte, et al, 1998) أجرى "سكوت وآخرون" مجموعة من الدراسات لإعداد مقياس للذكاء الوجداني وتطويره وفقاً لنموذج القدرة، وتكونت الصورة الأولية من (62) عبارة، ويتم الاستجابة على مقياس خماسي (السمدوني، 2007، 130، 152).

من العرض السابق يتضح أن موضوع الذكاء الوجداني أحدث ثورة في مجال علم النفس، وتغيير

النظرة السلبية لعواطف الإنسان وانفعالاته التي سادت لعقود طويلة باعتبارها معيقة للتفكير، وأنها لا تشكل أهمية في نجاح الأفراد بالقدر الذي يشكله الذكاء العقلي، وظلت مهمة وإن درست فعلى استحياء، وما يؤكد ذلك أن جذور الذكاء الوجداني قديمة تعود إلى الذكاء الاجتماعي لثورنديك (1920)، وفتحت نظرية الذكاءات المتعددة لجاردنر (1983) المجال للباحثين لدراسة هذه الأنواع، وأثارت دافعتهم للبحث عن أنواع أخرى، وتوجت هذه الجهود بظهور الذكاء الوجداني في أعمال طالب الدكتوراه بار-أون (1985)، كما ظهر على يد ماير وسالوفي (1990)، ويعود الفضل في انتشاره لجولمان (1995) وGoleman، وعلى الرغم من التباين في وجهات نظر العلماء حول تحديد ماهية الذكاء الوجداني، ومدى ارتباطه بالذكاء العقلي، إلا أنهم اتفقوا على الأهمية التي يشكلها في حياة الفرد، وخاصة في مجال الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية والسلوكية، وتحقيق تكيفاً أفضل مع معطيات الحياة المعاصرة، والتحكم فيها وصولاً إلى تحقيق التوازن الانفعالي، حيث يعد الذكاء الوجداني بمثابة المنبئ الأساسي لنجاح الفرد في حياته الحالية وما سيكون عليه في المستقبل.

ثانياً: جودة الحياة النفسية: Psychological Well-Being

لقد سعى العلماء والفلاسفة منذ القدم إلى الكشف عن المعايير التي تمكننا من الحكم على سعادة الفرد ورفاهيته، والتعرف على العوامل التي تساعد على إدراك ذلك، وكان هدف هذه الجهود الوصول بالإنسان إلى صحة نفسية خالية من المعاناة والاضطرابات النفسية، بينما تطورت هذه النظرة لتصبح ليس مجرد خلو الفرد من المرض بل يتعداه إلى الفعالية والكفاءة والإيجابية، وصولاً إلى الإحساس بجودة حياته النفسية.

ويرى أبو هاشم (2010) أن جودة الحياة النفسية Psychological Well-Being تعد مفهوماً محورياً ورئيساً في علم النفس الإيجابي Positive Psychology لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، فالسعادة ينشدها الجميع في مختلف الثقافات بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة الإيجابية، الرضا عن الحياة، تحقيق الذات، والتفاؤل (أبو هاشم، 2010، 270)، كما يشكل جوهر علم النفس الإيجابي Positive Psychology، والذي يهتم بالجوانب الإيجابية من الخبرات الذاتية والسمات الشخصية في حياة الفرد والمجتمع وصولاً بهم إلى الرقي والازدهار، وبالتالي التغلب على السلبيات التي يمكن أن تدمر حياة الإنسان، الأمر الذي زاد من تنامي الاهتمام بموضوع جودة الحياة في السنوات الأخيرة (النجار، 2010، 260).

ويتناول هذا الجزء مفهوم جودة الحياة النفسية وتطور دراسته في ضوء المعرفة العلمية التي قدمها الباحثون والعلماء في مجال علم النفس والصحة النفسية، وذلك على النحو التالي:

أ- لمحة تاريخية عن دراسة جودة الحياة النفسية:

يعد مفهوم جودة الحياة النفسية حديثاً نسبياً في تناوله العلمي في مجال علم النفس إلا أن جذوره قديمة قدم الوجود الإنساني، وهذا ما يؤكدّه أبو حلاوة (2010) من أن مفهوم جودة الحياة اسم جديد لفكرة قديمة، فهو المعني الذاتي أو الاسم الذاتي الذي يعبر به الناس عن ما يعرف بحسن حال Well-Being أو الوجود الأفضل، وعادة ما يعبر عنه بمجموعة من الاحتياجات التي إذا أشبعت بشكل سوي جعلت الفرد سعيداً أو راضياً (أبو حلاوة، 2010، 10)، وقديماً تحدث المصريون القدماء عن الحياة الجيدة، وسعي الإنسان في تعويض ما تعذر عليه تحقيقه، كما تتضح من خلال ما عبر عنه أرسطو حين ناقش موضوع السعادة والترّف (توفيق، 2010، 97)، ويرى وود (Wood, 1999) أن مفهوم جودة الحياة ذكر أولاً من قبل بيغو (Pigou, 1920) عندما كتب عن الاقتصاد والرفاهية (الثيان، 2009، 12)، وظهر المفهوم في منتصف الستينات في المناقشات السياسية والاقتصادية للمجتمعات الغربية الصناعية، والتي استخدمت كمترادف للتقدم والرفاهية الإنسانية وجودة معيشته من الناحية الاقتصادية (الغندور، 1999)، وأشار كينغ ومونس (King & Hinds, 1996) إلى أن أعضاء من منظمة الصحة العالمية (WHO) اقترحوا مفهوماً ضمناً لجودة الرعاية الصحية، وفي عام (1978) وسعت المنظمة المصطلح، وأكدت على أن للأفراد الحق في الرعاية النفسية والفسولوجية وجودة الحياة (الهمص، 2010، 46).

وبحسب دينير (2000) هناك (138) دراسة علمية تناولت الوجود الأفضل (جودة الحياة النفسية) خلال الفترة بين (1938-2002)، وذكر مونس (Moons, et al, 2006) أنه ومع بداية الثمانينات وما تلاها في التسعينات والظهور السريع لثورة الجودة وتأكيداً على جودة المنتجات والمخرجات، ودخول معايير الجودة وتطبيقها في العديد من المجالات: الصناعة، الزراعة، الاقتصاد، الطب، السياسة، والاجتماع والدراسات النفسية، وكان أحد نواتج الثورة زيادة الاهتمام البحثي بدراسة مفهوم جودة الحياة في المجالات السابقة، حيث تدل الإحصاءات على أنه خلال الفترة بين (1966-2005) نشر أكثر من (76698) مقالة ودراسة في الأدبيات الدولية (محبوب، 2012، 104).

يتضح من العرض السابق أن مفهوم الجودة له جذور قديمة، حيث استخدم لتقييم المجالات المختلفة للحياة المادية والاقتصادية والسياسية والطبية... الذي ترافق مع الثورة الصناعية، ويشير إلى مدى

رفاه الفرد وتمتعه بها من خلال المظاهر المادية (الوفرة) وتوفر الخدمات المختلفة، إلا أنَّ تناوله في مجال علم النفس والصحة النفسية مازال في بداياته، وقد يُعزى ذلك لتداخله مع مفاهيم أخرى، واستخدام مرادفات بديلة كالسعادة، الوجود الأفضل، معنى الحياة، والحياة الطيبة...

ب- مفهوم جودة الحياة النفسية:

يعد مفهوم جودة الحياة النفسية من المفاهيم المعقدة نسبياً إذ تسهم فيه مجموعة متنوعة من المكونات، حيث يرى عبد الفتاح وحسين (2006) أن مراجعة الأدب السيكلوجي يشير إلى صعوبة صياغة تعريف دقيق لمفهوم جودة الحياة النفسية، وبالرغم من انتشار استخدامه، إلا أنَّه لا يزال غير واضح ويتسم بالغموض (عبد الفتاح وحسين، 2006، 190)، كما وصف رابلي (Rapley) المحاولات التي تمت لتحديد ماهية المفهوم وصياغة تعريف عالمي موحد له بأنها محاولات لا تزال في بدايتها، وما يزيد الأمر تعقيداً الاختلافات الثقافية بين الشعوب، وعدم وجود كلمات مقابلة مساوية للمفهوم في العديد من اللغات، بالإضافة إلى اختلاف المفهوم من جيل إلى آخر (Nilsson, et al, 2005, 7).

وفيما يلي عرض الأسباب التي تقف وراء صعوبة صياغة تعريف محدد لجودة الحياة النفسية، حيث يُرجع تيتمانس وآخرون (Titmans & et al, 1997) ذلك إلى أن المفهوم:

1. حديث على مستوى التناول العلمي.
2. استخدامه في العديد من فروع العلوم، إذ يستخدم أحياناً للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم للأفراد، وللتعبير عن إدراكهم لمدى إشباع هذه الخدمات لحاجاتهم، مما يعني أنه لا يرتبط بمجال محدد من مجالات الحياة أو بفرع من فروع العلم، إنما هو مفهوم موزع بين العلماء والباحثين بمختلف تخصصاتهم (كاظم والبهادلي، 2005).
3. معظم الدراسات التي تناولته افتقدت المنهج الواضح في قياسه، مما جعل العديد منها تتناوله دون تحديد تعريف إجرائي محدد له، والاكتفاء بتحديد المؤشرات الدالة عليه (هاشم، 2001، 126).
4. يتأثر ببعض المتغيرات الثقافية في كل مجتمع، مما يجعل هناك فروقاً في التعريف بين الثقافات المختلفة، ومن ثم تبدو أهمية البعد الثقافي والقيمي في تحديد مؤشراتته في كل مجتمع (الأشول، 2005، 6).
5. أن مفهوم جودة الحياة نسبي يتغير بتغير الزمن، وتغير حالة الفرد النفسية، والمرحلة العمرية التي يمر بها (عبد الله، 2011، 12)، وبالرغم من ذلك فقد قدمت مجموعة من التعاريف التي حاولت الوقوف على ماهيته، والتي يمكن عرضها على النحو الآتي:

يُعرف إيد مندرس وستيوارت براون (Edmunds & Stewart -Brown, 2002) مفهوم جودة الحياة النفسية بأنه: حالة عامة من الاتزان الانفعالي تنظم إيقاع حياة الشخص في سياق علاقاته مع ذاته وعلاقاته الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين نتيجة سيطرة مشاعر الإقبال، الحيوية، الثقة، المرح، السعادة، الهدوء، حب الآخرين والاهتمام بهم بناءً على أسلوب حياتهم.

كما عرفه جسام (2009) بأنه: درجة الرضا التي يشعر بها الفرد تجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني، وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما تشمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته، وعوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي (النشاطات)، ومدى إنجازها للمهام المطلوبة منه (مبارك، 2009، 720).

ويرى المعشني (2006) أن مفهوم جودة الحياة النفسية مفهوم مركب يجسد سمات الشخصية الإيجابية التي تعكس تقدير الفرد لذاته، وممارسة المسؤولية الشخصية ورؤيته الذاتية ورسالته في الحياة، ووضوح أهدافه والانضباط الذاتي، والمثابرة والتطبيق العملي لما يقتنع به مع التمتع بقدر عالٍ من قيم الصداقة والأمانة (محمود والجمالي، 2010، 70).

وجودة الحياة النفسية بحسب رينيه وآخرون (2003) تشير إلى إحساس الأفراد بالسعادة والرضا في ضوء ظروف حياتهم الحالية، التي تتأثر بأحداث الحياة والعلاجات وتغير حدة الوجدان والشعور، وأن الارتباط بين جودة الحياة الموضوعية والذاتية يتأثر باستبصار الفرد (Reine, et al, 2003, 297).

ويعرفها عراقي ومظلوم (2005) بأنها: وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الإيجابي، فهي تعبر عن التوافق النفسي كنتائج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد وعن الإدراك الذاتي للحياة (عبد الرحمن، 2007).

وقد عرفت رايف وآخرون (2006) جودة الحياة النفسية بأنها: الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة له، واستقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته واستمراره في علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، والإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية (Ryff, et al, 2006, 86).

وبناءً على ما سبق عرضه يتضح لنا أن مفهوم جودة الحياة النفسية ما زال بحاجة إلى المزيد من

الدراسات العاملية المعمقة بغية التوصل إلى تحديد ماهيته بدقه، وبما يتناسب مع ثقافة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، ويعزي الباحث هذا التباين في تعريف مفهوم جودة الحياة النفسية إلى تعدد الخلفيات النظرية والفلسفية التي أنطلق منها الباحثون، ومجالاتهم التخصصية التي ينتمون إليها.

ج- النماذج النظرية المفسرة لجودة الحياة النفسية:

يتسع مفهوم جودة الحياة النفسية ليشمل الكثير من المتغيرات النفسية التي تناولتها العديد من الدراسات، وتكثرت هذه الجهود بظهور عدد من النماذج التي فسرت هذا المفهوم، وحددت مكوناته، حيث يرى مروزيك وكوارز (Mroczek & Koar, 1998) أن هناك اتجاهين لتفسير جودة الحياة النفسية يعتمد الأول على فرضيات الدراسات المبكرة التي ترى أن المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية كالعمر والجنس والدخل تفسر الفروق الفردية في جودة الحياة النفسية، ويُعرف هذا التوجه بحركة المؤشرات الاجتماعية التي اعتبرت جودة الحياة النفسية (السعادة) نتاجاً لهذه المتغيرات، بينما شكك الاتجاه الثاني الحديث بهذا المنظور، وأكد على أن هذه المتغيرات لا تفسر الفروق في جودة الحياة النفسية، وسميت هذه النتائج بمتناقضة الرفاهية أو الهناء، وركز هذا الاتجاه على السعادة الشخصية الذاتية Subjective ذات المنشأ الداخلي كما يشعر بها الشخص في مقابل الصعوبات الموضوعية، أو عوامل الخطر المرتبطة بالسياق الاجتماعي الذي يمكن أن يتنبأ بجودة الحياة (عبد الخالق وآخرون، 2003، 586).

وبحسب جيرونمو (Geronimo, 2001, 30) أن هناك مدخلين رئيسيين لدراسة متغير جودة

الحياة هما:

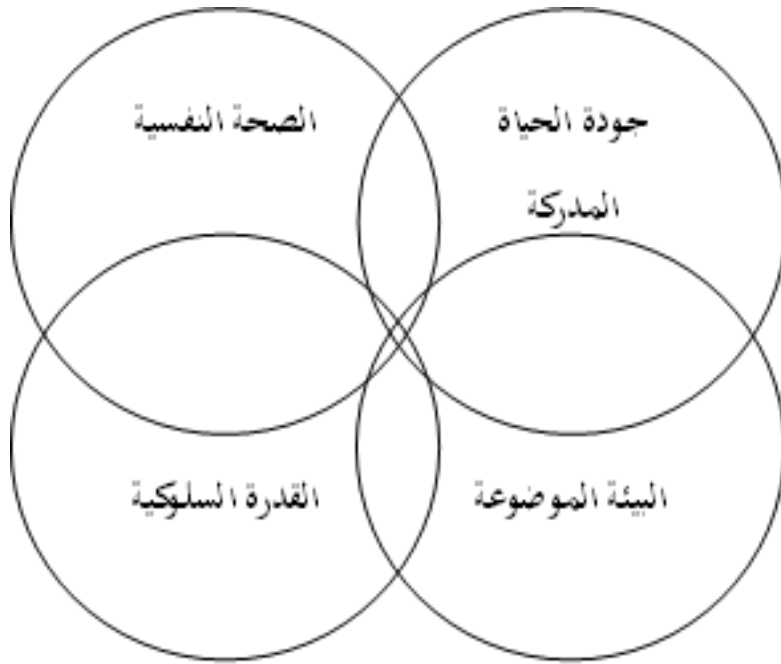
- المدخل اللذي: Hedonic ويعرف بجودة الحياة الذاتية Subjective Well - Being، وينظر للسعادة باعتبارها جوهر المزاج الإيجابي والرضا عن الحياة، أي تنامي الشعور الإيجابي مع تدني الشعور السلبي.
- المدخل النفسي: Psychological يركز على النضج الشخصي، وتنمية القدرات والمهارات الكلية للفرد (الخميسي، 2008، 67)، ويمكن عرض بعض النماذج النظرية التي فسرت جودة الحياة النفسية على النحو الآتي:

1. نموذج لاوتن (Lawton, 1996):

عرض لاوتن (Lawton, 1996) مفهوم طبعة (بصمة) البيئة Environmental Press ليوضح

فكرته عن جودة الحياة، ويرى أن إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بعاملين:

- **الظرف المكاني:** تؤثر البيئة المحيطة بالفرد على طريقة إدراكه لجودة حياته، وطبقة البيئة في الظرف المكاني لها تأثيران أحدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلاً، والآخر تأثيره غير مباشر إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضى الفرد على البيئة التي يعيش فيها.
- **الظرف الزمني:** يكون إدراك الفرد لتأثير الطبيعة على جودة حياته إيجابياً مع التقدم في العمر، وأكثر سيطرة على البيئة، مما ينعكس إيجابياً على شعوره بجودة الحياة (Argyle, 1999, 353-373)، ويمكن توضيح أثر طبقة البيئة على احساس الفرد بجودة حياته النفسية، ومهاراته السلوكية بالشكل التالي:



شكل (2) يوضح جودة الحياة المدركة وفقاً لمفهوم بصمة البيئة لاوتن (Brown, 2009, 25)

2. نموذج العوامل الستة لرايف (Ryff, 1989):

قدمت هذا النموذج كارل رايف (1989) والتي ترى أن شعور الفرد بجودة الحياة النفسية انعكاس لدرجة إحساسه بالسعادة التي حددها بالعوامل الستة، ويضم كل عامل مجموعة من السمات تمثل نقاط التقاء لتحديد معنى جودة الحياة النفسية الذي يتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية لتحسين جوانب حياته في مراحلها المختلفة، وهذه الأبعاد هي:

- **الاستقلالية: Autonomy** يشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

- التمكن البيئي (السيطرة على البيئة): Environmental Mastery وهي قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية.
- التطور الشخصي: Personal Growth هي قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل.
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: Positive Relations With Others تتمثل في قدرة الفرد على تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود والتعاطف والثقة المتبادلة والتفهم والتأثير والأخذ والعطاء.
- الحياة الهادفة: Purpose in Life وتشير إلى قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه سلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.
- تقبل الذات: Self-Acceptance هي قدرة الفرد على تحقيق ذاته، واتجاهاته الإيجابية نحوها وحياته الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بجوانبها الإيجابية والسلبية (أبو هاشم، 2010، 277).

3. نموذج ايفانس (Evans, 1994):

ينظر هذا النموذج لجودة الحياة النفسية نظرة تكاملية، ويتضمن:

- سمات الشخصية: وهي سمات داخلية وتضم أبعاد معرفية وانفعالية، وتتكون من: تقدير الذات، والتفاؤل، والعصابية، والانبساطية.
- الهناء الشخصي: ويتكون من: الانفعال الإيجابي أو السلبي، والرضا عن الحياة، وهما مكونان معرفيان مصدرهما ذاتي (داخلي).
- محصلة جودة الحياة النفسية: وتتكون من:
 - جودة الحياة السلوكية: وتكون نتيجة لعوامل داخلية (معرفية) وخارجية (بيئية) المصدر.
 - جودة الحياة المتصلة بالصحة: وتكون داخلية أو خارجية المصدر وتمثل الجوانب المعرفية والوجدانية.

4. نموذج فينو هوفن (Veenhoven, 2000) وهو مكون من أربعة مفاهيم مرتبة:

- فرص الحياة: وتنقسم إلى بعدين:
 - الجودة في البيئة الخارجية: Outer qualities Livability مصطلح جودة الحياة والهناء غالباً ما

يستخدمان بهذا المعنى.

- الجودة المنبثقة من الداخل: Life-ability تشير إلى البيئة الداخلية للفرد من إمكانيات وقدرات تعدده لمعالجة المشكلات الحياتية بطريقة أفضل.
- نتائج الحياة Life result: وتنقسم إلى:
 - الفائدة أو المنفعة: الجودة في البيئة الخارجية: تشير إلى جودة الحياة من خلال النتائج، ويمكن الحكم عليها في ضوء قيم الفرد والبيئة الخارجية.
 - تقدير الحياة: الجودة المنبثقة من الداخل: ويشير إلى جودة الحياة كما يراها الفرد من حيث التقرير الذاتي لها مثل الهناء الشخصي، والرضا عنها، والسعادة (الشريبي، 2007، 13) في (سليمان، 2009).

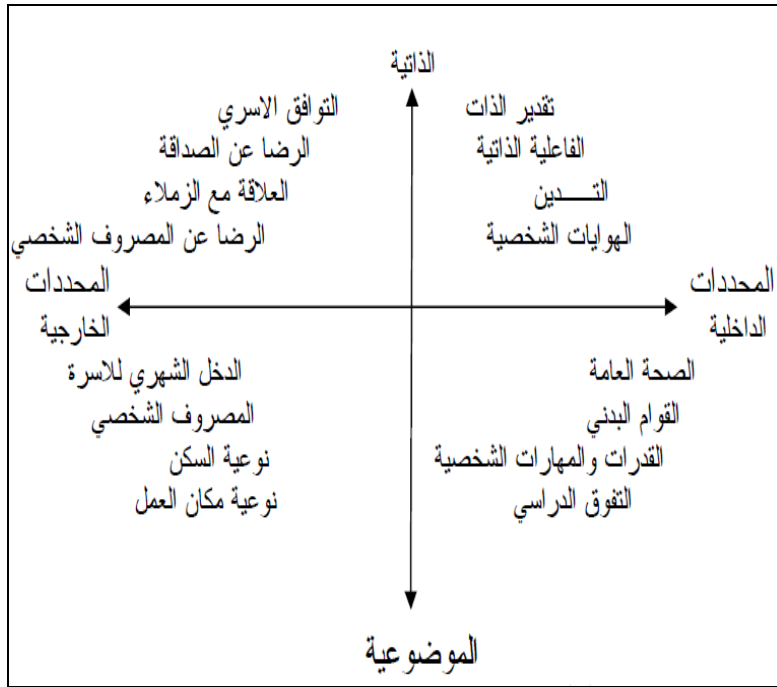
5. نموذج فنتجودت وآخرون (Ventegodt, et al, 2003):

لقد وضعوا النموذج لتفسير جودة الحياة النفسية في ضوء الأبعاد التالية:

- جودة الحياة الذاتية (البعد الذاتي): Subjective Quality of Life ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في: الرفاهية الشخصية والإحساس بحسن الحال، الرضا عن الحياة، السعادة، والحياة ذات المعنى.
- جودة الحياة الموضوعية أو الخارجية: Objective Quality of Life ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في: عوامل موضوعية (مثل المعايير الثقافية، إشباع الاحتياجات، تحقيق الإمكانيات، السلامة البدنية، التنظيم البيولوجي، إدراك وتحقيق الامكانيات الحياتية (Ventegodt, et al, 2003).

6. نموذج أبو سريع وآخرون (2006):

قدم أبو سريع وآخرون (2006) أنموذجاً لتقدير وتفسير جودة الحياة يعتمد على تصنيف المتغيرات المؤثرة في جودة الحياة وهي موزعة على بعدين متعامدين، ويمكن توضيحه بالشكل التالي:



شكل (3) تصور أبي سريع وآخرون لجودة الحياة (كاظم والبهادي، 2006)

ويمكن تفسير الشكل كما يلي:

- البعد الأفقي يشمل قطبي توزيع محددات جودة الحياة، كونها من داخل الشخص أو خارجه، ويسمى بعد المحددات الشخصية الداخلية في مقابل بعد المحددات الخارجية.
- البعد الرأسي يمثل توزيع تلك المحددات وفقاً لقياسها وتحقيقها، وتوزع بين الأسس الذاتية (المنظور الشخصي) للفرد، والأسس الموضوعية التي تشمل الاختبارات والمقاييس التي تتيح للفرد مقارنة نفسه بغيره أو بمتوسط جماعته المعيارية (مبارك، 2009، 731).

من خلال العرض السابق للنماذج المفسرة لجودة الحياة النفسية يرى الباحث أنه على الرغم من تعدد هذه النماذج، إلا أنها مازالت بحاجة إلى المزيد من التحقق التجريبي، وقد اتفقت جميعها على تعدد الأبعاد المكونة لجودة الحياة النفسية، لكن تباينت الآراء حول عددها وطريق تصنيفها والأهمية النسبية التي يشكلها كل مكون، وهو ما انعكس على تعريف المفهوم وطرق قياسه، ويمكن عزو هذا التباين والغموض الذي يشوب هذا المفهوم إلى حداثة تناوله على المستوى العلمي السيكولوجي، وتعدد المتغيرات التي تؤثر على تكوينه، بالإضافة إلى أنه لا يمكن ملاحظته ولكن يستدل عليه من خلال عدد من المظاهر والمؤشرات الدالة عليه، وقد أكدت التوجهات النظرية التي تناولت المفهوم على دور المحددات النفسية والموضوعية في تفسيرها له، ويمكن تقسيمها على النحو التالي:

- المدخل الثنائي لتفسير جودة الحياة النفسية: يمثل هذا الاتجاه كل من: لاوتن (1996)، وفتجودت وآخرون (2003)، أبي سريع وآخرون (2006).
- المدخل المتعدد لتفسير جودة الحياة النفسية: ويتبنى هذا الاتجاه كل من: رايف (1989)، إيفانس (1994)، وفينو هوفن (2000).

كما يلاحظ أن معظم النماذج النظرية التي تناولت جودة الحياة قد بالغت في التركيز على الجوانب الموضوعية المرتبطة بالخدمات المادية والاجتماعية والصحية التي يقدمها المجتمع، وإهمال الجوانب الذاتية النفسية الوجدانية والانفعالية التي تمكنه من التمتع بهذه الخدمات والسعادة بها، والتعامل بإيجابية مع متغيرات الحياة المتجددة، وما يترتب عنها من مشاكل متنوعة، ويعزو الباحث ذلك إلى الاتجاهات النظرية والفلسفية التي يتبناها الباحثين والعلماء في دراستهم للمفهوم، وتأثرهم بالبرجماتية الغربية، ونظرية الوفرة الاقتصادية والرفاه، والتي اعتمدت معيار ما يحقق الفرد من مكاسب مادية واجتماعية للحكم على نجاحه، وأغفلت سعادته ورضاه عن هذه المكاسب.

د- أبعاد جودة الحياة النفسية:

لقد صاغ ماس وآخرون (Masse, et al., 1998) مقياساً للصحة النفسية بعنوان مقياس مؤشرات أو تجليات جودة الحياة النفسية The Well-Being Manifestation Measure Scale، والذي ضمنه العامل الأول: الضيق أو الكدر الوجداني ويتكون من: (احتقار الذات، النزق وسرعة الغضب، والتوتر العام، القلق، الاكتئاب، والانعزال الاجتماعي)، والعامل الثاني: جودة الحياة النفسية (السعادة)، ويتضمن: (ضبط الذات والأحداث، السعادة، الاندماج الاجتماعي، تقدير الذات، الاتزان الانفعالي، المرغوبة الاجتماعية والميل إلى تفضيل إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين) (ستيفن، 2010، 7).

وتشير أماني عبد المقصود (2006) إلى أن العديد من الباحثين يرون أن جودة الحياة النفسية تتضمن ثلاثة أبعاد هي:

1. جودة الحياة الذاتية: Subjective Well-being ويدور حول كيف يكون الفرد سعيداً وراضياً عن حياته، وتعكس جودة الحياة الذاتية نظرة الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والأدوار النفسية والاجتماعية التي تعد أبعاداً هامة للصحة النفسية.

2. جودة الحياة النفسية: Psychological Well-being تتميز عن جودة الحياة الذاتية حيث تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الإيجابية مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المعنى، ونمو وتطور وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين.

3. جودة الحياة الموضوعية: Objective Well-being وتتضمن خمسة مجالات هي: السعادة المادية والصحية، والنمو والنشاط، والسعادة الاجتماعية، والسعادة الانفعالية (عكاشة وسليم، 2010، 7).

وقد عرض شالوك (Schalock, 2002) مجموعة من المؤشرات التي اعتبرها دالة على جودة الحياة النفسية وأبعاداً لها، وهي:

- 1- السعادة الانفعالية: الرضا، مفهوم الذات، انخفاض الضغوط النفسية.
- 2- العلاقات البينشخصية: التفاعلات والعلاقات والمساندة.
- 3- السعادة المادية الحالية والعمل والمسكن.
- 4- النمو الشخصي: التعليم، الكفاءة الشخصية، والأداء.
- 5- السعادة البدنية: الصحة وأنشطة الحياة اليومية، ووقت الفراغ.
- 6- تقرير المصير: الاستقلالية، الأهداف والقيم، الاختيارات.
- 7- الاندماج الاجتماعي: التكامل والترابط الاجتماعي، الأدوار والمشاركة، والمساندة الاجتماعية.
- 8- الحقوق البشرية: القانونية والعمليات الواجبة (عبد الرحمن، 2007، 339، 340).

يتضح من العرض السابق تعدد الاتجاهات التي حاولت تحديد مكونات مفهوم جودة الحياة النفسية بغية الوصول إلى فهم أعمق لتفسيره، وجاء هذا التعدد ليتلاءم مع طبيعة المفهوم المرنة، نتيجة تأثره بالعديد من العوامل المتغيرة وغير الثابتة كالفروق الفردية بين الأشخاص، وعند الشخص من وقت لآخر، والسياق الثقافي للمجتمع الذي يعيش فيه، وما يتناسب مع الأشخاص الطبيعيين قد لا يتناسب مع ذوي الظروف الخاصة كالأيتام، ويشكل هذا تحدياً أمام بعض الباحثين في اختيار النموذج الذي يستند إليه في دراسته، وخاصة أن تناول المفهوم على الساحة السيكلولوجية مازال في بدايته، وقد راعى الباحث كل هذه الأمور في تبني نموذج رايف (Ryff, 1989) لجودة الحياة النفسية، والذي يعد من النماذج النظرية القليلة التي أثبتت تجريبياً، وصلاحية الأداة التي قدمت لقياسه، واستخدمت في العديد من الدراسات متعددة الثقافات، وعلى عينات متباينة.

هـ- العوامل المؤثرة في جودة الحياة النفسية:

تتأثر جودة الحياة النفسية للطفل بنوعين من العوامل منها عوامل مباشرة وعوامل غير مباشرة، فالعوامل المباشرة تتضمن: الإنجازات التي حققها الوالدان والسمات الشخصية والمزاجية، وكذلك السياق الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه الطفل، بينما تشمل العوامل غير المباشرة: شبكة المساندة الوالدية خاصة من قبل الأم، وعلاقاتهم الزوجية، الطبقة الاجتماعية للأسرة، المستوى الثقافي والتعليمي، ومدى رضاهم عن وظيفتهم (عكاشة وسليم، 2010، 7)، ويمكن عرض هذه العوامل كما يلي:

أولاً: العوامل المباشرة: وتتكون من:

1- سمات الشخصية: تعد من المحددات الرئيسة لجودة الحياة النفسية، فقد توفر البيئة المحيطة بالفرد العديد من مصادر السعادة والبهجة، إلا أنه لا يستمتع بها، ويعزى ذلك إلى السمات السلبية اللاتوافقية وأنماط التفكير السلبي، وما يمارسه من تحكيمات لاعقلانية تسبب له العديد من المشاكل والمتاعب (المحروقي، 2010، 138).

وفي هذا الصدد أظهرت دراسة تكاتش ويوبو ميرسكي (Tkach & Lyubomirsky, 2006) أن عوامل الشخصية تسهم بنسبة تفوق (40%) من التباين الكلي للسعادة، بينما عوامل الشخصية العصابية والانبساطية هي الأكثر مساهمة في التباين الكلي للسعادة بحسب ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من: ليتل ومك جريجور (Little & McGregor, 1998)، دينير (Diener & Wied, 1999)، هريدي وفرج (2004)، والرابعي (2007)، وتكمن أهمية التفكير الإيجابي في أنه يمكن الفرد من التقييم الإيجابي لأحداث الحياة، وبالتالي يزيد من توقعاته الإيجابية، كما يشكل عامل ضبط عقلي في مقاومة الأفكار السلبية (Caprara, et al., 2006, 30).

كما أكد يونج على أن قدرًا كبيراً من سوء التوافق وعدم السعادة يرجع إلى اختلال التوازن في نمو جوانب الشخصية، مما يؤدي إلى ظهور العديد من الاضطرابات الشخصية، وأن النمو المتوازن لجميع مكونات الشخصية يؤدي إلى الانسجام والاسترخاء والرضا (المحروقي، 2012، 36).

2- السياق (المجال) الذي يعيش فيه الفرد: يشير ستوكولز (Stokolz, 2003) إلى أن هناك مجموعة من الأبعاد الفيزيائية والسياسية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، كالمخاض الاجتماعي مثل: الفرق الرياضية، حشود المصلين في دور العبادة، والمنظمات الاجتماعية كالأُسرة والمدرسة وجماعات

الأصدقاء، ووجود شبكات من المساندة الاجتماعية، والتي تفرز تأثيرات إيجابية أو سلبية على جودة حياته النفسية، وشعوره بالانتماء والثقة، والتواصل والقبول الاجتماعي. وعادة ما تتداخل الخصائص الفيزيائية والاجتماعية للبيئات وتؤثر على جودة الحياة النفسية، لأن المستويات العالية من الضوضاء والازدحام كثيراً ما تسبب عدم ارتياح، كما أنها تثير مشكلات اجتماعية وانفعالية كالصراع بين الأشخاص، والشعور بعدم الخصوصية، والعزلة الاجتماعية (معمرية، 2011، 52، 53).

ثانياً: العوامل غير المباشرة:

- 1- **المساندة الاجتماعية:** أكدت نتائج دراسات: (Barber & Erickson, 2001; Decato, et al., 2006; Hair, et al., 2003; Borkowsky, et al., 2002; Henry, 2006) على ارتباط المساندة الأسرية والاجتماعية ارتباطاً إيجابياً بالسعادة النفسية، والشعور بالرضا عن الحياة لدى المراهقين، والتوافق والكفاءة الاجتماعية، وانخفاض الاضطرابات مثل: إساءة استخدام العقاقير، والانحراف، والنشاط الجنسي (عبد الوهاب، 2009، 251).
- 2- **الطبقة الاجتماعية التي ينتمي لها الفرد:** لكل أسرة شخصيتها الخاصة في المجتمع، وهذه الشخصية هي نظرة الآخرين للأسرة وحكمهم عليها، وتتداخل مكانة الأسرة في المجتمع من حيث رتبته العلمية ومستواها الثقافي، وما يجز وراهه من تقاليد وأعراف، وما تناله من التشريف والإكبار أو الاحتقار في المجتمع، وتحدد نوع العلاقات الاجتماعية التي تربطه بأفراد أسرته وأقاربه وأصدقائه، وما تقدمه من عواطف اعتبار الذات والاعتزاز بها (خوالدة، 2007، 77).
- 3- **المستوى الثقافي والتعليمي للمجتمع:** أن مستوى وعي المجتمع وثقافته ودرجة تعلمه يلعب دوراً هاماً في نظرهم وطريقة تعامل أفرادهم مع الأيتام، وبالتالي يحدد مستوى ونوع المساندة الاجتماعية التي تقدم لهم، كما يفسح له المجال للتفاعل مع باقي أفراد المجتمع، مما يمكنه من اكتساب قيمه وعاداته التي تنمي لديه الضمير الجمعي، بالإضافة إلى اكتساب المهارات الاجتماعية، مما ينعكس بدوره على تكوينه النفسي العام، وتكوين اتجاهات إيجابية نحو الآخرين، والإحساس بالانتماء والولاء الاجتماعي، والمواطنة الصالحة.

4- **إدراك ومشاعر الفرد لحياته:** يرى لوكاس (Lucas, 2002) أن جودة حياة الفرد تتحدد من خلال الطريقة التي يدرك بها مختلف أحداث حياته، فهو يرى أن توجه الشخص نحو الحياة هو الذي يحدد مستوى رضاه العام عنها، فإذا كانت النظرة العامة لحياته تفاعلية، فإنه سوف يركز على كل ما هو

إيجابي فيها، والعكس صحيح.

5- إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة النفسية: يشير ماسلو (1987) أن أهم المترتبات على وصول الشخص لمرحلة من إشباع حاجاته الأساسية إحساسه بجودة معيشته من خلال شعوره بالسعادة بالشكل الذي يجعل حياته أكثر إيجابية من الناحية الوجدانية، وأن حاجة الإشباع الكلي للحاجات الإنسانية تجعل الفرد يسلك هادفاً إلى تحقيق القيم العليا في الحياة محققاً بذلك أهدافه وطموحاته، وعند الوصول إلى حالة الإشباع هذه يتوجه إلى معالجة مشكلات الحياة ومختلف الخبرات بكفاءة ودرجة عالية من الجودة والاتقان.

6- الخبرة الإيجابية: يرى سيلجمان (2000) أن علم النفس الإيجابي استطاع بلورة جودة الحياة وفقاً لمبدأ طريقة إدراك الفرد لمختلف جوانب حياته المادية والمعنوية، وما يمتلك من مكونات شخصية هي العامل الأساسي المكون لجودة حياته (الثنيان، 2010، 16).

والحياة الجيدة في علم النفس الإيجابي هي حياة مليئة بسمات القوة الأخلاقية، ويرغب الفرد في أن تكون حياته ذات جودة عالية، ولكن التحدي يكمن في تحديد معنى هذه الجودة، والصفات التي ينبغي أن يسعى لها الفرد، فهذه المفاهيم تختلف بحسب الفرد، والمحيط الثقافي والاجتماعي الذي يعيش فيه ويتأثر به (الخنجي، 2006، 232).

نستنتج من العرض السابق تعدد العوامل التي تحدد جودة الحياة النفسية لدى الأفراد، حيث تسهم فيه متغيرات متنوعة ومتداخلة في علاقة تكاملية مع بعضها، تتمحور حول عوامل ذاتية داخلية، وتتمثل في: التفكير الإيجابي، التفاؤل، وتقدير الذات وتقبلها بسلبياتها وإيجابيتها، الرضا عن الحياة، والإحساس بالكفاءة، وعوامل بيئية خارجية، تشمل: العلاقات الاجتماعية، السياق الثقافي والأدوار في المجتمع، والمساندة التي تقدم له، والحقوق التي توفر له.

و- مظاهر جودة الحياة النفسية:

نستدل على جودة الحياة النفسية لدى الفرد من خلال مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل في مجملها على توفر حالة من الرضا العام والشعور بالسعادة، ومثابرتة في سبيل تحقيق أهدافه الشخصية مع الاحتفاظ بعلاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، وقد عرض دينير (Diener, 1998) عدداً من المظاهر التي تدل على جودة الحياة النفسية، وهي:

- 1- الرضا عن الحياة عامة.
- 2- القناعة في مجال محدد من الحياة كالدراسة أو العمل.
- 3- وجود الوجدان الإيجابي (الانفعالات السارة) بشكل متكرر.
- 4- الغياب النسبي للوجدان السلبي (الانفعالات السلبية) والذي يتضمن الغضب والحزن والقلق، والاكتئاب واليأس، وتعد السعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل والأمل أقوى المشاعر التي تتضمنها جودة الحياة النفسية (جبر، 2004، 27).
- 5- إشباع الحاجات: يعتقد ماسلو (1970) أن إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية والنفسية والاجتماعية ومواجهة الصعاب يعد مصدراً أساسياً للشعور بالسعادة (اليحفوفي، 2006، 946).
- 6- مواجهة الصراعات الشخصية: يقصد بها الصراع بين مكونات الشخصية الهو والأنا والأنا الأعلى.
- 7- الفعالية: كل شخص يمتلك استعداداً موروثاً لتحسين الذات، ولديه القدرة والدافع للاستفادة من خبراته وخبرات الآخرين، ومن مظاهر الشخص ذي الفعالية:
 - الانفتاح على الخبرة: للشخص اعتبار إيجابي للذات وللآخرين، وبالمثل يلقي الاعتبار الإيجابي من الآخرين، وهو متحرر من التهديد ومنفتح لكل خبراته.
 - تبني نموذج وجودي للحياة: يعني أن هناك جديده لكل لحظة من لحظات الحياة، لأنَّ الحياة تتصف بالمرونة والتوافقية بدلاً من الجمود والتصلب، والشخصية والذات في حالة تغير وتدفق مستمر.
 - النظام البيوي كموجه موثوق به نحو السلوك المشبع: الشخص الفعال بدرجة كاملة هو الذي يفعل ما يشعر أنه الصواب، ويجد أن ذلك يؤدي إلى سلوك مشبع أو مناسب.
 - الوعي بمعنى الحياة: أن يدرك الشخص أن الأشياء والأحداث تتغير مع الأيام، ولا يجمع هذا من مواصلة التفكير والعمل من أجل جعل الأشياء أفضل.
 - الوعي بمعنى الألم النفسي: يرتبط بتحقيق الذات لذا فهو في حد ذاته ليس مرضاً ولكنه قد يكون وسيلة لتحقيق وظيفة أكثر عمقاً وهي اكتساب الخبرات العليا والقيم السامية.
 - الوعي بمعنى الجمال: أي معرفة الجمال وحبّه وتدوّقه.
 - الوعي بمعنى الحب: ينطوي الحب على الإثبات والاعتراف والبناء والتركيز على الإيجابيات.
 - الوعي بمعنى الأمل: الإنسان الذي يشعر بالأمل يسعى لتحقيق المثل العليا وتغيير الواقع نحو الأفضل (سعفان، 2011، 492-504).

نستدل على تمتع الفرد بجودة الحياة النفسية من خلال ملاحظة سلوكه الإيجابي، وتمتعه بمهارات انفعالية واجتماعية تمكنه من مواجهة الاضطرابات والمشكلات التي تواجهه في حياته، وتمكنه من تحديد أهدافه بواقعية، وسعيه لتحقيقها دون ملل أو استسلام للإحباط، وتقديره الإيجابي للذات، والرضا عن ماضيه وحاضره وتفاؤله تجاه مستقبله، والسعادة بما وهبه الله من مهارات وقدرات وتقبلها بإيجابياتها وسلبياتها، وتمكنه من إقامة علاقات اجتماعية إيجابية والحفاظة عليها.

ز - علاقة جودة الحياة النفسية ببعض المفاهيم النفسية:

نظراً لحداثة مفهوم جودة الحياة النفسية في مجال علم النفس فمازال بحاجة إلى المزيد من البحث والدراسة المعمقة لتحديد ما هيته بدقة، ويتسنى للباحثين التفريق بينه وبين العديد من المفاهيم التي عادة ما تستخدم بنفس المعنى، ويعتبرها البعض مرادفات لنفس المفهوم، ويمكن عرض عدد منها على النحو التالي:

1- جودة الحياة النفسية والصحة النفسية الإيجابية:

جودة الحياة النفسية Psychological Well-being مفهوم دينامي يتضمن الكثير من المكونات الذاتية والاجتماعية والنفسية، وينظر إليه على أنه مظلة عامة تندرج تحتها كل عناصر الصحة النفسية الإيجابية، وترتبط بمحاولة رصد كيف يدرك الأفراد مختلف جوانب حياتهم النفسية، مثلاً إلى أي مدى:

- يشعر الأفراد بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية ؟
- يشعرون بأن حياتهم الشخصية معنى وقيمة ؟
- يشعرون بامتلاكهم لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين؟ (Diener, et al, 1999, 280).

2- جودة الحياة النفسية والرضا عن الحياة:

يستخدم في بعض الأحيان كمرادف لجودة الحياة، ويعتبر بعداً أعمق في التعبير عن جودة الحياة النفسية من مجرد التعبير عن حسن الحال، وهي أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة فكونك راضياً يعني أن حياتك تسير كما ينبغي، وإشباع الفرد لتوقعاته واحتياجاته ورغباته يشعره بالرضا (محبوب، 2012، 118).

3- جودة الحياة النفسية وجودة الحياة:

يرى بونومي وآخرون (Bonomi, et al, 2000) أن جودة الحياة: تمثل مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد، ومدى الاستقلال

الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكوّنها، فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها، كما تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات التي تقدم لهم على إشباع حاجاتهم المختلفة، ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم، أي أنها ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد (عكاشة وسليم، 2010، 8)، وجودة الحياة بمثابة مظلة عامة تندرج تحتها الكثير من المفاهيم منها: الرضاء عن الحياة، الهناء الشخصي، الأمن النفسي، القناعة، تحقيق الذات، السعادة الشخصية، جودة الحياة النفسية (النجار، 2010، 360).

ويرى الباحث أن مفهوم جودة الحياة النفسية هو الجانب النفسي الذاتي من جودة الحياة الذي يتضمن العديد من الجوانب التي تغطي مختلف جوانب حياة الفرد، وكفاءته في إدارة حياته، وشعوره بالسعادة، والرضا عن علاقاته الاجتماعية والمجتمع الذي يعيش فيه.

4- جودة الحياة النفسية والسعادة:

يذكر هريدي وشوقي أنه منذ آلاف السنين والمفكرون يسألون: ما الحياة السعيدة، وركزوا على عدة محكات مثل: حب الآخرين، والاستبصار الذاتي، كمحددات لخصائص جودة الحياة، ورشحو السعادة كأهم المحددات (جبر، 2004، 26)، وعرفها أيزينك وويلس بأنها: الشعور بالسرور والتفاؤل، والرضا عن الحياة وعن الوجود وعدم الكآبة (الخولي، 2002، 127).

كما عرف فينهوفن (Veenhoven, 2001) السعادة بأنها: الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على جودة حياته الحاضرة عامة، فالسعادة تشير إلى حب الشخص للحياة التي يجيهاها، واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها ككل (اليحفوفي، 2006، 947).

ويرى الباحث أن السعادة قد استخدم مرادفاً لجودة الحياة النفسية، ومؤشراً لها، ومكوناً من مكوناتها، كما اعتمد في بعض المقاييس كمحرك للدلالة على مدى تمتع الفرد وإحساسه بها.

يتضح مما سبق عرضه التداخل بين مفهوم جودة الحياة النفسية وكل من مفهوم الصحة النفسية الإيجابية، والرضا عن الحياة، وجودة الحياة، والسعادة النفسية، حيث تمثل جودة الحياة النفسية البعد النفسي أو السيكولوجي لجودة الحياة، والبعد الإيجابي للصحة النفسية الإيجابية، والاحساس الداخلي المعبر عنه بالرضا عن الحياة، والسعادة النفسية، وتعتبر انعكاساً لإدراك الفرد لجودة حياته النفسية، والتي يستدل

عليها من خلال ملاحظة سلوكياته الإيجابية في مواقف الحياة المختلفة، وأثناء تفاعله مع الآخرين، واقباله على الحياة، والسعي لتحقيق طموحاته، والمرونة في التعامل مع المشكلات التي تواجهه، والاستقلالية، واحساسه بأن لحياته معنى وقيمة.

ح- تحسين جودة الحياة النفسية لدى الأيتام:

لقد أهتم بعض العلماء في مجال الإرشاد والصحة النفسية بالتعامل مع الحالات من منظور إرشادهم إلى كيفية تحقيق جودة الحياة النفسية والاحتفاظ بها، وفي هذا الإطار يقدم كل من ريس ميرفي (Ries & Murphy, 1999) خطة متكاملة تتضمن إدارة الوقت، والمعلومات، المال، خلق التفكير الإيجابي، الحفاظ على الصحة البدنية، خلق الصداقات المدعمة والمُثرية، مع توظيف هذه المصادر في اتجاه تحقيق إشباع حاجات الإنسان انطلاقاً من المبادئ الآتية:

- 1- الحياة عملية: بمعنى أنها تتغير باستمرار، فهي بمثابة رحلة لا بد من الاستمتاع بها.
- 2- الحياة ليست بسيطة لكنها في الوقت نفسه ليست معقدة، وأن التعقيد في الحياة لا يعني الصعوبات والمشكلات، وإنما الثراء والتنوع الموضوعي، ويتوقف ذلك على نظرة الفرد إلى الحياة، فالإنسان من داخله هو الذي يضيف معنى معيناً على حياته.
- 3- التغيير الذي يدوم: يمكن تطويعه لصالح النظام (الشخصية) بموجب أكثر من فرصة، وعلى الفرد اختيار واستثمار الفرص المتاحة.
- 4- أي تغيير مهما كان صغيراً يؤثر في الشخصية سلباً أو إيجابياً حسب إدراك الشخص للطرق الصحيحة في التعامل مع ذاته ومع الواقع.
- 5- إن الحب أكثر من مجرد قاعدة ذهبية: وبموجب هذا المبدأ فإن جودة الحياة تنتفي بانتفاء الحب.
- 6- التشجيع على ممارسة الاستكشاف: البحث عن المعلومات والحقائق أفضل من إصدار الأحكام، فلنكي نتحقق جودة الحياة النفسية لا بد من ممارسة حب الاستطلاع والحصول على المعرفة بحيث تكون أحكام الفرد على أسس سليمة.
- 7- تتحدد أحداث الحياة في ضوء الرؤية الاختيارية للفرد بشأن كيفية وطبيعة رؤيته لهذه الأحداث، فالفرد يدرك الحياة على النحو الذي يختاره (الخليفي، 2000، 165، 166).

وموقف الفرد من ذاته ومن بيئته يكونان الشعور بجودة الحياة النفسية والرضا عنها، وترتقي الحالات الانفعالية الإيجابية بالإدراكات، وبالتالي بالسلوكيات (صلاح الدين عراقية، 2006، 229)، كما

أهتم علماء النفس بدراسة الجوانب الإيجابية من الخبرات الذاتية والسمات الشخصية والعادات، لأنها تؤدي إلى تحسين جودة الحياة النفسية، وتجعل للحياة قيمة دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معنى (حسن وآخرون، 2006، 289)، وقد أكد جود (Goode, 1994) على عدد من العوامل التي تحسن من جودة الحياة النفسية لدى الفرد، يمكن عرضها على النحو التالي:

- إشباع الحاجات الأساسية، وتوفير الفرص لتحقيق الأهداف في مجالات الحياة المختلفة، والتي تربط جودة حياته بجودة حياة المحيطين به الذين يعيشون معه في البيئة نفسها.
 - توفير أنشطة وبرامج التأهيل والعلاج والمساندة الاجتماعية (عبد الرحمن، 2007، 336).
- كما يرى (Luiselli, et al, 1998) أنه بالنسبة للمراهقين فإن مفهوم جودة الحياة النفسية يتطلب إتاحة الخدمات النفسية، حيث أنها لا تقل أهمية عن التعليم والرعاية الطبية والوعي الأسري بالتربية، ومكان المعيشة الجيد (الخليفي، 2000، 165)، وفي هذا الإطار يؤكد هونت ومارشال (Hunt & Marshall, 1995) على أن ارتفاع مستوى الأفراد في المهارات الاجتماعية يؤدي إلى تحسين مستوى ونوعية حياتهم، ومنها المشاركة في الحديث ومواصلته، واستخدام النبرة المناسبة للصوت، والتساؤل بهدف التوضيح، والمطالبة بالحقوق في صورة مهذبة، والتفاوض بلطف، والمرح، والثناء على سلوكيات الآخرين وتشجيعهم، والعناية بالمهام واستكمالها، ومتابعة التعليمات والتوجيهات، والعناية بالملبس، وبذل الجهد في إنجاز ما يكلفون به (سعفان، 2011).

وفي ضوء العرض السابق تتضح أهمية النظرة التكاملية عند إعداد برامج لتحسين جودة الحياة النفسية للأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية، والاهتمام بالعوامل الموضوعية الخارجية المرتبطة بالبيئة الفيزيائية للمؤسسات الإيوائية، وكل من يتعامل معهم وزملاءهم الذين يعيشون معهم، وإشباع حاجاتهم الأساسية، ومستوى الضغوط التي يواجهونها، وكذلك العوامل الذاتية والشخصية من خلال تزويدهم بالخبرات والمهارات الانفعالية والوجدانية والاجتماعية الإيجابية ليتمكنوا من الإحساس بالكفاءة الذاتية والثقة بالنفس والتقدير الإيجابي للذات وترفع مستوى طموحهم، وتحقق لهم الشعور بمعنى الحياة وإدراك قيمتها والإحساس بجودة حياتهم النفسية.

ط- قياس جودة الحياة النفسية:

نظراً لحداثة مفهوم جودة الحياة النفسية في مجال علم النفس، وتباين العلماء في تقلص تعريف محدد ودقيق له، مما انعكس بدوره على تعدد الأدوات التي تقيسه، وبالتالي من الصعوبة بمكان إيجاد

الأداة الملائمة التي يمكن أن تقيسه بدقة، وهو ما دفع كومنس (Cummins, 1996, 6) إلى القول بوجود أكثر من مائة أداة لقياس جودة الحياة، ولكن لكل منها طابعها الخاص في مجموعة من المتغيرات المحيرة والمتداخلة.

ويرى جود (Goode, 1994) أن جودة الحياة النفسية بناء نفسي يمكن قياسه من خلال المؤشرات الذاتية والموضوعية (عبد الرحمن، 2007، 336)، وفيما يلي عرض لمجموعة من المقاييس التي هدفت إلى قياس جودة الحياة النفسية:

1- مقياس منظمة الصحة العالمية (1997): بحسب مولازيوس وآخرون (Molassiois, et al, 2002) فإنه يتكون من (28) عبارة يتم الاستجابة عليه بمقياس خماسي التدرج، وتقيس جودة الحياة العامة في المجالات البدنية، والاستقلال، والوظائف النفسية، والعلاقات الاجتماعية، والمجال البيئي، ويعتمد على القبول والرفض، وتتراوح درجاته من (28 إلى 140) درجة تشير الدرجات المرتفعة إلى تمتع الفرد بجودة حياة مرتفعة (عبد الرحمن، 2007، 341).

2- مقياس مانشستر المختصر: يعد من أكثر المقاييس شيوعاً وقبولاً، والذي قدمه بريب (Priebe, S. 1999) ليتغلب على جوانب القصور في المقاييس الأخرى، ويعد بروفيل لانكشير (LQLP) صورة مختصرة لهذا البروفايل يتضمن (24) عبارة، وتستغرق الإجابة عليه من (10 إلى 15) دقيقة، ويتضمن:

- البيانات الشخصية الثابتة (الاسم، الجنس، السن...)، والمعلومات الشخصية المتغيرة (التعليم، المهنة، المستوى الاقتصادي).

- الجوانب الموضوعية يشمل (لقاء الأصدقاء، الاتهام في جرائم، التعرض لعدوان جسدي)، والجوانب الذاتية ويشمل الرضا عن: (الحياة ككل، التعليم أو العمل، الوضع المالي، عدد الأصدقاء وجودتهم، أنشطة وقت الفراغ، السكن والإقامة، الأمن الشخصي، الحياة الجنسية، العلاقات الأسرية، الصحة الجسمية والنفسية) (هاشم، 2001، 147).

3- مقياس سبرنجر واوسر (Springer & Hauser, 2006): تعريب السيد أبو هاشم (2010)، ويتكون من (54) عبارة موزعة على ستة أبعاد وفقاً لنموذج رايف (1989)، ويتم الاستجابة وفق سلم ليكرت سداسي التدرج.

4- مقياس رايف (Ryff, 1989): تم إعداد هذا المقياس وفقاً لتصورها النظري لجودة الحياة النفسية، وتم

تصميمه على أساس النظريات والآراء المختلفة في مجال الشخصية، ويعتبر من أكثر المقاييس استخداماً في مجال دراسة جودة الحياة النفسية، ويتكون من (54) عبارة إيجابية موزعة على ستة أبعاد فرعية، ويتم تقدير استجابة المفحوص على سلم خماسي التدرج.

يستنتج الباحث من خلال ما سبق أن قياس جودة الحياة النفسية تتحدد بالمؤشرات الذاتية والموضوعية للفرد، والتي تعتمد على التقارير الذاتية من وجه نظر المفحوص حول رضاه عن حياته من خلال هذه المؤشرات.

خلاصة القول يعد الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية من المواضيع الحديثة نسبياً على مستوى التناول العلمي السيكلوجي، ويعتبران من أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي، وقد حظيا باهتمام الباحثين والعلماء، نظراً لما يشكلاه من أهمية في كافة ميادين الحياة، ويعود الفضل في انتشار مفهوم الذكاء الوجداني إلى جولمان (Goleman, 1995)، والذي أثارت أعماله اهتمام الباحثين وأعطتهم دفعة لتناول الموضوع بالبحث والدراسة، وتغيرت نظرتهنم للذكاء لتصبح أكثر اتساعاً وشمولاً من الأحادية إلى التنوع والثراء، كما أقروا بأهمية الانفعالات والمشاعر الوجدانية والمهارات الاجتماعية التي يتضمنها، وقدرتها على التنبؤ بنجاح الفرد في حياته، وهو ما عجزت عنه مقاييس القدرات الذهنية التقليدية، والعلاقة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية علاقة تفاعلية، حيث تشكل جودة الحياة النفسية الهدف الرئيس والنهائي للتعلم الوجداني والاجتماعي للفرد، ومن أهم مظاهر الذكاء الوجداني.

كما يتضح من العرض السابق أنه مازالا يكتنفهما بعض الغموض نظراً لوقوعهما في منطقة تفاعل بين النظام الإدراكي المعرفي الذاتي -خاصة الذكاء الوجداني- والمجال الموضوعي البيئي الذي يعيش فيه الفرد بما فيه السياق الثقافي للمجتمع، بالإضافة إلى استخدامهما في مجالات وتخصصات علمية مختلفة، مما أدى إلى اختلاف الباحثين والعلماء في إيجاد تعريف دقيق ومحدد لهما، وهو ما انعكس على تحديد أبعادهما ومكوناتهما وطرق قياسهما، حيث يتم الاعتماد على المؤشرات الدالة عليه من خلال عوامل ذاتية داخلية وأخرى موضوعية خارجية.

الفصل الثالث

حاجات المراهقين الأيتام ورعايتهم

تمهيد

أولاً: المراهقين الأيتام وحاجاتهم

ثانياً: مؤسسات رعاية الأيتام

ثالثاً: دراسات سابقة.

تمهيد:

مرحلة المراهقة من المراحل النمائية المهمة التي تتطلب الفهم والإلمام؛ حيث تعد هذه المرحلة أساسية وهامة في حياة الإنسان؛ وفيها تتشكل الملامح العامة للشخصية، ونظراً للظروف التي يعيشها المراهقون الأيتام نتيجة حرمانهم من الرعاية الأسرية الطبيعية، والحاجات النمائية التي ينبغي إشباعها في هذه المرحلة، لذا فإنّ وضع البرامج اللازمة لرعايتهم والعناية بهم يعتبر مطلباً ضرورياً؛ خاصة وأن رفع مستوى خدمات الرعاية الاجتماعية للأيتام وجودتها يحقق نجاحاً نسبياً في الوصول بهم إلى بر الأمان الذي يمكنهم من مواجهة أعباء الحياة بإيجابية، والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين بكفاءة الذي يمكنهم من إشباع حاجاتهم المختلفة، وبما يحقق صحتهم النفسية والاجتماعية، كما أنّ أي مجتمع يهدف إلى التنمية الاجتماعية والاقتصادية الشاملة للرفع من مستوى الحياة سعياً لتحقيق الرفاهية لأبنائه لابد من الاهتمام بالطفولة، ويتناول هذا الفصل تغطية حاجات المراهقين الأيتام ورعايتهم، والدراسات السابقة.

أولاً: المراهقين الأيتام وحاجاتهم:

أ- تعريف المراهقة:

لقد تعددت الآراء والاتجاهات التي أهتمت بمفهوم المراهقة وعملت على تحديد ماهيته من مختلف الجوانب، وهذا التعدد نابع من الخلفيات النظرية والعلمية التي أنطلق منها الباحث، ويمكن عرض موجز لهذه التعاريف على النحو التالي:

يعرفها قراي افنزيني (Gry Avanzini) بأنّها: تعبر عن تلك المرحلة التي يتأخر فيها الفرد في الدخول للحياة العملية، نتيجة حدوث فجوة بين مرحلة البلوغ والنضج، إنّها حالة تظهر نتيجة الحياة العصرية التي تمتد فيها مرحلة بقاء الطفل في المدرسة لغاية 18 سنة فأكثر (عبد الله، د ت، 3).

هي المرحلة بين الطفولة والنضج، وتمتد بين (13 و20 سنة)، وتتميز بحدوث تغييرات بدنية ونفسية واجتماعية، وقد تحدث خلالها بعض الاضطرابات النفسية والسلوكية (الشريبي، د ت، 4).

وتعرف بأنّها: مرحلة انتقالية في عمر الإنسان تبدأ بالبلوغ الذي يعتبر طريقاً بين الطفولة المتأخرة والمراهقة، تحدث فيها تغييرات في شخصية المراهق من الناحية الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، فهو ينتقل من التفكير القائم على إدراك الملموس إلى التفكير الأعمق في الأمور المعنوية والفكرية، وتزداد قدرته على النقد والتحليل وتفهم الأمور، وينتقل من مرحلة الاعتماد على غيره إلى الاعتماد على النفس والاكتفاء

الذاتي، ويتسع نطاق علاقاته الاجتماعية (معوض، 1994، 331)، وهي الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي (بوبازين، 2008، 237).

يتضح من التعاريف السابقة والتي تناولت المراهقة وعلى اختلاف توجهاتها وخلفياتها النظرية، أهمية ما تشكله هذه المرحلة في حياة الفرد، وأنها مرحلة انتقالية تتميز بالتغيرات التي تشمل جميع جوانب الشخصية، يمكن ملاحظاته من خلال المؤشرات السلوكية في شخصية المراهق، وسعيه المستمر لتحقيق ذاته والاستقلالية عن الآخرين، ورسم مستقبله وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية.

ب- تعريف اليتيم:

يعرف الأيتام في قانون الرعاية الاجتماعية بأنهم: الأبناء الذين توفي أحد أبويهم أو كلاهما أو كانوا مجهولي الأب أو الأبوين، ولم يلتحقوا بأي عمل (وزارة الشؤون الاجتماعية، 1999، 49).
كما عُرف بأنه: كل طفل فقد أحد والديه أو كليهما (مجيد، 2008، 30).

وبحسب ما جاء في المادة (8) من القانون الداخلي للمؤسسة يعرف الأطفال المسعفين (الأيتام) بأنهم الأطفال المحرومين من الأسرة بصفة نهائية، والمتمثلين فيما يلي:

- الطفل الذي فقد أبويه أو السلطة الأبوية بصفة نهائية بقرار قاضي الأحداث.
- الطفل المهمل والمعروف أبويه والذي يمكن اللجوء إلى أبويه أو أصوله والمعتبر مهمل بقرار قضائي.
- الطفل الذي يعرف بنسبه والذي أهملته أمه عمداً ولم تطالب به ضمن أجل لا يتعدى 3 أشهر.

كما تم تعريف الطفولة المسعفة أو أيتام الدولة بأنهم:

- الوليد اللقيط: المولود من أب وأم مجهولين ووجد في مكان ما.
- اليتيم والفقير: الذي لا أب ولا أم له ولا أصل يمكن الرجوع إليه وليس له أي وسيلة للمعيشة.
- الذي سقط من سلطة الوالدين بموجب تدبير قضائي وعهد بالوصاية إلى الإسعاف العمومي للطفولة (الجريدة الرسمية بالجزائر، 1976) في (ميموني، 2011).

وينسجم هذا التعريف إلى حدٍ كبير مع تعريف اليتيم التي وردت في قانون الشؤون الاجتماعية اليمني وفي اللوائح المنظمة للرعاية الاجتماعية المعتمدة في دور ومؤسسات الرعاية والتأهيل.

ويعرفه الباحث المراهق اليتيم بأنه: كل طفل مقيم في دار الرعاية الاجتماعية، بسبب فقدان أحد والديه أو كلاهما، أو كانوا مجهولين الأب أو كلاهما للفئة العمرية (12-15) سنة.

ج- أهمية الأسرة في حياة المراهق:

يذكر خضير (1986) أن علاقات الطفل الاجتماعية تبدأ مع أفراد أسرته، وتكسبه الشعور بقيمته وذاته، وينمي من خلال هذه العلاقة الأولية خبرته عن الحب والعاطفة والحماية، ويزداد وعيه بذاته، ونموه يزداد بزيادة تفاعله مع المحيطين به وقيامه بدوره الخاص وينمو لديه الشعور بالطمأنينة، وعن طريق هذا التفاعل تأخذ شخصيته بالتبلور والاتزان (أحمد، 1998، 6)، ويتعلم فيها لغة مجتمعه وثقافته، وقيمه واتجاهاته، ويشبع من خلالها حاجاته المادية والنفسية والاجتماعية، فيشعر بالأمن والمحبة والاطمئنان، ويصبح أكثر توافقاً مع نفسه والآخرين، وتقتضي التنشئة السوية معايشة الطفل والمراهق لوسط أسري سليم بوجود الأب والأم في جو مشبع بالحب والعطف والأمان، وأن علاقة الطفل بأسرته لها تأثير كبير على تطوره النمائي (القمش والإمام، 2006، 26، شلي، 2010).

وتؤكد (نسيمة وآخرون، 1989) على أن حرمان الطفل من أسرته الطبيعية وعدم إشباع حاجاته النفسية الأساسية، يفقده مجموعة من المهارات الاجتماعية والوجدانية التي كان من المقرر أن يكتسبها من خلال تواجده داخل أسرته الطبيعية أو البديلة أو في مؤسسات الرعاية الاجتماعية، قد يعرضه لسلسلة من المشاعر السلبية وأنواع من الاضطرابات النفسية والسلوكية مثل: الشعور بالنبذ والإهمال والرفض الاجتماعي، عدم الشعور بالأمن النفسي، وابتابه القلق والخوف، انخفاض اعتبار الذات، الاكتئاب وإيذاء الذات، الحساسية الزائدة للنقد والحجل، والقهرية، وسوء توافقه مع المجتمع الذي يعيش فيه (الدخاخي، 2007، 4)، كما أن فقدان الطفل للعيش في كنف أسرته يؤدي إلى فقدانه:

- الشعور بالأمان العاطفي والذي يرافق عادة الخوف من هجر أحد الوالد الذي يترك المنزل.
- حنان والديه المجتمعين حوله، والسعيدين معاً يتقاسمان لحظات سعيدة معه.
- إمكانية التقمص، والتعبير عن الرغبات التي يشعر بها تجاههما، والتي تسمح له ببناء نموذج ذكري أو أنثوي، وتكوين نموذج عن العلاقة الزوجية.
- معاملة الفضائية (الزمنية) مع تأثيراتها الجسمية والعاطفية (لوشاخي، 2011، 157).

وأظهرت نتائج دراسات كل من: بانك وكاهان (Bank & Kahan, 1997)؛ كابرارا وآخرون (Caprara, et al., 2005)؛ سيلفرمان وآخرون (Silverman, et al., 2005) أن التوافق الناجح للمراهق يعتمد على ارتفاع درجة المساندة الانفعالية والاجتماعية في الأسرة، وتؤثر العلاقة الإيجابية بين الوالدين والمراهق على الإحساس بالكفاءة والتفوق لديه وتسهل عملية الانتقال الناجح من مرحلة عمرية إلى

أخرى دون اضطرابات (عبد الوهاب، 2009، 253).

د- خصائص مرحلة المراهقة:

تعد مرحلة المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسولوجي، الانفعالية، العقلية، الاجتماعية...) (بوبازين، 2008، 237)، ويمكن عرضها كآتي:

■ **النمو الجسمي:** المراهقة مرحلة نمائية سريعة تشمل جميع مكونات أعضاء الجسم الداخلية والخارجية، ومن مظاهر النمو الجسمي:

- نمو المعدة: يتسع حجمها وتزداد قدرتها على هضم المواد الغذائية، وتزداد رغبة المراهق في تناول كميات كبيرة من الطعام.

- نمو القلب: يتسع حجمه وتزداد قدرته على مد خلايا الجسم بالطاقة المناسبة، ويرتفع ضغط الدم إلى 120 ملم في بداية هذه المرحلة.

- الغدة النخامية: مسئولة عن تنظيم النمو، وتعطي صفات الجنس الثانوية لدى الذكور والإناث، وتنظم توتر العروق الدموية وما يصاحبه من تغيرات صباغ الجلد، وهي بذلك ونواتج الغدد وكمياتها.

- نمو سريع في الهيكل العظمي: يزداد الطول للجنسين ويتسع الكتف والصدر للذكور، والحوض والأرداف للإناث.

- تغير نبرة الصوت وخشونته عند الذكور ورقته عند الإناث.

- ظهور الشعر في أماكن مختلفة من الجسم.

- بروز المظاهر البدنية المميزة للجنسين (الشيباني، 2000، 204، 205).

■ **النمو الجنسي:** يرتبط بالنمو الجسمي، ويُعرف النمو الجنسي بالبلوغ التي تعد أول خطوة في مرحلة المراهقة، إذ يجد المراهق نفسه أمام حقائق جنسية ترتبط بذاته، هذه الذات التي أصبحت بالنسبة إليه بمثابة شيء غريب، إلى أن ينتقل إلى مرحلة متقدمة يعي فيها تغيراته الجنسية حيث تبدأ الغدد الجنسية في القيام بمهمتها، ويخلق هذا النمو مشاكل نفسية واجتماعية كثيرة قد تنعكس على حياته مستقبلاً، وتنقسم مرحلة البلوغ إلى ثلاثة أقسام:

- ما قبل البلوغ وتشمل الفترة التي تظهر فيها مظاهر النمو الجنسي (الثانوية).

- فترة البلوغ: تظهر بوضوح التغيرات الجنسية والتي تبدأ فيها الغدد الجنسية في تأدية وظيفتها مع غياب

النضج الكامل في العملية الجنسية.

- ما بعد البلوغ: وهي المرحلة التي تقوم فيها الأعضاء التناسلية بوظيفتها كاملة (التازي، 2008، 14).
 - **النمو الانفعالي:** تكثر انفعالات المراهق وتنوع كماً، وتختلف استجاباته للمثيرات نوعاً عن استجاباته في المراحل النمائية السابقة، ومن مظاهر النمو:
 - يتحول انفعال المراهق من الانفعال الموحد أو البسيط (الموقف الواحد) إلى الانفعال المركب (الموقف الذي قد يثير أكثر من انفعال).
 - انفعالات الطفولة مثيراتها مادية محسوسة، وتكون في المراهقة مادية ومعنوية في أن واحد.
 - انفعالات الطفولة محدودة بينما في المراهقة كثيرة ومتشعبة وحادة ولا سيما في بداية المرحلة.
 - يبرز انفعال حب الذات كأهم انفعال لهذه المرحلة من اعتناؤه بذاته البدنية والتحلي بالصفات التي تجذب انتباه الآخرين (الشيبياني، 2000، 205).
 - **النمو العقلي:** يتسارع النمو العقلي من حيث الذكاء والإدراك والتخيل والتذكر والإبداع والانتباه، ويخضع هذا النمو لعوامل الوراثة والبيئة الاجتماعية والثقافية، بالإضافة إلى النضج بجميع جوانبه، حيث تتفاعل هذه العوامل فيما بينها لتؤثر في النمو العقلي (التازي، 2008، 14).
 - **النمو الاجتماعي:** يتأثر النمو الاجتماعي السوي في مرحلة المراهقة بالتنشئة الاجتماعية من جهة وبالنضج من جهة أخرى، وكلما كانت البيئة ملائمة ساعد ذلك على تكوين علاقات اجتماعية ملائمة تساعد على اتساع معاملاته، ومن خصائصه:
 - الميل للجنس الآخر: ويؤثر هذا الميل في نمط سلوك المراهق ونشاطه.
 - الثقة وتأكيد الذات: يحاول تحقيق الاستقلال عن النظام الاجتماعي الذي يعيش فيه، ويؤكد شخصيته ويشعر بمكانته.
 - الخضوع لجماعة الأقران: يخضع لأساليب أصدقائه وأقرانه وسلوكياتهم ومعاييرهم ونظمهم ويتحول بولائه إلى الأقران.
 - يدرك العلاقات القائمة بينه وبين الأفراد الآخرين، ويطور اهتماماته بهم فيتعدى اهتمامه بذاته.
 - اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي: يدرك حقوقه وواجباته ويخفف من أنانيته، ويقتررب بسلوكه من معايير المجتمع ويتعاون معهم في نشاطه ومظاهر حياته الاجتماعية (الشيبياني، 2000، 206، 207).
- من العرض السابق تتضح الخصائص المميزة لمرحلة المراهقة، والتي ينبغي مراعاتها عند إعداد وتنفيذ

برامج الرعاية الاجتماعية لهذه الفئة العمرية، والتي تحدد الأهمية النسبية للحاجات التي يجب إشباعها للمراهقين الأيتام، والتي تختلف كماً ونوعاً عن حاجات المراحل العمرية السابقة واللاحقة.

هـ - المراحل الزمنية للمراهقة:

هناك العديد من التقسيمات التي قدمها الباحثون في مجال النمو، ويمكن رد هذا التباين إلى عوامل متعددة، منها التغذية والوراثة والبيئة التي يعيش فيها المراهق، فالبعض قسمها إلى مراهقة مبكرة تمتد من (11 إلى 14) سنة، ومراهقة متوسطة من (14 إلى 18) سنة، ومراهقة متأخرة من (18 إلى 21) سنة (التازي، 2008، 13)، وقسمها زهران (1999) على النحو التالي:

- المراهقة المبكرة: تمتد من (12 إلى 14) سنة ويتضاءل السلوك الطفلي في هذه المرحلة، وتبدأ المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة بالظهور.
- المراهقة المتوسطة: تمتد من (15 إلى 17) سنة، وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لمرحلة المراهقة (زهران، 1999).
- المراهقة المتأخرة: تمتد من (18 إلى 21) سنة وتكتمل في هذه المرحلة معظم مظاهر النمو، والتي تمكن المراهق بأن يصبح عضواً في جماعات الراشدين (عقل، 1419هـ/1998، 401).

و- آثار الحرمان من الوالدين على حياة المراهق المقيم في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية:

لقد أوضحت العديد من الدراسات التي تناولت الأيتام المقيمين في المؤسسات الإيوائية أن للإقامة آثاراً سلبية في نمو شخصياتهم من جميع جوانبها سواءً على المدى القصير أو البعيد، حيث أكدت دراسة سلو وفلاديمير (Slou & Vladimir, 1997) أن الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الأيتام أظهروا مستوى أدنى للتقمص العاطفي ومستوى أقل للانسجام مقارنة بنظرائهم المقيمين في أسرهم الطبيعية، كما أظهرت دراسة ليونز وشافر (Lyons & Schaefer, 2000) أن هناك علاقة بين ما يتعرض له هؤلاء الأيتام من المخاطر وسوء المعاملة؛ والنظام القاسي في المؤسسة من جهة، ومقدار معاناتهم من الأمراض والاضطرابات النفسية، وانتشار سلوكيات العنف لديهم، وكلما تزايدت نسبة العنف والخطورة لديهم كلما تدنت قدرتهم على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع أقرانهم، وقدرتهم على تنمية الجوانب الخلقية والروحية، ويمكن عرض هذه الآثار على النحو الآتي:

- الآثار الجسمية: لاحظ الباحثون ارتفاع إصابة الأيتام باضطرابات متنوعة، وتعزى (J. Aubry) سبب

ذلك إلى الاحباطات التي تمنع الجسم من تطوير مناعة ضد الميكروبات العادية" (ميموني، 2011، 171، 172)، وذكر رينيه سببتيير (1945) أن الأطفال المقيمين في دور الرعاية يعانون من الإعاقة البدنية، كما أظهرت دراسة سهير كامل (1987) وجود فروق في حجم الجمجمة والنمو العقلي، وبينت دراسة البحيري (1990) أنهم يعانون من اضطرابات الحركة، وبجسب الأشول (1999) فإنهم يعانون أيضاً من الربو الشعبي، والاليميا المنحلة والعزوف عن الطعام والكتمة وارتفاع درجة حرارة الجسم (فقيهي، 2006)، بالإضافة إلى فقدان الشهية، سوء الهضم، شحوب الوجه وتغير لونه، واختلال النوم (قائمي، 2001، 49؛ الحسن وآخرون، 1999، 75)، وفي دراسة على حضانة وهران وجد أن الأيتام يعانون من أمراض عديدة منها: القيء والاسهال في المرتبة الأولى كعامل، وعامل الوفيات والذي بلغ (80%) عام (1986)، والالتهابات الجلدية، والتهابات الأذن، وضعف البنية الجسدية ونحافتها، والكساح، وهشاشة أمام كل الفيروسات والجراثيم، كالزكام الدائم، السعال، الالتهابات الرئوية بدون انقطاع خلال الشتاء، بسبب العدوى نتيجة تواجدهم في بيئة اجتماعية محددة مع تدني خدمات الرعاية الصحية وإهمال النظافة العامة والشخصية (ميموني، 2011، 171، 172).

- الآثار النفسية: يعاني الأيتام من العديد من الاضطرابات العصائية منها القلق والخوف والاكتئاب (الشرييني، 1994، 16)، والاكتئاب المزاجي، الشعور بالنقص، التخيلات الغريبة، الأوهام، الهلاوس، فتور العاطفة، انعدام الحس الوجداني، التوتر (بلان، 2011، 186)، ويؤكد عدد من الباحثين رايس (Rice, 1984)، الزيايدي (1987)، هيوبر (Huber, 1991)، أماتو (Amato, 1994)، هينري (Henry, 1996)، (Antognoli, 2001)، ويلي كلييري (Wells Cleary, 2006) على أن فقدان المساندة والحرمان من الوالدين يؤدي إلى عدم الشعور بالسعادة، عدم الرضا عن الحياة، سوء التكيف، الضغوط النفسية، الإحساس بالمشقة، انخفاض تقدير الذات، ضعف القدرة على التحكم أو الضبط والشعور بالوحدة النفسية (عبد الوهاب، 2009، 252)، والتأثر السلبي عند الهزيمة، الخجل، وعدم القدرة على التحدث أمام الآخرين (الريعي، 2008).

- اضطرابات الذكاء واللغة: حسب أوبري (J. Aubry) حاصل النمو العقلي واللغوي ينخفض بقدر ما ازدادت مدة بقاء اليتيم في المؤسسة، وبمس التدهور:

- اللغة: كتأخر شامل أو جزئي، لغة آلية فقيرة.
- الذكاء العام: ضعف تكوين المفاهيم والتجريد، ضعف الفهم والتركيز والانتباه، وعدم إدراك

العلاقات بين الأشياء وفهم ترابطها (ميموني، 2011، 173)، وتؤثر على الذهن وذاكرته، وتحصيله الدراسي (قائمي، 2001، 49)، تأخر النمو العقلي واستمرار ذلك حتى المراهقة، وظهور مشكلات النطق والكلام واستمرارها طويلاً (الحسن وآخرون، 1999، 75)، وكثرة الكلام، كثرة النسيان (الربيعي، 2008)، بالإضافة إلى الصعوبات التعليمية والتأخر الدراسي وتمثل في صعوبة القراءة والكتابة واللغة التعبيرية، وضعف الدافعية، مما يؤدي إلى هروبهم من المدرسة.

- **الآثار الاجتماعية:** تتمثل في افتقارهم للسلوك المطلوب، مما يضعف كفاءتهم في أداء السلوك الملائم في المواقف الاجتماعية، كما أنهم غير قادرين على فهم سلوكيات الآخرين (يجي، 2000، 98)، وضعف القدرة على تكوين علاقات اجتماعية سليمة، والميل للتكالية والاعتماد على الكبار (الحسن وآخرون، 1999، 75)، والانهيار النفسي عند انقطاع العلاقات مع الأصدقاء، تهديد الآخرين، ورفض نقدهم (الربيعي، 2008).

ويرى الباحث أن النضج الاجتماعي للأيتام يتأثر بالاضطرابات في الجوانب الأخرى من الشخصية، والتي تؤدي إلى تدني إحساسهم بجودة حياتهم، ومن مظاهرها سوء توافقه الاجتماعي، والانعزال أو الانسحاب الاجتماعي، صعوبة التواصل مع الآخرين وإقامة صداقات ناجحة معهم والحفاظ عليها، الشعور بالنبذ من الآخرين، وتأثيره السلبي على مشاعر الولاء والانتماء للمجتمع، وهو ما قد يجعله يتبنى سلوكيات سيكوباتية تهدد الأمن والسلام الاجتماعي.

- **اضطرابات السلوك:** أظهرت نتائج العديد من الدراسات انتشار العديد من الاضطرابات السلوكية في أوساط هذه الشريحة منها: النشاط الحركي الزائد، السلوكيات عدوانية، الهروب من المنزل أو المدرسة، العناد، الأنانية، وسلوكيات نكوصية (لوشاحي، 2011، 149)، والكذب، الخداع والسرقة، الغيرة، التخريب، العدوان، واضطراب العادات، وتشمل: اضطرابات النوم كالكوابيس، واضطرابات الأكل (الشرييني، 1994، 16)، وعدم التعاون، المخادعة، الانتحار، اختلال التوجيه، الأنماط الحركية الثابتة (بلان، 2010، 185)، والعادات غير المناسبة، والاختلال في العلاقات، والاصرار والالحاح، والمراءة (قائمي، 2001)، كثرة الأعداء، البكاء، الفتور عند ممارسة أي عمل، لا يشبع من النوم مع زيادة عدد ساعاته، النعاس أثناء الدرس، الحركات العشوائية غير الهادفة (الربيعي، 2008)، ويرى الزبادي (1987) أن موت العائل أو الطلاق يؤدي إلى عدم الرضا عن الحياة والميل نحو السلوكيات العنيفة والجنوح (عبد الوهاب، 2009، 252)، وعدم تحمل المسؤولية وعدم الامتثال للقواعد والقوانين وخرقها.

نستنتج من العرض السابق الآثار السلبية لإقامة الأيتام في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية، ومدى خطورتها على صحتهم النفسية والاجتماعية بل وتهدد حياتهم بشكل عام، الأمر الذي يتطلب تغيير الطرق التقليدية السائدة للرعاية ونوعية الخدمات المقدمة لهم على اعتبار أنها تؤدي رسالة إنسانية سامية وليس مجرد تقديم خدمات إدارية وظيفية فقط، حيث يجب توفير بيئة اجتماعية وجدانية قريبة تحاكي بيئة الأسرة الطبيعية، وخلق تومة حقيقية لها تساعد على النمو المتوازن من جميع جوانب شخصياتهم، وإعدادهم للحياة ليخرجوا مواطنين صالحين، وهو ما يجعل خدمات هذه المؤسسات على المحك.

ز - حاجات المراهقين الأيتام:

نظراً لما تشكله الحاجات من أهمية في حياة الإنسان، فقد لقيت اهتماماً كبيراً من قبل العلماء، واعتبروها محركات أساسية للسلوك الإنساني، وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة عمرية لأخرى ومن مجتمع لآخر، وبالتالي ينبغي التعرف على حاجات المراهقين الأيتام الناتجة عن ظروفهم الخاصة التي يعيشونها، بالإضافة إلى حاجاتهم الطبيعية التي يحتاجها نظرائهم من المراهقين العاديين.

وقد عرف الشوريجي (2003) الحاجة بأنها: الشعور بالاحتياج أو العوز إلى شيء ما، بحيث يدفع هذا الشعور الكائن الحي إلى الحصول على ما يفتقده، والحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة نفسها (حاجات فسيولوجية) كالحاجة إلى الهواء والماء والطعام، ودرجة الحرارة المناسبة، والراحة والنوم... إلخ، أو للحياة بأسلوب أفضل (حاجة نفسية) (الشوريجي، 2003، 73)، وتصنف إلى:

- **الحاجات المعيشية الجسمية:** تشمل الحاجة للغذاء، الراحة، اللباس، الترفيه، الحركة، الصحة، السلامة، السكن، التجربة، والمهارة.

- **الحاجة العاطفية:** الحاجة للمحبة والاحترام، الاهتمام والتشجيع، التقدير والمؤازرة، الملاحظة، الانتباه، العناية، النشاط، الحيوية، والمرح.

- **الحاجات النفسية:** الحاجة للحماية والأمن، البروز والظهور، عزة النفس، الإيمان بالذات، الثقة بالنفس، الدفاع عن النفس، المعرفة، تفتح المواهب، الإحساس بالنجاح، والسلامة النفسية، الحاجة للحرية والاستقلال، تنمية الصلابة النفسية، تأكيد الذات.

- **الحاجات الاجتماعية:** الحاجة للقبول الاجتماعي، الحاجة لمن يقوم مقام الوالدين، الحاجة إلى الارتباط والتعلق بشخص ما، الحاجة إلى الانتماء، الصداقة والمخالطة، الحاجة إلى التقبل والمشاركة في الحياة

الاجتماعية، التقليد والتشبه، التحلي بالفضائل والضوابط والسجايا الأخلاقية الحميدة، الحاجة إلى الضبط، والحاجة إلى التقدير والاحترام.

- الحاجة إلى أبعاد الرشد الراقية: معرفة الذات، الاطلاع، السعي وراء الأهداف المنشودة، الدعاء والشكر، العدالة، التكامل، والدفاع (قائمي، 2001، 105، 106).

كما يمكن عرض سلم (ماسلو، 1972، 292) للحاجات الإنسانية على النحو الآتي: وهي الحاجات الأساسية التي تحافظ على حياة الفرد، الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى تقدير الذات، الحاجة إلى تحقيق الإنسانية الكاملة والتي تتحقق من خلال تبني الفرد للقيم الإنسانية الخالدة، والقدرة على التجريد، والقدرة على الحب والسمو، وأن عدم إشباع هذه الحاجات في حينها قد يؤدي إلى الاضطرابات النفسية والوجدانية (عبد الغفار، د.ت، 83، 84).

ح- حقوق اليتيم:

تختلف المجتمعات في رعاية الأيتام وحماية حقوقهم، وكفلت هذه الحقوق الديانات السماوية والقوانين الوضعية، حيث أصدرت كثير من المجتمعات التشريعات والقوانين لحماية هذه الشريحة، ويمكن عرض هذه الحقوق كما يلي:

1. حقوق اليتيم في الإسلام:

لقد حثنا ديننا الإسلامي في كثير من الآيات القرآنية الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة على حفظ حقوق الأيتام، وتنشئتهم وإدارة شؤون حياتهم، وعدم إهمالهم أو التساهل في رعايتهم لما لذلك من تأثير على اليتيم والمجتمع، لذا عملت الدول العربية والإسلامية على المحافظة على هذه الحقوق في دساتيرها وقوانينها المستقاة من الكتاب والسنة النبوية المطهرة كواجب ديني أولاً وحق إنساني ثانياً، وبالتالي سبق ديننا الإسلامي الحنيف كل التشريعات والقوانين الوضعية التي ينادون بها في الوقت الحاضر فيما يسمى بحقوق الطفل، ومن هذه الحقوق التي يجب على المجتمع الإسلامي تقديمها للأيتام:

■ حق الحياة: لقد عظم ديننا الإسلامي حياة الإنسان، وحرم قتل الأولاد نتيجة للفقر أو الجنس قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ ۚ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا﴾ الإسراء آية 31، وفي الحديث النبوي الشريف: حَدَّثَنِي عُثْمَانُ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا جَرِيرٌ، عَنْ مَنْصُورٍ، عَنْ أَبِي وَائِلٍ، عَنْ عَمْرِو بْنِ شُرْحَبِيلٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: سَأَلْتُ النَّبِيَّ ﷺ: "أَيُّ الذَّنْبِ أَعْظَمُ عِنْدَ اللَّهِ؟ قَالَ: "أَنْ يَجْعَلَ لِلَّهِ نِدَاً وَهُوَ

خَلَقَكَ"، قُلْتُ: إِنَّ ذَلِكَ لَعَظِيمٌ، قُلْتُ: ثُمَّ أَيُّ؟ قَالَ: "وَأَنْ تَقْتُلَ وَلَدَكَ تَخَافُ أَنْ يَطْعَمَ مَعَكَ"، قُلْتُ: ثُمَّ أَيُّ؟ قَالَ: "أَنْ تُزَايِيَ حَلِيلَةَ جَارِكَ" (البخاري، 1422هـ/2001، 1928).

■ **حق النسب:** ضمن ديننا الإسلامي حق الطفل في النسب والانتساب لأبيه حتى لا يكون عرضة للجهالة، وبالتالي ضياع حقوقه الأخرى كالميراث والنفقة، قال تعالى: ﴿ادْعُوهُمْ لِآبَائِهِمْ هُوَ أَقْسَطُ عِنْدَ اللَّهِ﴾ الأحزاب آية 5، كما حرم الإسلام التلاعب بالأنساب، أو محاولة نسب الطفل لغير أبيه، وتوعد من فعل ذلك بالعقاب الشديد، قال رسول الله ﷺ: ﴿مَنْ أَدْعَى إِلَى غَيْرِ أَبِيهِ وَهُوَ يَعْلَمُ أَنَّهُ غَيْرُ أَبِيهِ فَالْجَنَّةُ عَلَيْهِ حَرَامٌ﴾ (البخاري، 1422هـ/2001، 1870)، كما أنه من حق الطفل على ولاته اختيار الاسم المناسب له.

■ **حق الرضاعة:** وهذا مكمل لحق الطفل بالحياة، وهذا واجب شرعي على جميع الأمهات تجاه أولادهن، قال تعالى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ﴾ البقرة آية 233.

■ **حق النفقة:** لقد كفل الإسلام هذا الحق للأبناء، وقد أجمع الفقهاء على أن من حق الأولاد على الآباء النفقة، قال تعالى: ﴿لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُفِيقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ﴾ الطلاق آية 7.

■ **حق الولاية:** يتعلق هذا بالأيتام ومن في حكمهم من مجهولي النسب، وتنقسم الولاية بحسب السدحان (1419هـ/2008) إلى:

- ولاية الحضانة: تقوم بهذا الدور النساء وهن أحق بحضانة الطفل، وتعني تربية ورعاية الطفل في المرحلة التي لا يستغني فيها عن النساء.

- ولاية النفس: وتعني تنشئة الطفل وتربيته وتوجيهه وارشاده بعد انتهاء فترة الحضانة.

- ولاية المال: وهي الوصاية على مال اليتيم حتى يبلغ الرشد، وتكون من قبل الأب، وإذا لم يكن هناك وصي لليتيم فعلى القاضي تعيين وصي له يشترط فيه الأمانة والدين (الداعج، 2008، 59).

■ **حق الرحمة:** يشكل هذا بعداً وجدانياً حثنا الدين الإسلامي على التعاطف مع الأيتام، والرحمة أساس لضمان تقديم الحقوق الأخرى لهم، قال رسول الله ﷺ: ﴿مَنْ لَا يَرْحَمُ لَا يُرْحَمُ﴾، وفي حديث آخر قال رسول الله ﷺ: ﴿لَا يَرْحَمُ اللَّهُ مَنْ لَا يَرْحَمُ النَّاسَ﴾ (البخاري، 1422هـ/2001، 2684، 3244).

2. حقوق اليتيم في القانون:

استمدت المنظمات الدولية أول تصور رسمي من جانبها لحقوق الطفل من العمل الذي قامت به إعلانتين جب التي أسست صندوق إنقاذ الطفولة في إنجلترا عام (1919) لجمع التبرعات اللازمة لتقديم

المعونات الطارئة للأطفال الذين كانوا يعانون من عواقب الحرب العالمية الأولى، وفي 26/ سبتمبر/ 1924م تم إعلان جنيف لحقوق الإنسان، والتي حددت فيه حقوق الطفل في التنمية المادية والنفسية والروحية، وأن يُربى تربية تغرس في نفسه حس المسؤولية الاجتماعية، وفي (1946) قام الاتحاد الدولي لرفاه الطفل (اندماج بين الاتحاد الدولي لإنقاذ الطفولة والجمعية الدولية لرعاية الطفل التي تتخذ من بروكسل مقراً لها) بالضغط على الأمم المتحدة للمصادقة على إعلان جنيف، وفي عام (1948) تم إجازة الإعلان العالمي لحقوق الإنسان الذي ينص في مادته (25) بأن الطفولة: "تستحق رعاية ومساعدة خاصتين"، وتم إعلانه في 20/ نوفمبر/ 1959م من قبل الجمعية العامة للأمم المتحدة، وتضمن حقوق مثل: الحرية من التمييز والحق في الحصول على اسم وجنسية وهو يكرس على وجه التحديد حقوق الطفل في التعليم والصحة والحماية الخاصة، وتم تكليل هذه الجهود بإقرار الجمعية العامة للأمم المتحدة اتفاقية حقوق الطفل في 20/ نوفمبر/ 1989م، ودخلت الاتفاقية حيز التنفيذ في 2 / سبتمبر/ 1990م، وتم المصادقة عليها من قبل 193 دولة (اليونيسف، 2009، 2، 4).

ونصت المادة رقم (7) منها بضرورة: "تسجيل الطفل بعد ولادته فوراً، ويكون له الحق منذ ولادته في اسم، والحق في اكتساب الجنسية، ويكون له قدر الإمكان حق معرفة والديه وتلقي رعايتهما"، وألزمت الوثيقة دول العالم أن تتعهد باحترام حقوق الطفل في الحفاظ على هويته بما في ذلك جنسيته واسمه وصلاته العائلية، وأنه في الحالة التي يجرم فيها أي طفل بطريقة غير شرعية من بعض أو كل عناصر هويته تقدم الدول المساعدة والحماية من أجل استعادة هويته وإثباتها (طاهر، 2002، 10).

وتمثلت جهود اليمن في إصدار قانون الضمان الاجتماعي رقم (2) لعام 1980، كما نصت المادة (30) من دستور الجمهورية اليمنية عند قيام الوحدة في 22/ مايو/ 1990م: "تحمي الدولة الأمومة والطفولة وترعى النشء والشباب"، وتم التوقيع على اتفاقية حقوق الطفل في (1990)، وفي 9 / أكتوبر/ 1996م صدر القانون رقم (31) بشأن الرعاية الاجتماعية، وفي 19/ نوفمبر/ 2002م صدر القانون رقم (45) بشأن حقوق الطفل، وحددت في مادته (3) حقوق الطفل الشرعية والقانونية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والتربوية والتعليمية والرياضية والثقافية التي يجب أن يتمتع بها جنيناً وطفلاً منذ ولادته، وضمن للطفل حقوقه الشرعية كالنسب، الرضاعة، الحضانه والكفالة، النفقة، الولاية والوصاية، والاسم (وزارة الشؤون الاجتماعية، 2002).

كما أكدت القوانين الجزائرية على حقوق الأطفال المسعفين، ومن هذه الحقوق:

■ **حق أن يكون للطفل أسرة (الكفالة):** عرفت المادة (116) الكفالة بأنها: "التزام على وجه التبرع بالقيام بولد قاصر من نفقة وتربية ورعاية قيام الأب بإبنه وتتم بعقد شرعي"، وتشترط المادة (117) أن يكون

الكافل مسلماً عاقلاً أهلاً للقيام بشؤون المكفول وقادراً على رعايته (قانون الأسرة الجزائري، 2005، 29).

ويواجه الطفل مشاكل كثيرة نظراً لاحتفاظه باسمه الحقيقي الذي يعطى له من الإدارة، عندما يكتشف أنه ليس ابن العائلة المتكفلة، يجد نفسه دون نسب، مما يسبب له صدمة قد تهدد حياته ومستقبله، وتحدث شرحاً في شخصيته، وتدمر علاقاته الاجتماعية، وتفجر لديه مشاعر وأفكار انتقامية سيكوباتية ضد المجتمع.

■ **حق أن يحظى باسم (تناسب الاسم):** نتيجة للصعوبات التي كان يتعرض لها هؤلاء الأطفال وتزايد الوفيات في الحضانات وبناءً على توصيات الجمعيات والدراسات والبحوث أصدرت الحكومة المرسوم 92/24 في 14/ جانفي/ 1992م بشأن تناسب اسم الطفل المكفول مع اسم المتكفل به دون الحاق بالنسب، وطمأن هذا المرسوم الأسر الجزائرية التي زاد اهتمامها بكفالة الطفل المسعف، وارتفعت نسبة الكفالة مع تخفيف الإجراءات الإدارية.

■ **حق الرعاية والتربية (التبني):** حرم القرآن الكريم التبني وخاصة عندما يكون الطفل معروف النسب، قال تعالى: ﴿ ادْعُوهُمْ لِآبَائِهِمْ هُوَ أَقْسَطُ عِنْدَ اللَّهِ ۚ فَإِنْ لَمْ تَعْلَمُوا آبَاءَهُمْ فَاِخْوَانُكُمْ فِي الدِّينِ وَمَوَالِيكُمْ ۗ وَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ فِيمَا أَخْطَأْتُمْ بِهِ وَلَكِنْ مَا تَعَمَّدَتْ قُلُوبُكُمْ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا ﴾ الأحزاب الآية 5، وفي القانون الجزائري تنص المادة (44) بأنه: "يثبت النسب بالإقرار بالبنوة أو الأبوة أو الأمومة لمجهول النسب ولو في مرض الموت متى صدقه العقل أو العادة".

■ **حق التمهين:** من حق المسعف أن يحصل على تكوين مهني ويمكنه من العمل والاندماج في مجتمعه كإنسان حر (ميموني، 2011، 187-191).

ثانياً: مؤسسات رعاية الأيتام:

يعد الأطفال الشروة الحقيقية لأي مجتمع إنساني، وبناء حضارته، وأصبحت رعايتهم والاهتمام بهم وتلبية حاجاتهم معياراً لمدى تقدم المجتمعات وتطورها، ومنبثاً لما سيكون عليه المجتمع في المستقبل، وفي ضوء المعطيات التي شهدتها العالم -ومازال- من حروب وصراعات وأزمات اقتصادية وإنسانية، وما خلفته من ضحايا ومعاناة إنسانية شكل الأطفال الغالبية العظمى فيها، مما يهدد أمن وسلامة المجتمع وتطوره، وهذا ما تنبته إليه المجتمعات منذ وقت طويل، وعملت على إصدار التشريعات والقوانين لحمايتهم والدفاع عن حقوقهم، ووضع الخطط والبرامج لتنمية مهاراتهم.

ويؤكد الجيار (2006) على أن الأيتام قد حظوا برعاية واهتمام جميع الشعوب، وعلى مر الأزمان وفي

كل الثقافات الإنسانية سواءً على المستوى الحكومي أو الأهلي، وقطعت المجتمعات الغربية أشواطاً في هذا المجال نتيجة للصراعات والحروب التي حاضتها وخلفت أعداداً كبيرة من الأيتام، بالإضافة إلى انتشار العلاقات غير الشرعية في هذه المجتمعات، مما دفعها إلى إنشاء الكثير من المؤسسات والملاجئ الإيوائية الحكومية والأهلية لرعايتهم (الجيار، 2006، 413).

1- تعريف مؤسسات الرعاية الاجتماعية:

هي التنظيمات الرسمية وشبه الرسمية وغير الرسمية (أهلية) التي تمارس نشاطاً أو أكثر من نشاطات العمل الاجتماعي (السدحان، 2004، 14).

كما تعرف بأنها: كل دار أو مؤسسة أنشئت لغرض الرعاية الاجتماعية وتعليم وتدريب وتأهيل وتثقيف الأطفال (وزارة الشؤون الاجتماعية، 2002)، وهي الدور التي تنشأ من قبل وزارة الشؤون الاجتماعية أو تحت إشرافها، ويقدم فيها للأيتام خدمات الرعاية الاجتماعية (وزارة الشؤون الاجتماعية، 1996).

وقد عرفت بأنها: دار لإيواء الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية بسبب اليتيم أو تفكك أو تصدع الأسرة أو فقدان عائلها وفقاً لما يشتهه حكم شرعي أو بحث اجتماعي للطفل في ضوء الفئات المستهدفة (دار رعاية الأيتام، 2004، 6).

2- لمحة تاريخية عن الرعاية الاجتماعية للأيتام في اليمن:

بداية الرعاية الاجتماعية للأيتام كان بإنشاء مدرسة الأيتام الابتدائية بصنعاء عام (1922)، وبلغ عدد الملتحقين فيها (600) طالب؛ منهم (400) طالب في القسم الداخلي، والمتفوقون من خريجي هذه المدرسة يرشحون لبعض الوظائف الإدارية في الدولة وبعض يلتحق بالمدرسة الحربية، أو يوفدون في بعثات دراسية إلى خارج اليمن (يسر، 2004، 216)، وفي (1978) تم إنشاء مبنى جديد بدعم من المملكة العربية السعودية ليستوعب (384) يتيماً.

وصدر القرار الجمهوري رقم (50) لسنة (1993) بشأن لائحة وزارة التأمينات والشؤون الاجتماعية، نصت المادة (2) على الاهتمام بإنشاء دور الحضانة ودور التربية الاجتماعية للأيتام، تحديد نظام الكفالة الاجتماعية، وحددت المادة (16) منه اختصاصات الإدارة العامة لشؤون المرأة والطفل ومن ضمنها: رعاية الأطفال والأيتام ومجهولي النسب من الجنسين، وإنشاء دور الحضانة وإيجاد نظام الأسرة الكفيلة والحضنة واقتراح التشريعات والنظم المناسبة لذلك حماية لهم من الضياع وتأميناً لمستقبل جيد لهم

(وزارة الشؤون الاجتماعية، 1993)، وفي الوقت الحالي توزعت مسؤولية كفالتهم بين الحكومة والمؤسسات والجمعيات الخيرية الحزبية منها والأهلية.

3- واقع رعاية الأيتام:

بعد تحقيق الوحدة المباركة في 22/ مايو/ 1990م تم افتتاح العديد من دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية، وقد بلغت 29 دار ومؤسسة منها 7 دور حكومية و22 دار ومؤسسة أهلية، موزعة على معظم محافظات الجمهورية (الأمم المتحدة، 2007، 30)، ويمكن توضيحها على النحو التالي:

جدول (1) يبين توزيع دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية للأيتام على محافظات الجمهورية

الرقم	المحافظة	عددتها ونوعها وجنس المستفيدين						المجموع	ملاحظات
		حكومي		حكومي / أهلي		أهلي			
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث		
1	أمانة العاصمة صنعاء	1	-	1	-	6	4	12	
2	محافظة صنعاء	-	-	-	-	2	-	2	
3	عدن	-	-	-	-	2	1	3	
4	تعز	1	-	-	1	2	-	4	
5	الحديدة	1	-	-	-	-	-	1	
6	آب	-	-	1	-	-	-	1	
7	حجة	1	-	-	-	-	-	1	
8	المخويت	1	-	-	-	1	-	2	
9	حضر موت	-	-	-	-	1	-	1	
10	ذمار	1	-	-	-	-	-	1	لم تدخل الخدمة
11	عمران	1	-	-	-	-	-	1	يستخدم مبنى إداري لجامعة عمران
	المجموع	7	-	2	1	14	5	29	

من خلال الجدول السابق يتبين تركيز دور ومؤسسات رعاية الأيتام في أمانة العاصمة صنعاء، ولم تساهم الحكومة سوى بـ(31%) تقريباً منها، وأنَّ (69%) كان بالجهد الأهلي وعلى المنظمات والجمعيات الإنسانية التي تهتم برعاية الأطفال، وكأن الحكومة تتخلى عن القيام بواجباتها تجاه هؤلاء الأطفال، وعدد الدور والمؤسسات غير كافية ولا تستطيع استيعاب الزيادة المطردة لأعداد الأيتام المتقدمين سنوياً للالتحاق بها، وقد بلغ عدد الأطفال الأيتام (606.120) يتيماً أقل من (18 سنة) (الجهاز المركزي للإحصاء، 2004، 193)، وهذا العدد قد يصل إلى الضعف في ضوء ما شهدته البلاد من صراعات وحروب في صعدة وأبين وأحداث

2011م، بالإضافة إلى حوادث المرور والتأثر والتي تخلف الآلاف من الضحايا سنوياً، وقد بلغ عدد حالات فئة الأيتام والأرامل ذات الأولاد المستفيدة من المساعدات الشهرية المقدمة من صندوق الرعاية الاجتماعية (210.797) حالة يستفيد منها عدد (1.038.543) يتيماً.

وأظهرت نتائج التقييم الذي أجراه مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية (OCHA, 2012) وشمل (38) مديرية من سبع محافظات الكثير من المشاكل المتعلقة بحماية الأطفال، وأنَّ الأطفال الذكور أكثر عرضة للخطر وبشكل كبير بتعرضهم لانتهاكات جسيمة لحقوق الطفل، وبلغت نسبتهم (85%) من إجمالي الأطفال الضحايا الذين تم التأكد من تعرضهم للقتل والتشويه والاستخدام والتجنيد والاختطاف (مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية، 2012، 3).

4- العوامل التي تؤدي إلى إيداع الأطفال في دور ومؤسسات الأيتام:

- الأيتام بأنواعهم: كل من فقد أحد والديه أو كليهما، ومجهولي النسب.
- الفقر والظروف الاقتصادية المتردية للأسرة، وأبناء المصابين بأمراض مستعصية، والتي تجعل من ولي الأمر غير قادر على إعالة أولاده.
- أبناء المشمولين بأحكام القوانين النافذة: وخاصة ذوي الفترات الطويلة.
- التفكك الأسري: والذي يعرف بأنه: الأسرة التي غاب عنها أحد الوالدين إما بالوفاة وإما بالافتراق، والأسرة التي يغلب فيها التنافر والصراع بين الوالدين (أبو حطب وفهمي، 1984).
- الأطفال مجهولي النسب (الجيار، 2006، 418).

5- الخدمات المقدمة للأيتام:

- هي عبارة عن مجموعة من البرامج النمائية والوقائية والعلاجية المخططة التي تهدف إلى رعاية وتنشئة الطفل اليتيم ومن في حكمه، ويمكن عرضها على النحو التالي:
- الخدمات المعيشية والإيواء: الهدف من هذه الخدمات إشباع حاجات الأيتام الأساسية والتي تشمل: المأكل والمشرب والملبس، والمسكن الملائم وفق الإمكانيات المتاحة، وتقديم وزارة التربية والتعليم حصص غذائية تقدم في مدارس التعليم التي تضم بين طلابها أيتاماً أو أقساماً داخلية، ويبلغ عدد الأيتام المستفيدين من التغذية المدرسية (5000) يتيماً (دار رعاية الأيتام، 2007، 32).
 - الخدمات التعليمية: تقدم دور ومؤسسات رعاية الأيتام البرامج التعليمية المتبعة في المدارس العادية؛ ووفقاً لأهداف وزارة التربية والتعليم.

- الخدمات الثقافية والفنية: الهدف من هذه الخدمات توسيع دائرة المعرفة وتهديب النفوس من خلال المحاضرات والندوات، والتوعية والإرشاد، والبرامج السمعية والبصرية، وبرامج المكتبة الثقافية المقروءة، وأنشطة الرسم والنحت والخط والتشكيل، والتربية الموسيقية، والمسرح.
- الخدمات الاجتماعية: تقدم هذه الخدمات بهدف مساعدة الأيتام الملتحقين بهذه الدور على التوافق الاجتماعي في البيئة الاجتماعية الجديدة، وتزويدهم بالمهارات والخبرات التي تمكنهم من التفاعل الاجتماعي بكفاءة، وإقامة علاقات صداقة مع زملائهم بالدار.
- الخدمات الصحية: تقدم الرعاية الصحية المجانية للأطفال غير القادرين على تكاليف هذه الخدمات، وإلزام جميع المؤسسات الصحية ومرافق خدمات الرعاية الصحية الأولية الحكومية والخاصة، ومرافق إعادة تأهيل الأطفال لتقديم الخدمات الصحية الوقائية والعلاجية، وضمان متابعة المعالجة للأمراض المزمنة (وزارة الشؤون الاجتماعية، 2002، 5).
- الأنشطة الرياضية والترفيهية: بهدف التنشئة السليمة للأيتام من الناحية الجسمية، يتم الاهتمام بإقامة جميع الأنشطة الرياضية وتوفير الإمكانيات المطلوبة، بالإضافة إلى إقامة الرحلات التعليمية والترفيهية، والمسابقات والاحتفالات والبرامج المسلية.
- التكوين المهني: تعليم اليتيم القادر مهنة أو حرفة تجعله يعتمد على ذاته وتوفر له سبل العيش الكريم، حيث يتم عقد دورات تدريبية على العديد من المهن مثل: النجارة والحاسوب، الميكانيك، اللحام،...
- المساعدة المالية: تقدم الدولة للأيتام مساعدة مالية وذلك وفقاً للمادة (12) من قانون الشؤون الاجتماعية (1999)، وقدرت المبالغ التي تنفقها الدولة على الأيتام وأسرهم عن طريق صندوق الرعاية الاجتماعية ما يعادل (216,247,95) دولار أمريكي سنوياً.

كما تقوم وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل بعددٍ من الأنشطة والفعاليات والمهام منها:

- تطوير برامج الرعاية والتأهيل التي تقدمها دور رعاية الأيتام بالتنسيق مع السلطات المحلية في مختلف المحافظات بتوفير الإمكانيات المادية والبشرية لهذه الدور.
- دعم بعض دور رعاية الأيتام الأهلية من خلال توفير مساعدات الضمان الاجتماعي للأيتام الذين ترعاهم الدور الأهلية.
- تقديم تسهيل للجمعيات الأهلية العاملة في مجال رعاية الأيتام خاصة في موضوع الإعفاءات الجمركية للمواد والمستلزمات الجمركية التي تحصل عليها الجمعيات كمساعدات عينية لصالح الأيتام الذين ترعاهم

في دور الرعاية التابعة لها.

- تطوير التشريعات ولوائح العمل المنظمة لعمل دور رعاية الأيتام الحكومية والأهلية التي تهدف من ناحية إلى تطوير العمل المؤسسي والبرامج التي تقدمها هذه الدور، ومن ناحية أخرى تطوير علاقة العمل بين الوزارة والجمعيات الأهلية التي لديها دور لرعاية الأيتام.
- تقديم المساعدات الاجتماعية وكفالة الأيتام وسط أسرهم في حالة إذا كان اليتيم لديه أقارب أو أسرة يعيش في وسطها.
- مساعدات مالية: حيث يقدم صندوق الرعاية الاجتماعي مساعدات الضمان الاجتماعي وفق قانون الرعاية الاجتماعية لعدد من الفئات منها الأيتام (وزارة الشؤون الاجتماعية، 1996).

من خلال العرض السابق يتضح أن الأيتام بحاجة أكثر من نظرائهم العاديين إلى الرعاية والاهتمام، ولديهم حاجات خاصة يجب إشباعها كحق إنساني وديني وقانوني، وإنَّ إهمالهم وعدم الاهتمام بهم قد يضر بالنسيج الاجتماعي، ويعرض السلم الاجتماعي للخطر، وخاصة في ظل تنامي ظاهرة الإرهاب وانتشار الأعمال المسلحة والصراعات الدائرة في البلاد، مما جعل كثيراً منهم هدفاً لهذه المنظمات الإرهابية واستغلال ظروفهم وحاجاتهم من خلال تجنيدهم في صفوفها، بالإضافة إلى ذلك انتشار عدد من الظواهر مثل: عمالة وتسول الأطفال، وتهريبهم إلى بعض الدول المجاورة، وهو ما يجعلهم عرضة للاعتداءات الجنسية، وفريسة سهلة للانحرافات السلوكية، مما ينعكس على صحتهم النفسية والاجتماعية والجسدية، ويؤثر بدوره على أمن وسلامة المجتمع، وما شجع على ذلك غياب دور الجهات الرسمية في الدولة وخاصة وزارة الشؤون الاجتماعية المخولة بالرعاية والإشراف على هذه الشريحة، حيث لا يكاد يلمس هذا الدور على أرض الواقع، وهذا ما لاحظته الباحث من خلال زيارته الاستطلاعية لبعض دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية، وقد سلمت هذا الدور للجمعيات والمؤسسات الخيرية الأهلية والحزبية، والتي لا تخدم سوى مصالحها الحزبية الضيقة.

6- حاجة المراهقين الأيتام لتنمية مهارات الذكاء الوجداني:

من العرض السابق يتضح أن شريحة الأيتام بيئة خصبة للدراسات النفسية والاجتماعية، نظراً لما يعانيه الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية من حرمان ومشكلات وصعوبات وما يترتب عنها من آثار خطيرة على جوانب شخصياتهم، والتدني الواضح في مهاراتهم الاجتماعية الوجدانية التي تعوقهم عن تحقيق أهدافهم وإشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية، ويهدد صحتهم النفسية، مما يتطلب من الجميع مد يد المساعدة والاهتمام وتوفير المساندة الاجتماعية ليشعروا بالأمن النفسي.

وقد أثبتت كثير من الدراسات أن نسبة كبيرة من المجرمين والأحداث هم من الأيتام واللقطاء، وممن أتوا من أسر متصدعة، وهذا ما أكدته نتائج دراسة مكورد وآخرين (McCord, 1962) والتي أظهرت أن هناك ارتفاعاً في معدل الانحراف لدى الأطفال الذين يعانون من غياب الأب.

كما أشار جعفر (1990) إلى أن الأيتام الذين يعيشون بمؤسسات إيوائية حتى مع توفير الرعاية الكاملة لهم وإشباع حاجاتهم الأساسية من مأكّل ومشرب ومأوى، لا ينجحون في حياتهم ما لم تُشبع احتياجاتهم الانفعالية والعاطفية، والذين يعانون من تديني مهاراتهم الاجتماعية والفشل في إقامات علاقات مع الآخرين، وأكثر تعرضاً للاضطرابات النفسية (الباز، 2012، 4).

ونظراً لما يشكّله الذكاء الوجداني من أهمية في جميع جوانب حياة الفرد، نتيجة لطبيعة المهارات الاجتماعية والوجدانية الإيجابية المكونة له، التي أثبتتها نتائج الدراسات والأبحاث العلمية في هذا المجال، حيث تمكنه من التعامل بإيجابية مع المشكلات التي تواجهه، والتحكم في انفعالاته، وإقامة علاقات اجتماعية متوافقة وإيجابية مع المجتمع الذي يعيش فيه، وهو ما دفع الباحث إلى تصميم برنامج لتنميتها لدى المراهقين الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية، خاصة في ظل حاجتهم الماسة للمهارات الاجتماعية والوجدانية التي يتكون منها الذكاء الوجداني كمهارات تعويضية.

ثالثاً: دراسات سابقة:

لقد تناولت الدراسات الأجنبية مفهومي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية بالدراسة والتحليل وعملت على إعداد الأدوات التي تقيسهما، وطرق تنمية مهارات الذكاء الوجداني باعتباره مؤشراً هاماً لتمتع الفرد بصحة نفسية والإحساس بجودتها، ولم تلقى هذه المتغيرات الاهتمام الكافي من قبل الباحثين على المستوى المحلي والعربي، ولم ترقى إلى المستوى المأمول، وقد ركزت أغلبها على الجانب الوصفي لمتغيري البحث وتقنين المقاييس التي تقيسها، وقد تم تقسيم هذه الدراسات على النحو التالي:

أ- دراسات تناولت الذكاء الوجداني:

يتناول هذا الجزء الدراسات التجريبية والوصفية العربية والأجنبية التي أهتمت بالذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة النفسية والمتغيرات النفسية المرتبطة بها كالسعادة والصحة النفسية والرضا عن الحياة وجودة الحياة والتوافق النفسي باعتبارها مؤشرات دالة على جودة الحياة النفسية؛ وتستخدم أحياناً أخرى كمرادفات لها، وهي على النحو التالي:

1. دراسات تجريبية:

■ دراسة عبد السلام (د.ت):

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج الذكاء الوجداني في خفض بعض الاضطرابات وتغيير بعض الاتجاهات لدى الأسوياء والمعاقين حركياً وبصرياً في مصر، والكشف عن الفروق الفردية بينهم، وفقاً لنموذج بار-أون (1997)، وشملت (240) مراهقاً ومراهقة (120) من الذكور و(120) من الإناث، منهم (120) من الأسوياء و(120) من المعاقين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (14-17) سنة، واستخدمت اختبار الذكاء الوجداني إعداد صفاء الأعسر (2001)، مقياس الاتجاهات نحو المعاقين إعداد القريطي (1992)، مقياس الشعور بالدونية، مقياس الاغتراب لدى المراهقين، ومقياس الضغوط النفسية للمراهقين، وبرنامج الذكاء الوجداني إعداد الباحثة، وتكون البرنامج من (20) جلسة استمر تنفيذه (10) أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع، وتوصلت الدراسة إلى عددٍ من النتائج منها:

- وجود فروق دالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين أفراد المجموعة التجريبية الكلية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

- وجود فروق دالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة الكلية

في القياس البعدي لصالح التجريبية.

- لا توجد فروق دالة إحصائياً في الذكاء الوجداني بين أفراد المجموعة التجريبية الكلية في القياسين البعدي والتتبعي بعد (8) أسابيع.
- وجود فروق دالة إحصائياً في الشعور بالدونية بين أفراد المجموعة التجريبية من المعاقين حركياً والشعور بالغرابة لدى المعاقين بصرياً في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي واستمرار أثره في القياس التتبعي.
- وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية والاتجاه نحو المعاقين لدى أفراد المجموعة التجريبية من أخوة المعاقين في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي واستمرار أثره في القياس التتبعي.

■ دراسة رزق (2003):

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج التنوير الانفعالي والكشف عن مدى فاعليته في تنمية الذكاء الانفعالي لطلبة جامعة أم القرى وفقاً لنموذج ماير وسالوفي (1990)، وتكونت العينة من (152) طالباً وطالبة، بتصميم تجريبي من أربع مجموعات، مجموعتان تجريبتان الأولى من الطلبة (34)، والأخرى من الطالبات (35) طالبة، ومجموعتان ضابطتان الأولى من الطلبة (38) طالباً، والأخرى من الطالبات (45) طالبة، واستخدمت الأدوات التالية: برنامج التنوير الانفعالي ومقياس الذكاء الانفعالي إعداد الباحث، وتكون البرنامج من (13) جلسة زمن كل جلسة (30) دقيقة واستمر تنفيذه شهرين، وتكون البرنامج من عدة محاور، وهي:

- 1- المحور الديني: للتدريب على الوعي بالذات وإدارة الذات: ويهدف إلى توضيح موقع المشاعر والانفعالات في العقيدة الإسلامية، وذلك من خلال مناقشة: (الآيات التي تحث على ضبط الانفعالات والصبر...، الأحاديث النبوية الشريفة، وتكليف الطلبة على متابعة البرامج التلفزيونية عن صفات الصحابة..).
- 2- المحور الثاني: التدرب على معرفة وفهم الانفعالات: يهدف إلى أن يتعرف كل طالب ذاتياً على انفعالاته من خلال مجموعة من الأنشطة التدريبية مثل: قراءة الكتب في هذا المجال، التعرف على قائمة المشاعر والانفعالات المستخدمة، كتابة المشاعر وقراءتها وتسميها ذاتياً، زيادة تقدير الذات من خلال دراسة المقررات أو سماع الأشرطة، أو الحصول على المصادر من المكتبات التي تنمي تقدير الذات، تتبع أثر الانفعالات في المجالات والكتب، التعبير عن الانفعالات بدقة في تعاملاتك المختلفة، التوقف عن استخدام التعبيرات: أنا أكثرة...، أنا أحب...

3- المحور الثالث: التدريب على إدارة الانفعالات والوعي الاجتماعي: ويشتمل على أنشطة تدريبية يمارسها الطلبة في وقت الفراغ يتم البدء بسؤال الآخرين عما يشعرون به تجاه المواقف المختلفة والقيام بفهم مشاعر الآخرين وأسئلتهم التي يحاولون أن يفسروا بها مشاعرهم من خلال لغة الجسد، الاستماع للآخرين باهتمام.

4- المحور الرابع: دراسة ومناقشة عادات وخصائص منخفضة ومرتفعي الذكاء الوجداني: والهدف منه تحفيز الطلبة للتحلي به والهروب من الصفات السلبية التي تميز منخفضة الذكاء الوجداني.

5- المحور الخامس: مناقشة عامة حول كيفية تدريب المشاعر والانفعالات وإدارة العلاقات: تم استخدام كتاب ستيفن هين (1, 1998, Hein)، وكتاب ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1990)، وكتاب ساريني (Saarni, 1997)، وتهدف المناقشة والحوار إلى: التعرف على المشاعر والانفعالات وتحديدتها، التدريب على الاحترام، التدريب على كيفية مساعدة الآخرين، التدريب على التغلب على المشاعر السلبية، التدريب على إدارة العلاقات، وتوصلت الدراسة إلى عددٍ من النتائج منها:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية في مهارات الذكاء الوجداني لصالح القياس البعدي.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس البعدي والتتبعي بعد (30) يوم للمجموعتين التجريبية في مهارات الذكاء الوجداني.

■ دراسة أبو غزال (2004):

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي مستند إلى نظرية ماير وسالوفي (1990) في تنمية قدرات الذكاء الانفعالي لدى أطفال قرى (SOS) في الأردن، والتي تعتمد على أسلوب التربية شبه الأسرية القائم على رعاية أم بديلة لتسعة أطفال في مراحل عمرية مختلفة، وشملت (54) طفلاً وطفلة تراوحت أعمارهم ما بين (8 و 11) سنة، تم تقسيمهم على مجموعتين: تجريبية وضابطة وفقاً لمتغيري السن والجنس، واستخدم برنامج تنمية الذكاء الوجداني للأبعاد الثلاثة (إدراك، فهم، إدارة الانفعالات) إعداد الباحث، ومقياس ماير وسالوفي للذكاء الوجداني للأطفال بعد تقنينه على البيئة الأردنية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية لجميع أبعاد الذكاء الوجداني الثلاثة.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية

في الذكاء الانفعالي (إبراهيم، 2009).

■ دراسة صالح (2004):

هدفت إلى تصميم برنامج لتنمية الذكاء الوجداني وأثره على فاعلية الذات والدافعية للإنجاز والتوافق النفسي لدى المراهقات من طالبات الصف الأول الثانوي في مصر، وشملت (60) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بمعدل (30) طالبة في كل مجموعة، واستخدمت الأدوات التالية: مقياسي الذكاء الوجداني والتوافق النفسي إعداد الباحثة، ومقياس فاعلية الذات تعريب محمد السيد (1998)، اختبار الدافع للإنجاز لهرمانز تعريب رشاد عبد العزيز وصلاح أبو ناهية (1988)، وأسفرت الدراسة عن:

- وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في الذكاء الوجداني لصالح القياس البعدي.
- استمرار أثر البرنامج في القياس التتبعي لأفراد المجموعة التجريبية.
- وجود تأثير إيجابي للبرنامج نحو الشعور بالفعالية العامة للذات والدافع للإنجاز والتوافق النفسي (خليل، 2010).

■ دراسة مارثا إيدي (Eddy Martha, 2005):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برامج الأنشطة التربوية للحد من ظاهرة العنف لدى المراهقين، وطبقت الدراسة على (236) طالباً ممن لديهم الاستعداد للتخلي عن العنف من بعض مدارس الولايات المتحدة الأمريكية، بالإضافة إلى تنمية عدد من المهارات منها مهارات الذكاء الوجداني والنمو الخلقى، واستخدم الباحث قائمة بار-أون (Bar-on, 1997) لقياس الذكاء الوجداني، واختبار كولبرج (Kohlberg, 1998) للنمو الخلقى، وتوصلت الدراسة إلى أن الاستفادة من هذه الأنشطة التربوية في هذه المرحلة أدى بالطلبة إلى احترام الذات والقواعد والنظام، وخفض استخدام العنف كوسيلة للدفاع، كما توفر لديهم التوافق بين العقل والجسد وضبط النفس، كما أدت إلى النمو الأخلاقي والوقوف على المبادئ العامة القائمة على العدالة أثناء استخدام أسلوب حل المشكلات خلال مواقف الصراع، كما تحقق لدى الطلبة التعاون في إطار الجماعة والإيثار بينهم.

■ دراسة حسونة وأبوناشي (2006):

هدفت الدراسة إلى اكساب أطفال رياض الأطفال بعض مهارات الذكاء الوجداني (التعاطف،

التعرف على انفعالات الذات والآخرين)، والتعرف على الفروق بين الفئات العمرية والجنس، شملت (140) طفلاً وطفلة من الفئة العمرية (4 - 6) سنوات، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بمعدل (70) طفلاً وطفلة في كل مجموعة، واستخدمت اختبار رسم الرجل للذكاء إعداد جودانف هاريس، ومقاييس التعاطف المصور، والتعرف على المشاعر الذاتية، والتعرف على مشاعر الآخرين، والبرنامج التدريبي جميعها من إعداد الباحثين، استمر تطبيق البرنامج (13) أسبوعاً بواقع أربع أيام في الأسبوع مدة كل جلسة (180) دقيقة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- فعالية البرنامج في تنمية مهارات الذكاء الوجداني (التعاطف، التعرف على انفعالات الذات والآخرين)، وترجع فعالية البرنامج إلى عدد من العوامل مثل ملاحظة الذات وإدراك المشاعر والانفعالات المضطربة عند حدوثها، كالتعرف على دلائل وعلامات الغضب، والأفكار التي تشعل نار الانفعالات، والتدرب على مراقبة المشاعر السلبية وتهدئة النفس عند الانفعالات تعد مفتاح الصحة الوجدانية، والتوقف ومناقشة الأفكار التي تثير الانفعالات، التدرب على الاسترخاء، التدرب على حل المشكلات الاجتماعية، والتدرب على المهارات الاجتماعية السلوكية، زيادة فهم والتعرف على المشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين من خلال النماذج المصورة للانفعالات، لعب الدور، المناقشة والحوار، التدرب على قراءة لغة الجسد، وكانت تبدأ الجلسة التدريبية بتمهيد، ثم عرض لفقرات الجلسة التدريبية.

- وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة تعزى للعمر لصالح الأكبر سناً، وفي الجنس لصالح الإناث في القياس البعدي.

■ دراسة رزق الله (2006):

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج لتنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى تلاميذ الصف السادس من مرحلة التعليم الأساسي في دمشق، والتي توافق مرحلة المراهقة المبكرة من (11 إلى 13 سنة)، وطبقت على (101) تلميذاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية ضمت (40) تلميذاً منهم (21) من الذكور، و(19) من الإناث، والمجموعة الضابطة وضمت (61) تلميذاً، منهم (31) من الذكور، و(30) من الإناث، وتم استخدام برنامج لتنمية الذكاء الوجداني وفقاً للنموذج المختلط ومقياس الذكاء الوجداني من إعداد الباحثة، تكون من (36) جلسة وزمن كل جلسة (45) دقيقة واستمر التنفيذ (36) أسبوعاً، وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج المعد يتمتع بفعالية في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى التلاميذ

واستمرار أثره بعد (36) يوماً من انتهاء التطبيق، وترجع فعالية البرنامج إلى الخطوات والإجراءات المتبعة في تدريب التلاميذ المعدة إعداداً تربوياً ونفسياً بما يلائم المتدربين، من خلال خلق جو ودي يحترم رأي التلاميذ، والمناقشة البعيدة عن التزمت والضبط والتوجيه في الوقت نفسه لمعظم الظروف المحيطة بالتدريب، يقوم على عرض نظري للمفاهيم النظرية المكونة للذكاء الوجداني، وتقدم أمثلة واقعية، وفاعلية الأنشطة التي تعتمد على الحوار الحر، وتم عرض نماذج صور للانفعالات المختلفة، وطلب قراءتها من المشاركين، المشاركة في رسم انفعالات الآخرين، قراءة القصص ومحاولة الاحساس بانفعالات شخصيات القصة، لعبة دلالات العواطف، مناقشة للأنشطة التي تم تقديمها، الواجبات المنزلية، وضرورة التقويم المرحلي من خلال قوائم متنوعة ودليل المدرب.

■ دراسة العبد اللات (2008):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي في التكيف الأكاديمي والاجتماعي وفي الاتجاهات نحو المدرسة وفقاً لمتغير الجنس لدى الطلبة الموهوبين في الأردن، وشملت (60) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بمعدل (30) طالباً وطالبة، واستخدمت مقياسي التكيف الأكاديمي والاجتماعي، ومقياس الاتجاهات نحو المدرسة، وبرنامج تنمية الذكاء الانفعالي من إعداد الباحثة، تكون من (18) جلسة زمن كل جلسة (45) دقيقة استمر تنفيذه (9) أسابيع بواقع ثلاث حصص دراسية أسبوعياً وزعت على مكونات البرنامج الخمسة، وقد تم الاعتماد في تبني هذه المكونات والمواقف على نظرية جولمان في الذكاء الانفعالي، وهي: الوعي الذاتي، وإدارة الانفعالات، والدافعية الأكاديمية، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية، حيث اقتصرت الجلسة الافتتاحية على التعارف، وتقديم أهداف البرنامج، وتحديد الواجبات وحقوق الأعضاء وتطبيق المقياس القبلي، أما الجلسة الختامية فتضمنت التعرف إلى الفائدة التي اكتسبها الطلبة من الجلسات كاملة وما تخللها من لقاءات تدريبية، والمقياس البعدي، وقد تم تحديد لكل موقف تدريبي ما يلي: المدة الزمنية، والمواد والوسائل التعليمية، والهدف العام، وأهداف الجلسة الخاصة، وإجراءات الجلسة، ودليل المناقشة، ويعتمد نجاح البرنامج في تنمية الذكاء الوجداني من خلال توفير المناخ التربوي المناسب، وما يتضمنه من أنشطة قصصية ونماذج صور للانفعالات، ومواقف تدريبية ساعدت على استثمار الطلبة الموهوبين لحالتهم الإيجابية، واستخدام الفنيات والاستراتيجيات الملائمة مثل: المحاضرة، المناقشة والحوار، عرض شرائح، المجموعات العمل، التعزيز، العصف الذهني، النمذجة، لعب الدور، حل المشكلات، ومراقبة الذات،

وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التكيف الأكاديمي والاجتماعي والاتجاهات نحو المدرسة لصالح المجموعة التجريبية.
 - عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية للتفاعل بين متغير جنس الطلبة والبرنامج التدريبي في التكيف الأكاديمي والاجتماعي والاتجاهات نحو المدرسة.
- إبراهيم (2009):

هدفت الدراسة إلى تقييم مدى فعالية برنامج لتنمية الذكاء الوجداني وأثره في التوافق النفسي للطفل اليتيم في مرحلة ما قبل المدرسة، وبلغت عينة الدراسة (20) طفلاً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بمعدل (10) أطفال في كل مجموعة، وطبقت عليهم: البرنامج التدريبي إعداد الباحثة، ومقياس الذكاء الوجداني للأطفال إعداد عفاف عويس (2006)، ومقياس التوافق النفسي للأطفال إعداد سيدة السيد (2008)، وتكون البرنامج من (21) جلسة زمن كل جلسة (120) دقيقة استمر تنفيذه (5) أسابيع، وتم تنمية الذكاء الوجداني من خلال مجموعة من الأنشطة التي تساعد الطفل على إدراك الانفعالات (لدى الذات والآخرين)، وتنمي قدرته على فهم وإدارة الانفعالات، ومن هذه الأنشطة: النشاط القصصي، وما يصاحبها من أنشطة مثل: (أسئلة حول أحداث القصة، لعب الدور، إعادة الأطفال لرواية القصة، عرض أغنية مرتبطة بأحداث القصة، ذكر الأطفال بعض مواقف من الحياة مشابهة لأحداث القصة، وصف صور لأحداث القصة، التعبير عن القصة بأشكال فنية أخرى كالرقص، الرسم، النحت، التشكيل)، وأنشطة اللعب الدرامي وذلك من خلال: (تخيل الأطفال للأدوار المختلفة، وابتكار حوارات تناسب مع اختلاف الدور، التعبير عن الانفعالات المناسبة للموقف الذي يتم تمثيله، اتخاذ القرارات، حل المشكلات، فهم وجهة نظر الآخرين، فهم مشاعر وانفعالات الآخرين)، كما تم استخدام العديد من الاستراتيجيات: التعزيز، النمذجة، الحوار والمناقشة، السيكودراما، واستخدمت التقويم التكويني الذي يقدم مع كل نشاط في الجلسات التدريبية، والقياس القبلي والبعدي والتبعي، وكشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج المعد في تنمية الذكاء الوجداني وأثره الإيجابي على التوافق النفسي لدى الطفل اليتيم في مرحلة ما قبل المدرسة.

■ دراسة جنيدي (2009):

هدفت الدراسة إلى تنمية الذكاء الوجداني وفقاً للنموذج المختلط وتأثيره في جودة الحياة النفسية

لدى عينة من الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية العامة بمصر، والكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة تعزى للجنس والتخصص الدراسي، وإمكانية التنبؤ بجودة الحياة النفسية من خلال الذكاء الوجداني، تكونت العينة الدراسة من (44) موهوباً وموهوبةً من طلبة الصف الثالث الثانوي، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت الأدوات التالية: مقياس الذكاء الوجداني، ومقياس جودة الحياة النفسية، وبرنامج تنمية الذكاء الوجداني إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- فعالية البرنامج في تنمية الذكاء الوجداني وأثره في تحسين جودة الحياة النفسية لدى الطلبة الموهوبين، حيث تألف البرنامج من معارف نظرية وتدريبية عملية على المشاركة والتفاعل وتنمية الوعي الحسي والوجداني والتعاون والتفاعل الإيجابي وكيفية التأثير على الآخرين وفهم تلميحاتهم وتوجيه الخدمة لهم والتحكم في الانفعالات، وقبول النظرير ومهارات حل المشكلات، والتواصل اللفظي وغير اللفظي، وغطى البرنامج المكونات الانفعالية والمعرفية والسلوكية الأدائية، حيث يمثل الجانب الانفعالي في المشاعر الذاتي التي يوجهها الفرد نحو ذاته أو الأشياء أو الأشخاص موضوع الاهتمام، أما الجانب المعرفي فيتمثل في المعلومات التي تتوافر لدى الفرد ومعتقداته، أما الجانب السلوكي الأدائي فيتمثل في السلوك الظاهري الذي يقوم به الفرد نحو الموضوعات والذي يتمثل في الإقدام والاحجام.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، بينما لا توجد فروق وفقاً لمتغير التخصص الدراسي.
- يمكن التنبؤ بأبعاد جودة الحياة النفسية من خلال الذكاء الوجداني.

■ دراسة خليل (2010):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني في تحسين التفكير الخلفي واستراتيجيات تقديم الذات لدى المراهقين في محافظة السويس، وشملت (40) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية تراوحت أعمارهم ما بين (14 و 16 سنة)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بمعدل (20) طالباً في كل مجموعة، وتم استخدام مقياس الذكاء الوجداني استبيان استراتيجيات تقديم الذات إعداد هنري ليون (1999) تعريب وتقنين الباحثة، اختبار التفكير الخلفي للمرحلتين الإعدادية والثانوية إعداد كولبرج وآخرون تعريب إبراهيم قشقوش (1984)، اختبار كاتل للذكاء إعداد عبد الغفار وسلامة (1973)، وبرنامج تنمية الذكاء الوجداني وفقاً لنموذج جولمان (Goleman, 1998) إعداد الباحثة، وتكون من (34) جلسة زمن كل جلسة (45) دقيقة واستمر تنفيذه (15) أسبوعاً، وقد استخدمت أساليب

متعددة لتنمية مهارات الذكاء الوجداني منها تحديد الأهداف وأساليب التعزيز الإيجابي، والنمذجة، ولعب الأدوار، الحوار والمناقشة، والمحاضرة، والواجبات المنزلية، الخرائط الذهنية تستخدم لإدراك وفهم وتذكر الأشياء بما في ذلك الكلمات والخطوط والألوان والصور، والتدريبات الاجتماعية على شكل ألعاب وتمارين على تطوير وتقوية المهارات الاجتماعية، كما أُتبع في جميع الجلسات إجراءات موحدة يتم في البداية الترحيب ومناقشة ما تم في الجلسة السابقة والنشاط المنزلي، قم تقديم الأهداف، والمفاهيم الجديدة، وتزويدهم بإطار نظري معرفي وجداني سلوكي عن موضوع الجلسة، والأنشطة التدريبية التي تناسب مع طبيعة وموضوع كل جلسة وتحقق أهدافها، وفي نهاية الجلسة يكلفوا بالواجبات المنزلية، وتوصلت إلى النتائج التالية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الذكاء الوجداني والتفكير الخلقى واستراتيجيات تقديم الذات لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الذكاء الوجداني والتفكير الخلقى واستراتيجيات تقديم الذات لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقاييس الذكاء الوجداني والتفكير الخلقى واستراتيجيات تقديم الذات بعد شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج.

■ دراسة بديوي (2011):

- هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج إثرائي في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى عينة من المتفوقين دراسياً في المرحلة العمرية (12-15 سنة) في ضوء نموذج دانيال جولمان، والتعرف على الفروق في الذكاء الوجداني وفقاً لمتغير الجنس، وتكونت عينة الدراسة من (120) تلميذاً من الصفين الثاني والثالث الإعدادي؛ تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بمعدل (60) تلميذاً في كل مجموعة، وتم استخدام اختبار المصفوفات المتتابعة (جون رافن) تعريب فؤاد أبو حطب وآخرون، ومقياس مهارات الذكاء الوجداني والبرنامج التدريبي إعداد الباحث، وتكون من (24) جلسة زمن كل جلسة (45) دقيقة، واستمر تنفيذه (12) أسبوع، وقد خصص الجزء الأول لتنمية مهارات التفكير، الوعي بالذات وبالآخرين، إدارة الانفعالات، والجزء الثاني لتنمية مهارات الدافعية، وأظهرت الدراسة النتائج فاعلية البرنامج في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى أفراد المجموعة التجريبية، واستمرار أثره

في القياس التتبعي بعد شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج، ويرجع فعالية البرنامج الإثرائي إلى التحديد الدقيق لأهداف البرنامج واختيار المهارات الأساسية المكونة للذكاء الوجداني، وتنوع الفنيات المستخدمة في تنفيذه مثل: المناقشة والحوار والنمذجة وفنية التشكيل، والأنشطة التدريبية المصاحبة.

■ دراسة حميد (2011):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني لدى المعاقين بصرياً المقيمين داخل المدرسة من طلبة المرحلة الثانوية، وضمت (24) طالباً وطالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بمعدل (12) طالباً وطالبة في كل مجموعة، وقائمة بار-أون (2000) ترجمة صفاء الأعرس وسحر فاروق، وطبق برنامج تنمية الذكاء الوجداني من إعداد الباحثة، الذي تكون من (36) جلسة إرشادية تراوح زمن كل جلسة بين (60-120) دقيقة، واستمر تنفيذه (12) أسبوعاً، وترجع فاعلية البرنامج إلى العديد من العوامل منها طبيعة البرنامج الذي يعتمد على استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي بفنياته المتعددة بهدف تنمية الذكاء الوجداني وفقاً لنموذج بار-أون (1997)، والذي يتكون من المهارات التالية: (الوعي بالذات، التوكيدية، اعتبار الذات، تحقيق الذات، الاستقلالية، التفهم، المسؤولية الاجتماعية، العلاقات الاجتماعية، القدرة على التكيف، اختبار الواقع، المرونة، حل المشكلات، تحمل الضغوط، ضبط الاندفاع، التفاؤل، السعادة)، وأحتوى على الاستراتيجيات التالية: (المحاضرة، المناقشة، حل المشكلات، التدريب على الاسترخاء، الوجبات المنزلية، النمذجة، لعب الدور، التدريب التوكيدي، التعرف على الأفكار السلبية، اختبار الواقع، دائرة الوقت)، بالإضافة إلى الأنشطة التدريبية التي تركز عظيمها على الخبرات والسلوكيات المعرفية الواقعية في مختلف المواقف الحياتية، وتوصلت إلى الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الذكاء الوجداني لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الذكاء الوجداني في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الذكاء الوجداني في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهرين من انتهاء البرنامج.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية من المعوقين والطلاب المبصرين أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الذكاء الوجداني في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

2. دراسات وصفية:

■ دراسة فورنهام وبيتريدس (Furnham & Petrides, 2000):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الذكاء الوجداني بالسعادة لدى طلبة الجامعة السنة الأولى، تكونت عينة الدراسة من (88) طالباً وطالبة، تم استخدام مقياس السمات الانفعالية الصورة المختصرة المقتبس من مقياس بتردس وفورنهام للذكاء الوجداني، وقائمة أكسفورد للسعادة إعداد (Argyle, et al, 1995)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين السمات الانفعالية والسعادة، ووجود علاقة ارتباط سالبة بين السعادة والعصابية، ووجود علاقة ارتباط موجبة بين السعادة وكل من الانبساطية والصفاءة، كما أسفر تحليل الانحدار عن أن السمات الانفعالية فسرت ما يزيد عن (50%) من التباين في السعادة، حيث كانت السمات الانفعالية منبئاً قوياً جداً بالسعادة.

■ دراسة السيد (2003):

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى ارتباط الذكاء الوجداني بالتوافق النفسي والتحكم الذاتي، وتحديد أثر اختلاف متغيرات: السن، مستوى التعليم، العمل، محل الإقامة، دخل الأسرة، عدد الأولاد على الذكاء الوجداني والتوافق النفسي والتحكم الذاتي، والكشف عن البناء العملي لمتغيرات الدراسة، شملت (200) سيدة متزوجة منهن (100) سيدة عاملة، و(100) سيدة غير عاملة، تراوحت أعمارهن بين (20 إلى 50 سنة) تم اختيارهن بطريقة عشوائية من الريف والحضر من محافظات القاهرة والجيزة والشرقية، واستخدمت مقياس الذكاء الوجداني والتوافق النفسي واستمارة وصف العينة إعداد الباحثة، ومقياس التحكم الذاتي إعداد عبد الوهاب كامل (1991)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود فروق بين العاملات وغير العاملات في الذكاء الوجداني والتوافق النفسي والتحكم الذاتي تعزى لمتغيرات: مستوى التعليم، السن، دخل الأسرة، عدد الأولاد.
- وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني والتوافق النفسي والتحكم الذاتي.
- أسفر التحليل العملي عن وجود سبعة عوامل تتفاعل مع بعضها هي التوافق النفسي ومستوى التعليم، والذكاء الوجداني، التوافق الانفعالي، محل الإقامة، دخل الأسرة، متغيرات ديمغرافية، بمعنى وجود تفاعلات وتأثيرات بينية بين هذه المتغيرات، في الوقت الذي لا تتفاعل مع متغيرات: السن، مستوى التعليم، العمل، وعدد الأولاد.

■ دراسة ليبيل وسنيل (Leible & Snell, 2004):

هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الأبعاد المتعددة للذكاء الوجداني وسوء التوافق لدى طلبة الجامعة، والذي شحص عن طريق دليل التشخيص الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية والعقلية لجمعية الطب النفسي الأمريكية (DSM-IV-TR American Psychiatric Association)، وتم قياس الذكاء الوجداني باستخدام استبيان الوعي الوجداني متعدد الأبعاد إعداد (Snell, 1999)، ومقياس ما وراء المزاج كسمة من إعداد (Salovey et al, 1995)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط سالب بين كل من وضوح الانفعالات وإصلاح المزاج والانتباه الانفعالي وبين جميع الاضطرابات الشخصية.

■ دراسة عيسى ورشوان (2006):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للذكاء الوجداني بالتوافق الرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي لدى الأطفال، والتعرف على الفروق في هذه المتغيرات وفقاً للعمر والجنس، وشملت (300) تلميذاً وتلميذة تتراوح أعمارهم بين (11 و14) سنة، واستخدما قائمة تقدير التوافق لدى الأطفال إعداد عبد الوهاب كامل (1988)، وقاما بتعريب وتقنين مقياسي الرضا عن الحياة المتعددة الأبعاد لدى الأطفال إعداد (Huebner, 1994)، ومقياس الذكاء الوجداني كقدرة إعداد (Moon, 1996)، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات كل من الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة وفقاً لمتغير الجنس في الدرجات الكلية.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات التوافق وفقاً لمتغير العمر والجنس لصالح الإناث.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير العمر.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكاء الوجداني وفقاً لمتغير العمر.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني في كل من التوافق والرضا عن الحياة وأبعادها الفرعية لصالح مرتفعي الذكاء الوجداني.
- تُسهم الدرجة الكلية للذكاء الوجداني في التنبؤ بالتوافق والرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي.

■ دراسة جودة (2007):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس، والتعرف

عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات لدى طلبة جامعة الأقصى، والفروق بينهم وفقاً لمتغير الجنس، وبلغت عينة الدراسة (231) طالباً وطالبة منهم (85) طالباً و(146) طالبة، واستخدمت مقياس الذكاء الانفعالي إعداد عبده وعثمان (2002)، وقائمة أكسفورد للسعادة إعداد (Argyle, et al, 1995) تعريب عبد الخالق (2003)، ومقياس الثقة بالنفس إعداد شروجر تعريب محمد (2000)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- بلغت مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس على التوالي (70.67%، و63.16%، و62.34%).
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في درجات الذكاء الوجداني والسعادة والثقة بالنفس تعزى لمتغير الجنس.

■ دراسة رجعية (2010):

هدفت إلى دراسة التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي لأنه جزء رئيس في الذكاء الوجداني، والقدرة التنبؤية للذكاء الاجتماعي بالمتغيرات الأخرى، والكشف عن الفروق في هذه المتغيرات وفقاً للجنس، تكونت عينة الدراسة من (60) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة الرابعة بكلية التربية بالسويس، وطبق عليهم مقياس الذكاء الوجداني إعداد إبراهيم محمد المغازي (2004)، ومقياس جودة الحياة النفسية لرايف (Ryff, 1989) ترجمة وتقنين الباحث، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لا توجد فروق دالة بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي في التحصيل الأكاديمي.
- وجود فروق دالة بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي في إدراك جودة الحياة النفسية لصالح مرتفعي الذكاء الاجتماعي.
- يختلف إدراك الطلبة لجودة الحياة النفسية باختلاف الجنس.
- لا يختلف الطلبة في درجات الذكاء الاجتماعي باختلاف الجنس.
- لا يختلف إدراك الطلبة لجودة الحياة النفسية باختلاف التفاعل بين مستويات الذكاء الاجتماعي والتخصص الأكاديمي.
- لا يمكن التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي للطلبة من خلال الذكاء الاجتماعي.
- يمكن التنبؤ بإدراك الطلبة لجودة الحياة النفسية من خلال الذكاء الاجتماعي.

■ دراسة الدياسطي (2011):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الذكاء الوجداني بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من الأطفال (13-16) سنة وفقاً للنموذج المختلط، والتعرف عن الفروق فيها وفقاً للعمر والجنس، وطبقت على (400) تلميذاً وتلميذة من المرحلتين المتوسطة والثانوية، منهم (192) تلميذاً، و(208) تلميذة، وتم استخدام استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي إعداد فايزة يوسف عبد الحميد، ومقياسي الذكاء الوجداني والتوافق النفسي والاجتماعي إعداد الباحثة، ومقياس الذكاء المصور إعداد أحمد زكي صالح (1972)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كلٍّ من الذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة وجميع أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات الذكاء الوجداني تُعزى لمتغيري الجنس والعمر.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي والاجتماعي تُعزى لمتغير الجنس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي والاجتماعي تُعزى لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية (15-16) سنة.

■ دراسة ستيفن (2010, Steven):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني والمعنى الشخصي من جهة، والرضا عن الحياة وجودة الحياة النفسية من ناحية أخرى لدى عينة من المراهقين في مرحلة المراهقة المتأخرة، والتعرف على القدرة التنبؤية للذكاء الوجداني بالمتغيرات الأخرى والفروق فيها وفقاً للجنس والمستوى الدراسي، تكونت عينة الدراسة من (155) تلميذاً من المدارس الكاثوليكية العليا بولاية فلوريدا منهم (71) من الصف الثامن و(84) تلميذاً من الصف الثاني عشر، واستخدمت المقاييس التالية: بروفيل المعنى الشخصي إعداد ونجر (1998)، ومقياس الذكاء الانفعالي إعداد سكتي وآخرون (1998)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد دينير وآخرون (Diener, et al, 1985)، ومقياس مؤشرات جودة الحياة النفسية إعداد دينير وآخرون (Diener, et al, 1998)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متغيرات الدراسة.
- يُعد كلٍّ من الذكاء الوجداني والمعنى الشخصي منبئاً قوياً بالرضا عن الحياة وجودة الحياة النفسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة في الذكاء الوجداني والمعنى الشخصي والرضا عن

الحياة وجودة الحياة الشخصية بناء على متغير الجنس والصف الدراسي.

ب- دراسات تناولت جودة الحياة النفسية:

يستخدم الرضا عن الحياة كمصطلح مرادف للرفاه النفسي (جودة الحياة النفسية)، وهو إدراك شخصي لمدى إشباع الفرد لحاجاته الأساسية بالامتداد مع إدراكه لنوعية الحياة طوال خبراته الحياتية (Korff, 2006, 7)، وتعد السعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل والأمل أقوى المشاعر التي تتضمنها جودة الحياة النفسية (جبر، 2004، 27)، وقام الباحث بعرض عدد من الدراسات الوصفية التي تناولت مفهوم جودة الحياة النفسية والمتغيرات المرتبطة به ولو جزئياً، يمكن عرضها كما يلي:

■ دراسة خوج (د.ت):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين معنى الحياة ومستوى الرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية، وإمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من أبعاد معنى الحياة، وشملت (247) طالبة بمتوسط عمري (19.6) وانحراف معياري (1.66) عاماً، وتم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (1999)، ولقياس معنى الحياة استخدمت الباحثة بروفيل المعنى الشخصي تطوير بول وانج (Wong, 1998) تعريب وتقنين فوقية راضي (2007)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس معنى الحياة والرضا عنها.
- ويمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من أبعاد معنى الحياة.

■ دراسة عبد الخالق (2001):

هدفت الدراسة إلى التعرف على السعادة والشخصية "الارتباطات والمنبئات" لدى طلبة الجامعة الكويتيين، وشملت (201) طالباً وطالبة، واستخدم مقياس تقدير ذاتي رقمي يقيس كلاً من الشعور بالسعادة والصحة النفسية والصحة الجسمية والتدين، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد عبد الخالق (1996)، ومقياس مصدر الضبط إعداد روتر (Rotter, 1966) ترجمة عبد الخالق (2000)، وتوصلت إلى:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التقدير الذاتي للسعادة وكل من: الصحة النفسية والتفاؤل ومستوى التدين والصحة الجسمية ونمط الشخصية (أ).
- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التقدير الذاتي للسعادة وكل من: التشاؤم ومصدر الضبط الخارجي.
- دل تحليل الانحدار المتعدد بين الشعور بالسعادة والمتغيرات الأخرى على أن تقرير الفرد لشعوره

بالسعادة يرجع أساساً إلى صحته النفسية أسهمت بنسبة (50.5%) ثم درجة تفاعلها (8%)، فالمصدر الداخلي لضبط سلوكه (2.3%)، ومستوى تدينه (2.1%)، في حين لم يسهم نمط الشخصية (أ) والصحة الجسمية في الشعور بالسعادة.

■ دراسة (Ponterotto, et al, 2007):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين النموذج الثلاثي للشخصية متعددة الثقافات كما تتحدد بمقياس (MPQ) إعداد (Van der Zee & Van Oudenhoven, 2001) وتتضمن: التفتح العقلي (الفتح الأصيل والتعاطف الثقافي)، والتكيف: (الاستقرار الانفعالي والمرونة)، والمبادرة الاجتماعية، والمكونات الستة للسعادة النفسية في ضوء نموذج رايف (Ryff, 1998)، وشملت (518) طالباً وطالبة بمرحلة الدراسات العليا منهم (63) طالباً، و(207) طالبة بمتوسط عمري (25,7) سنة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين النموذج الثلاثي للشخصية والسعادة النفسية بمكوناتها المختلفة، ماعدا الارتباط بين العلاقات الاجتماعية الإيجابية وكل من المبادرة الاجتماعية والتكيف فكانت غير دالة إحصائياً.

■ دراسة روزماري وآخرون (Rosemary, at al, 2008):

هدفت إلى دراسة تقييم تأثير السمات الشخصية في المراحل العمرية المبكرة على جودة الحياة النفسية في منتصف العمر في دراسة تتبعية للمواليد في المملكة المتحدة، وشملت (1341) امرأة من مواليد (1946)، وتم تقييم الانبساطية والعصابية لديهن في سن (16، 25 سنة) بواسطة مقياس مودسلي، وتقييم جودة الحياة لهن في عمر (52 سنة) باستخدام مقياس رايف (Ryff, 1989)، وتوصلت الدراسة إلى:

- إسهام المتغيرات الشخصية في مشكلات الصحة النفسية وعلى جودة الحياة في المراحل المتأخرة.
- إن النساء الانبساطيات (الاجتماعيات) في المراحل العمرية السابقة سجلن درجات عليا في جودة الحياة النفسية وجميع أبعاده الفرعية، بينما سجلت النساء العصائيات انخفاضاً في جودة حياة النفسية وجميع أبعاده (Rosemary, et al, 2008, 679).

■ دراسة فليس وآخرون (Philips, et al., 2008):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة المساندة الاجتماعية المعلوماتية بالسعادة النفسية لدى الأفراد في هونج كونج، وشملت (518) فرداً منهم (224) من الذكور، و(294) من الإناث، كانت أعمارهم (60 سنة فأكثر)، وطبق عليهم استبيان التقرير الذاتي للمساندة الاجتماعية لقياس حجم

المساندة وتكرارها من: (العائلة والأصدقاء والأقرباء والجيران)، والرضا عنها، والصورة المختصرة لاستبيان جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية (WHOQOL, 1998)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية من حيث الحجم والسعادة النفسية أعلاها كان للمساندة المقدمة من الجيران وأقرباها المقدمة من العائلة لأنها غير موجودة أو على الأقل وجودها على مسافة بعيدة.
 - وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية المقدمة من العائلة من حيث التكرار والرضا عنها والسعادة النفسية.
 - لا توجد علاقة ارتباطية بين أشكال المساندة الأخرى والسعادة النفسية.
- دراسة البهاص (2009):

هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين أبعاد مقياس العفو من جانب وأبعاد مقياسي العوامل الخمسة للشخصية والشعور بالسعادة من جانب آخر لدى طلبة الجامعة، وشملت (304) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياسي العفو والسعادة إعداد الباحث، ومقياس العوامل الخمسة للشخصية إعداد (John & Srivastava, 1999) ترجمة وتقنين أبو زيد الشويقي (2008)، وتوصلت الدراسة إلى:

- وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد العفو وأبعاد الشعور بالسعادة باستثناء بعد العفو عن الذات في علاقته ببعدي التوازن الوجداني والصحة الجسمية والعقلية.
 - وجود فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي العفو على أبعاد الشعور بالسعادة لصالح مرتفعي العفو.
 - دوافع العفو كانت منبئة بالتوازن الوجداني في حين كانت الدرجة الكلية للعفو منبئة بالرضا عن الحياة، أما العفو عن الآخرين فكان منبئاً بالدرجة الكلية للسعادة.
- دراسة جوزيف (2009): (Joseph, 2009):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية ونوعية الحياة لدى عينة من الإناث البالغات المصابات بمتلازمة فيبروميالغيا (FMS), Fibromyalgia من تم تشخيص حالتهم من الطبيب، وتم استخدام الأدوات الآتية: استبيان التفاؤل (ASQ) إعداد سليغمان (1984)، ومقياس جودة الحياة النفسية لرايف (Ryff, 1989)، ومقياس جودة الحياة النفسية (QWB- SA) إعداد كابلان وآخرون (1997) لتقييم نوعية الحياة، وتراوحت أعمار المشاركين بين (27 و 65 سنة) بمتوسط عمري (49) سنة، والغالبية كانت من طالبات بعض الجامعات من الجنسية القوقازية، وأشارت النتائج إلى:

- وجود ارتباطات إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية وجميع أبعاده الفرعية، والتفاؤل يعد مؤشراً لجودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية.
- وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين جودة الحياة النفسية ونوعية الحياة.
- لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين التفاؤل ونوعية الحياة.
- وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والسلوك المتعلقة بالصحة (Joseph, 2009).

■ دراسة الشرييني (2009):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة العفو بكلٍ من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب، وشملت (330) طالباً وطالبة من قسم التربية الخاصة بكلية التربية بالطائف، منهم (160) طالباً، و(170) طالبة، وتم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي دسوقي (1999)، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد كوستا وماكري تعريب وتقنين بدر الأنصاري (1997)، وقائمة الغضب (الحالة- السمة) إعداد سبيلبيرجر تعريب وتقنين عبد الفتاح القرشي (1997)، وأظهرت الدراسة عدداً من النتائج منها:

- وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للعفو والرضا عن الحياة وبين الأبعاد التالية: العصائية والمقبولية.
- ينبئ بعد العصائية والمزاج الغاضب بالعفو عبر المواقف وحالة الغضب والمقبولية والسعادة بالعفو عن الآخرين وبعد السعادة بالعفو عن الذات، بينما ينبئ بعد السعادة والعصائية والمقبولية وحالة وسمة الغضب بالدرجة الكلية للعفو.

■ دراسة أبو هاشم (2010):

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، وشملت (405) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة الزقازيق، منهم (109) طالباً، و(296) طالبة، طبق عليهم مقياس جودة الحياة النفسية لرايف (1989) تعريب وتقنين الباحث، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد جولديج (1999) تعريب وتقنين الباحث، ومقياس تقدير الذات إعداد (Heatherton & Polivy, 1991) تعريب الشناوي (1998)، ومقياس المساندة الاجتماعية إعداد زميت وآخرون (2000) تعريب الباحث، وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

- عدم وجود فروق دالة درجات الطلبة على مقياس السعادة النفسية تعزى لمتغير الجنس.
- وجود علاقات ارتباطية متباينة النوع (موجبة وسالبة) بين درجات الطلبة في السعادة وكل من العوامل الخمسة للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة.
- يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتقدير الذات، والمساندة الاجتماعية، مع اختلاف نسب إسهام كل عامل من عوامل المتغيرات.
- إنَّ المتغيرات المستقلة: المقبولة والضمير الحي والانبساطية والانفتاح على الخبرة، وتقدير الذات، والمساندة الاجتماعية تفسر حوالي (56,5%) من التباين في درجات السعادة النفسية، وهذا يدل على ارتفاع مستوى الدلالة العملية للنموذج المقترح.

■ دراسة نعيمة (2012):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين حسب متغيرات المحافظة دمشق واللاذقية، والنوع (ذكور، إناث)، والتخصص (علوم تطبيقية ونظرية)، وبلغ حجم العينة (360) طالباً وطالبة منهم (180) طالباً وطالبة من جامعة دمشق، و(180) طالباً وطالبة من جامعة تشرين، وتم استخدام مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة إعداد منسي وكاظم (2006)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

- وجود مستوى متدنٍ من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق و تشرين.
- وجود تأثير مشترك للمتغيرات الديمغرافية الثلاثة معاً في جودة الحياة.
- عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة.

■ دراسة المحروقي (2012):

هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية بمكة المكرمة، وكشف الفروق بينهم وفقاً للمرحلة الدراسية، والحالة الاقتصادية، والمستوى الدراسي، والحالة الاجتماعية وتكونت عينة الدراسة من (570) طالبةً من المراحل الثلاث، واستخدم مقياس مصادر السعادة لدى الطالبات إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- تحتل الأسرة والتدين مكان الصدارة في مصادر السعادة لدى الطالبات.
- تختلف مصادر السعادة لدى الطالبات باختلاف المرحلة الدراسية، والحالة الاقتصادية، والمستوى الدراسي، والحالة الاجتماعية.

■ دراسة سميث (Smith, 2012):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والذكاء الثقافي، وجود الحياة النفسية لدى طلبة الجامعات من الأقليات العرقية والذين يعيشون في شرق الولايات المتحدة الأمريكية، وتم تلقي إجاباتهم الاستطلاعية عن الأسئلة الديمغرافية عن طريق الإنترنت، واستخدمت مقياس الذكاء الثقافي إعداد (Earley & Ang, 2003)، ومقياس الهوية الذاتية الداخلية (IPIP) إعداد (Goldberg's, 1999)، والنسخة المعدلة لقائمة العوامل الخمسة للشخصية (NEO-PI-R TM) وتتضمن: العصائية، والانبساط، والانفتاح الشخصي إعداد (Costa & McCrae's, 1992)، ومقياس جودة الحياة النفسية (Ryff, 1989)، وتشير النتائج إلى:

- وجود علاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ونموذج الخبرات الثقافية السابقة، وظلت هذه الخبرات ثابتة رغم وجودهم في الولايات المتحدة الأمريكية.
- لا توجد علاقة ارتباطية بين الخبرات الثقافية وجود الحياة النفسية لدى الأقليات العرقية (Smith, 2012).

سادساً: تعقيب على الدراسات السابقة:

من العرض السابق للدراسات ذات الصلة بموضوع البحث الحالي يتضح أنها تختلف في أهدافها وأدواتها والعينات التي شملتها والمنهج المستخدم في تنفيذها وطريقة إجرائها، ويعزى هذا الاختلاف إلى طبيعة كل دراسة والاتجاهات النظرية والفلسفية التي انطلقت منها، ونظراً للحداثة النسبية لمفهوم الذكاء الوجداني وجود الحياة النفسية في المجال السيكولوجي؛ فإن الدراسات مازالت شحيحة بالرغم من محاولات عدد من العلماء والباحثين على اختلاف تخصصاتهم تناول هذه المفاهيم بالدراسة والتحليل بغية فهمها، والتعرف على علاقتها بالمتغيرات المختلفة، ويمكن التعقيب عليها على النحو التالي:

- اتفقت معظم الدراسات الوصفية العربية والأجنبية على أهمية مهارات الذكاء الوجداني للتوافق النفسي والاجتماعي والمزاج والانتباه الانفعالي والسعادة والانبساطية والصحة النفسية في المراحل العمرية المختلفة للإنسان، ونجاحه في جميع جوانب حياته، كدراسة: السيد (2003)، عيسى ورشوان (2006)، جودة (2007)، رجيع (2010)، الدياسطي (2011)، (Furnham & Petrides, 2003)، (Leible & Snell, 2004)، (Steven, 2010)، وهذا ما أثبتته تجريبياً أيضاً دراسات كل من: عبد السلام (د.ت)، رزق (2003)، أبو غزال (2004)، صالح (2004)، مارثا إيدي (Eddy Martha, 2005)، العبد اللات

(2008)، جنيدي (2009)، إبراهيم (2009)، خليل (2010)، أن لتنمية مهارات الذكاء الوجداني تأثيراً إيجابياً في بعض المتغيرات النفسية كالتوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي والسعادة والثقة بالنفس، والمعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية، والحد من سلوك العنف بين المراهقين، وخفض الاضطرابات، ونمو التفكير الخلفي، واستراتيجيات تقدم الذات، والاتجاهات الإيجابية نحو المدرسة، فاعلية الذات، والدافعية للإنجاز.

- انقسمت الدراسات السابقة التي أهتمت بمفهوم الذكاء الوجداني إلى اتجاهين: الأول يتبنى اتجاه القدرة والذي يفسر الذكاء الوجداني بأنه مجموعة من القدرات العقلية ولا يرتبط بسمات الشخصية، مثل دراسة: رزق (2003)، أبو غزال (2004)، (Leible & Snell, 2004)، عيسى ورشوان (2006)، والاتجاه الثاني يرى أن الذكاء الوجداني مرتبط بسمات الشخصية ويعد مستقلاً عن القدرات العقلية، وتبنى هذا الاتجاه دراسات كل من: عبد السلام (د.ت)، صالح (2004)، مارثا إيدي (Eddy 2005)، (Martha, حسونة وأبو ناشي (2006)، رزق الله (2006)، جودة (2007)، العبد اللات (2008)، إبراهيم (2009)، جنيدي (2009)، خليل (2010)، بديوي (2011)، حميد (2011)، والدياسطي (2011)، حيث يلاحظ تركيز معظمها على دراسة مفهوم الذكاء الوجداني من مدخل الشخصية، مما يشير إلى أهمية هذا المدخل في تناول هذا المفهوم.

- يتضح من العرض السابق ندرة الدراسات التي تناولت تنمية مهارات الذكاء الوجداني وأثره على جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية في البيئة المحلية والعربية، في حين أهتمت دراسة جنيدي (2009) بتنمية الذكاء الوجداني وتأثيره على جودة الحياة النفسية لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية، وتنمية بعض مهاراته في دراسة برلنتي (2010) وأثره على التوافق النفسي لدى الأطفال الأيتام ما قبل المدرسة.

- أثبتت الدراسات التجريبية أهمية الفنيات المعرفية والسلوكية -المحاضرة والمناقشة والحوار والنمذجة لعب الأدوار، الاسترخاء، التخيل الإيجابي، ومراقبة الذات، والحديث الإيجابي، وأسلوب حل المشكلات، والواجبات المنزلية والتغذية الراجعة...- في فعالية برامج تنمية مهارات الذكاء الوجداني

- أكدت نتائج الدراسات التجريبية فاعلية البرامج المعدة في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى عينات متباينة في (الجنس، العمر، والحجم...)، بالرغم من الاختلاف في الأهداف، والمنطلقات النظرية التي استندت عليها في تصميم البرنامج، وعدد جلساته، وزمن كل جلسة، ومدة تنفيذه، والتصاميم

التجريبية التي اعتمدها.

- كما توصلت دراسات كلٍ من: عبد الخالق (2001)، (Ponterotto & et al., 2007)، فيلبس وآخرون (2008)، روزماري وآخرون (2008)، البهاص (2009)، الشريبي (2009)، جوزيف (2009)، أبو هاشم (2010)، نعيمة (2012)، تيريزا سميث (2012)، خوج (د.ت)، المحروقي (2012)، رجيعه (2010)، الدياسطي (2010)، ستيفن (2010)، جنيدي (2009) إلى أنَّ الشعور بجودة الحياة النفسية والمؤشرات الدالة عليها كالرضا عن الحياة والسعادة والمعنى الشخصي، والتوافق النفسي والاجتماعي، والصحة النفسية، ترتبط مع بعضها، بالإضافة إلى ارتباطها بمتغيرات أخرى كالنوع (ذكور/ أناث)، العمر، المستوى الدراسي، التفاؤل والتشاؤم، ومستوى التدين، والصحة الجسمية ونمط الشخصية (أ)، ومصدر الضبط الداخلي للسلوك، حجم المساندة الاجتماعية المقدمة من الأسرة، العفو، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، تقدير الذات، المستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية، ونوعية الحياة، والنموذج الثلاثي للشخصية: التفتح العقلي (التفتح الأصيل والتعاطف الثقافي)، والتكيف: (الاستقرار الانفعالي والمرونة)، والمبادرة الاجتماعية.

- استهدفت معظم الدراسات السابقة مرحلة المراهقة وتلاميذ التعليم العام من المرحلة الأساسية والمتوسطة والثانوية، كدراسة كلٍ من: (عبد السلام، د.ت، صالح، 2004، عيسى ورشوان، 2006؛ ستيفن، 2010؛ الدياسطي، 2011؛ مارثا إيدي، Eddy Martha, 2005؛ رزق الله، 2006؛ خليل، 2010؛ بديوي، 2011؛ حميد، 2011؛ العبد اللات، 2008؛ جنيدي، 2009، المحروقي، 2012)، وهو ما يشير إلى أهمية هذه المرحلة وخطورتها في حياة الإنسان.

- استخدمت معظم الدراسات التجريبية التصميم ذو المجموعتين التجريبية والضابطة بقياسات قبلية وبعديّة وتتبعية كدراسة (عبد السلام، د.ت، رزق، 2003؛ أبو غزال، 2004؛ رزق الله، 2006؛ خليل، 2010؛ بديوي، 2011؛ حميد، 2011؛ جنيدي، 2009؛ إبراهيم، 2009)، وهو ما يجعل نتائجها أكثر دقة وموضوعية.

- اعتمدت بعض الدراسات التي تناولت جودة الحياة النفسية على نموذج رايف (1989)، والذي يعد من أهم النماذج التي فسرت هذا المفهوم، والمقياس الذي قامت بإعداده هو من أدق الأدوات وأكثرها استخداماً في الدراسات العلمية، ومن هذه الدراسات (Ponterotto & et al., 2007)، روزماري وآخرون (2008)، جوزيف (2009)، أبو هاشم (2010)، تيريزا سميث (2012)، رجيعه (2010).

- استخدمت الدراسات السابقة العديد من الأدوات في جمع المعلومات والبيانات، فالبعض منها إعداد وتصميم الباحثين؛ بينما تم تبني بعضها الآخر، بالإضافة إلى ترجمة العديد منها في الدراسات العربية وتقنينها بما يتناسب مع البيئة الثقافية العربية، واستخدمت بعض الدراسات الاستبيانات، بينما استخدمت بعضها الآخر المقاييس والاختبارات والقوائم، وبرامج إرشادية نمائية ووقائية وعلاجية، ويرجع هذا التنوع والتعدد إلى طبيعة كل دراسة والأهداف التي تسعى لتحقيقها، والخلفيات النظرية والفلسفية التي انطلقت منها.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

إنَّ البحث العلمي ليس عملية عشوائية أو ارتجالية، ومن الطبيعي أن يعتمد الباحث على أسس ينطلق منها لدراسة ظاهرة ما، والاعتماد على ما توصلت إليه جهود الباحثين والعلماء في هذا المجال، والبدء من حيث انتهوا في ضوء تراكمية العلم وشموليته، لذا فقد أستفاد الباحث من الدراسات السابقة في الجوانب التالية:

- تكوين خلفية نظرية عن متغيرات البحث وأهميتها ودراساتها، والتعرف على الاتجاهات المتعددة التي فسرتها معرفة معمقة من جوانب مختلفة.
- الاطلاع على الجوانب التي جرى التركيز عليها والمتغيرات التي اهتمت بدراساتها.
- المنهجية العلمية التي أتبعها هذه الدراسات في صياغة المشكلة وكتابة الفرضيات والأساليب الإحصائية المستخدمة في اختبار هذه الفرضيات.
- الإفادة من أدوات الدراسات السابقة في اختيار أداة لقياس الذكاء الوجداني إعداد الدردير (2002)، وفي إعداد وتصميم مقياس جودة الحياة النفسية.
- الإفادة من الدراسات السابقة في إعداد وتصميم وبناء هيكلية البرنامج الحالي، والتعرف على المنهجية والأسس التدريسية والنفسية التي تقوم عليها البرامج المستخدمة في هذه الدراسات، وفي اختيار الاستراتيجيات الفنية التدريسية الملائمة.
- الحصول على أفكار جديدة لإعداد الأنشطة التدريسية المستخدمة في تنمية مهارات الذكاء الوجداني، والمستخدم في العملية الإجرائية، والتي تغني البرنامج وتعطيه طابعاً علمياً يحاكي واقع حياة المراهقين الأيتام للفئة العمرية (12-15) سنة.
- الإفادة من الدراسات السابقة وخاصة التجريبية منها في أسلوب اختيار مجتمع البحث وعينته وطريقة

تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة، واختيار التصميم التجريبي الملائم.

- مقارنة نتائج البحث الحالي بالنتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة. البحث.

مكانة البحث بين الدراسات السابقة:

يتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة في عددٍ من النقاط، ويختلف عنها في نقاط أخرى، ويمكن إيضاحها على النحو الآتي:

1- أتفق البحث الحالي مع أغلب الدراسات على ما تشكله مهارات الذكاء الوجداني من أهمية في حياة

الفرد ليتمكن من التعامل مع مواقف الحياة بإيجابية والتغلب على الجوانب السلبية في حياته، وتمتعه

بصحة نفسية سليمة وإدراكه لجودتها، الأمر الذي يتطلب إعداد برامج إرشادية نمائية ووقائية

تستهدف جميع أفراد المجتمع على اختلاف مستوياتهم وخصائصهم النفسية والاجتماعية والجسمية.

2- يتشابه البحث الحالي مع الدراسات التجريبية في هدفه الذي يتمحور حول تصميم برنامج تدريبي

وقياس فاعليته في تنمية مهارات الذكاء الوجداني.

3- أتفق البحث الحالي مع بعض الدراسات السابقة في استخدامه لبعض المهارات التي اهتمت هذه

الدراسات بتنميتها، وتأكد من فاعلية البرامج في تنميتها.

4- كما أتفق البحث الحالي مع معظم الدراسات السابقة على أهمية استخدام الاستراتيجيات المعرفية

والسلوكية في تنمية مهارات الذكاء الوجداني.

5- يتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة التي اعتمدت النموذج المختلط في تفسير الذكاء

الوجداني من حيث ارتباطه بسمات الشخصية.

بينما يختلف عن بعض الدراسات التجريبية في:

1- العينة المستهدفة من البرنامج وهم المراهقين الأيتام للفئة العمرية (12-15) سنة.

2- تنوع المهارات التي يهدف البحث الحالي إلى تنميتها لدى المراهقين الأيتام.

3- يختلف عن الدراسات التجريبية السابقة في تتابع تنفيذ جلسات البرنامج على مدى أيام الأسبوع ما

عدا الجمعة، ويومي الأربعاء والخميس الموافق 22 و 23/05/2013 يعتبران عطلة رسمية بمناسبة عيد

الوحدة اليمنية، وذلك حرصاً على ترابط المعلومات التي تقدم للمتدربين.

4- تميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة في القياس التتبعي والذي جرى بعد ثلاثة أشهر ونصف

للتأكد من ثبات البرنامج وفعاليته في تنمية ما مهارات الذكاء الوجداني.

- 5- تعدد الإجراءات التدريبية في كل جلسة وتنوع فنياته: المحاضرة، النمذجة، المناقشة والحوار، الأنشطة، التغذية الراجعة...، والتدريبات المعدة في كل جلسة لتناسب خصائص المتدربين.
- 6- تميز البحث الحالي بتعدد أساليب التقويم قياس قبلي وبعدي وتتبعي، كما كان هناك تقويم مستمر في كل جلسة تدريبية يستخدم فيها أدوات موضوعية ملحق رقم (13، 14، 15)، وملاحظة التوجه الإيجابي للمتدربين أثناء تنفيذ الجلسات، بالإضافة إلى الأسئلة التقييمية التي كانت توجه لهم في الجلسة التدريبية والواجبات المنزلية التي كانت تقدم لهم نهاية كل جلسة وتناقش بداية الجلسة التالية.
- 7- تميز البحث الحالي بتعدد استخدام الإجراءات الإحصائية سواء للتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة أو معالجة البيانات في القياسات المختلفة.
- 8- يمكن عد هذا البحث خطوة تجريبية أولى خاصة في البيئة المحلية والعربية في البرامج التدريبية لتنمية مهارات الذكاء الوجداني وأثره على جودة الحياة النفسية لشريحة هامة من شراح المجتمع، وهم المراهقون الأيتام المقيمون في مؤسسات الرعاية الاجتماعية، والذين هم بحاجة أكثر من غيرهم لتنمية هذه المهارات وتزويدهم بخبرات حياتية، ليتمكنوا من النجاح في جوانب حياتهم المختلفة.
- من العرض السابق يتبين أهمية الاطلاع والاهتمام بالدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث كلياً أو جزئياً؛ وأثرت هذه الدراسات على اختلافها الأجنبية والعربية معلومات الباحث من حيث تقديم خلفية نظرية، بالإضافة إلى الجوانب المنهجية والتجريبية، والتي أهتدى بها الباحث لتصميم البرنامج التدريبي ومهارات الذكاء الوجداني؛ من خلال المنهجية المتبعة، وصياغة الأهداف والأدوات المستخدمة في جمع البيانات، والإجراءات الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات واختبار صحة الفرضيات، والنتائج التي توصلت إليها، والمقترحات التي أكدت ضرورة تصميم برامج لتنمية مهارات الذكاء الوجداني؛ ليتمكن الفرد من النجاح في حياته المختلفة والإحساس بجودة حياته النفسية، ومكنت الباحث من الاستفادة من إيجابياتها؛ والجوانب التي أغفلتها؛ وتجنب نقاط الضعف فيها، وإبراز أوجه الشبه والاختلاف، ومناحي الجدة والأصالة والإضافات التي يقدمها البحث الحالي.

الفصل الرابع

منهج البحث وإجراءاته

تمهيد:

- منهج البحث.
- مجتمع البحث.
- عينة البحث.
- الأدوات المستخدمة في البحث:
 - مقياس الذكاء الوجداني.
 - مقياس جودة الحياة النفسية.
 - برنامج تنمية الذكاء الوجداني.
- خطوات تنفيذ البرنامج.
- الأساليب الإحصائية المستخدم في البحث.
- الخطوات المتبعة في تنفيذ البحث.

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرضاً دقيقاً للإجراءات المنهجية التي أتبعته لتنفيذ البحث بمراحله المختلفة، والتي تتمثل في: توضيح المنهج المستخدم، ووصف مجتمع البحث وعينته وطريقة اختيارها، وعرض الأدوات المستخدمة في البحث، وخطوات تنفيذ البرنامج، والأساليب الإحصائية التي استخدمت لتحليل البيانات والمعلومات التي جمعت بهدف التحقق من صحة فروض البحث، ويمكن عرضها على النحو الآتي:

أولاً: منهج البحث: Research Methodology

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لأغراض البحث الحالي وفرضياته، والذي يهدف إلى استقصاء فاعلية البرنامج المعد - كمتغير مستقل - لتنمية مهارات الذكاء الوجداني وأثره على جودة الحياة النفسية - متغيران تابعان - لدى عينة من المراهقين الأيتام المقيمين في دار رعاية وتأهيل الأيتام بأمانة العاصمة صنعاء، وللحصول على نتائج دقيقة وموضوعية يمكن عزوها للبرنامج تم الضبط التجريبي لمتغيرات البحث، ويرى الخطيب (2006) أن الضبط التجريبي يُعد من أهم خصائص المنهج التجريبي، إذ يجب أن يكون هذا العمل مضبوطاً ومتحكماً به، وذلك بمنع أو تثبيت تأثير المتغيرات الدخيلة في المتغير التابع نتيجة تعرضه للمتغير المستقل، أي حصر المتغيرات ذات الأثر على التجربة عدا المتغير المستقل، من خلال عزلها كي يتم منع أثرها على النتيجة، أو تحديدها حتى يتم التأكد من وجودها لدى جميع أفراد المجموعات التجريبية والضابطة على حدٍ سواء (الخطيب، 2006، 65)، وقد ضبط الباحث العوامل أو المتغيرات الدخيلة باتباع الخطوات التي حددها أبو علام (2004) لضبط المتغيرات الدخيلة والتقليل من أثرها، وهي:

- 1- العشوائية: تعد من أفضل الطرق لضبط جميع المتغيرات الدخيلة في وقت واحد، وتمثل ذلك في اختيار عينة البحث، وتوزيعها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة عشوائية.
- 2- مطابقة الأفراد في المجموعات (التكافؤ): المطابقة أسلوب لتحقيق التكافؤ بين المجموعات في متغيرات البحث التي يعتقد الباحث أن لها تأثيراً كبيراً على المتغيرات التابعة، حيث تم حساب التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (العمر، الصف الدراسي، ودرجاتهم على مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية).

3- أدوات القياس: تم القياس بنفس أدوات البحث في القياسين القبلي والبعدي والتتبعي.

4- اختيار تصميم تجريبي يضمن تحقيق الأهداف المرسومة (أبو علام، 2004، 190-197)، وقد تم

استخدام المجموعتين تجريبية وضابطة وقياس قبلي وبعدي للمجموعتين وتتبعي للتجريبية، وعرضت بالتفصيل في خطوات تنفيذ البرنامج.

ثانياً: مجتمع البحث: Research Population

يمثل مجتمع البحث جميع العناصر التي تنتشر فيه الظاهرة المدروسة، والتي يتم تعميم النتائج عليها، ويشترك جميع أفرادها في خصائص معينة قابلة للقياس (الخطيب، 2006، 38)، وفي البحث الحالي هم جميع الأيتام المراهقين (12 - 15) سنة المقيمين في دار رعاية وتأهيل الأيتام الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء، والبالغ عددهم (264) يتيماً من الذكور، والجدول التالي يبين خصائص المجتمع:

جدول (2) يبين خصائص مجتمع البحث

النسبة	المجموع	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الصف الدراسي مصدر التيم
88.3%	233	50	35	53	61	الأب
5.3%	14	5	3	2	2	الأم
6.4%	17	5	2	5	5	كلاهما
100%	264	60	40	60	68	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن الحرمان الأبوي يشكل نسبة كبيرة في مصادر الحرمان أو التيم في مجتمع البحث، ويعزى ذلك إلى الصراعات والحروب وحوادث المرور وخاصة في السنوات الأخيرة، وهذا ما يفقد الأسرة عائلها مما يضطرها إلى إدخال الأطفال إلى دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية لعجز معظم هذه الأسر عن توفير الحياة الملائمة لأبنائها.

مبررات اختيار مجتمع البحث:

- تم اختيار دار رعاية الأيتام الحكومية بأمانة العاصمة، وذلك للأسباب الآتية:
- دار رعاية الأيتام بأمانة العاصمة هي الدار الحكومية الوحيدة في العاصمة صنعاء وأقدمها على مستوى الجمهورية اليمنية، وبالتالي تناولها بالدراسة والبحث يسלט الضوء على مدى ما توليه الجهات الرسمية من رعاية واهتمام لهذه الشريحة من المجتمع، وما تقدمه من خدمات نوعية مقارنة بباقي المحافظات.
- تجانس مجتمع الأيتام المقيمين في الدار من حيث الجنس (الذكور)، ونوع خدمات الرعاية والبرامج التربوية والتعليمية والتأهيلية التي تقدم لهم.

- الأيتام المقيمون في الدار ينتمون إلى مناطق مختلفة من اليمن، وهو ما يجعلها بيئة خصبة للدراسة والبحث تعكس تنوع الخلفيات الثقافية والاقتصادية والاجتماعية للمجتمع اليمني.
- نظراً لعدم وجود دور تتوفر فيها نفس الظروف، فالمؤسسات الاجتماعية الأهلية تتباين فيما بينها، وبينها وبين الدور الحكومية سواءً من حيث سياسة قبول الأيتام، أو الأهداف التي تنطلق منها في تقديم خدماتها، ونوعية البرامج وخدمات الرعاية الاجتماعية والتربوية والتأهيلية التي تقدم لهم، حيث أن بعض هذه المؤسسات ذات طابع حزبي وسياسي، مما قد يؤثر بدوره على موضوعية ودقة نتائج البحث.
- صعوبة الحصول على إحصائيات دقيقة لعدد الأيتام في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية الحكومية والأهلية، وخاصة مع أحداث (2011) والتي أوقفت كثير من المؤسسات أنشطتها لأن معظم هذه الأنشطة ممولة من جهات ومنظمات مانحة خارجية.

ثالثاً: عينة البحث: Research Sample

لقد تم اختيارها من المجتمع الأصلي وفق أسس وقواعد علمية لضمان الدقة والموضوعية لنتائج البحث، ومنها: تمثيل المجتمع الأصلي في جميع الخصائص والصفات، والاختيار العشوائي، والتي تعد من أهم الخطوات بعد تحديد مجتمع البحث وإطاره الزمني والمكاني.

أ- الدراسة الاستطلاعية:

■ **العينة الاستطلاعية الأولى:** بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين، قام الباحث باختيار عينة عشوائية بلغت (130) يتيماً من أيتام دار رعاية الأيتام الحكومية ومؤسسة اليتيم الأهلية بأمانة العاصمة صنعاء، وتطبيق مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية عليهم، وتم استرجاع (128) نسخة، ولضمان دقة النتائج تم الالتزام بعددٍ من الشروط لقبول استجابات أفراد العينة، واستبعاد: الإجابات الناقصة، التي تحمل أكثر من إجابة للعبارة، الإجابات النمطية والمتواترة، الإجابات المتذبذبة والمخدوشة، ليصبح عدد أفراد العينة الاستطلاعية (124) مراهقاً يتيماً، وهي ما تم بموجبها استخراج خصائص السيكومترية للمقياسين.

■ **العينة الاستطلاعية الثانية:** تم تنفيذ خمس جلسات تدريبية على عينة استطلاعية ثانية تكونت من (6) تلاميذ من مدرسة السلام بمحافظة عمران من العاديين، تراوحت أعمارهم بين (12 و15) سنة، بغية التعرف على مدى مناسبة زمن الجلسات التدريبية، وفهمهم لحتوى البرنامج.

ب- عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث النهائية من (36) مراهقاً يتيماً من المقيمين في دار الرعاية الاجتماعية الحكومية بأمانة العاصمة صنعاء، تراوحت أعمارهم بين (12 و 15) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بمعدل (18) مراهقاً يتيماً، وقد تم توضيح طرق اختيارها في خطوات تنفيذ البرنامج.

رابعاً: أدوات جمع البيانات: Data- Collection Instruments

أ- مقياس الذكاء الوجداني:

• وصف المقياس: من إعداد الدردير (2002) تم تصميمه بهدف قياس الذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في البيئة المصرية، وفقاً لنموذج دانييل جولمان (Goleman, 1998)، ويتكون من (88) عبارة موزعة على خمسة أبعاد رئيسية: الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، الدافعية، التعاطف، المهارات الاجتماعية، ومنها (5) عبارات مكررة لكشف مصداقية المفحوص تستبعد نتائجه عند تنقيط (تصحيح) المقياس، وقد استخدم من قبل نسيمه طالب (2009) على طلبة الثانوية في البيئة الجزائرية، وصادق عبده (2011) على طلبة الجامعة في البيئتين اليمنية والجزائرية، ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية مرتفعة.

• الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس من عينة البحث الاستطلاعية التي تألفت من (124) مراهقاً يتيماً من الأيتام المقيمين في دار رعاية الأيتام الحكومية ومؤسسة اليتيم الأهلية بأمانة العاصمة صنعاء، تراوحت أعمارهم بين (12 و 18) سنة من الملتحقين بالصفوف الأساسية (المتوسطة) والثانوية، كما يلي:

1. صدق المقياس: Scale Validity

يعد الصدق أهم وأكثر الإجراءات أهمية في تصميم أدوات البحث، وذلك لضمان المصدقية والموضوعية للنتائج التي يصل إليها البحث، وتم التحقق من صدق المقياس على النحو الآتي:

- صدق الاتساق الداخلي: Truth of Internal Co-ordination

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من استجابات العينة الاستطلاعية، تم استخدام برنامج (SPSS) لاستخراج معامل ارتباط بيرسون، Pearson لحساب معاملات ارتباط درجات كل عبارة

بدرجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما هي في الجدول التالي:

جدول (3) يبين معاملات ارتباطات عبارات المقياس بدرجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

بعد حذف العبارات الغير صادقة (ن = 124)

الرقم الحالي	الرقم قبل الحذف	بالمقياس	بالبعد	الرقم الحالي	الرقم قبل الحذف	بالمقياس	بالبعد	الرقم الحالي	الرقم قبل الحذف	بالمقياس	بالبعد
1	1	0.364(**)	0.482(**)	28	28	0.301(**)	0.300(**)	55	58	0.265(**)	0.424(**)
2	2	0.372(**)	0.467(**)	29	29	0.339(**)	0.385(**)	56	59	0.447(**)	0.468(**)
3	3	0.459(**)	0.518(**)	30	30	0.391(**)	0.433(**)	57	60	0.409(**)	0.391(**)
4	4	0.235(**)	0.336(**)	31	31	0.510(**)	0.526(**)	58	61	0.212(*)	0.433(**)
5	5	0.463(**)	0.466(**)	32	32	0.395(**)	0.501(**)	59	62	0.447(**)	0.442(**)
6	6	0.362(**)	0.476(**)	33	34	0.339(**)	0.341(**)	60	63	0.265(**)	0.289(**)
7	7	0.264(**)	0.355(**)	34	34	0.332(**)	0.336(**)	61	65	0.497(**)	0.451(**)
8	8	0.372(**)	0.405(**)	35	35	0.300(**)	0.288(**)	62	66	0.319(**)	0.344(**)
9	9	0.457(**)	0.564(**)	36	36	0.378(**)	0.443(**)	63	67	0.424(**)	0.439(**)
10	10	0.195(*)	0.284(**)	37	37	0.484(**)	0.500(**)	64	68	0.564(**)	0.472(**)
11	11	0.449(**)	0.558(**)	38	38	0.546(**)	0.558(**)	65	69	0.226(*)	0.471(**)
12	12	0.344(**)	0.510(**)	39	39	0.386(**)	0.413(**)	66	70	0.221(*)	0.509(**)
13	13	0.332(**)	0.464(**)	40	40	0.351(**)	0.462(**)	67	71	0.226(*)	0.265(**)
14	14	0.310(**)	0.407(**)	41	41	0.259(**)	0.357(**)	68	72	0.214(*)	0.213(*)
15	15	0.448(**)	0.538(**)	42	42	0.385(**)	0.398(**)	69	73	0.301(**)	0.406(**)
16	16	0.303(**)	0.387(**)	43	43	0.425(**)	0.418(**)	70	74	0.218(*)	0.379(**)
17	17	0.380(**)	0.427(**)	44	44	0.379(**)	0.404(**)	71	75	0.305(**)	0.378(**)
18	18	0.267(**)	0.334(**)	45	45	0.436(**)	0.497(**)	72	76	0.332(**)	0.307(**)
19	19	0.364(**)	0.332(**)	46	46	0.389(**)	0.466(**)	73	77	0.291(**)	0.408(**)
20	20	0.339(**)	0.446(**)	47	47	0.453(**)	0.490(**)	74	78	0.262(**)	0.382(**)
21	21	0.310(**)	0.344(**)	48	48	0.262(**)	0.222(*)	75	79	0.340(**)	0.392(**)
22	22	0.478(**)	0.526(**)	49	49	0.220(*)	0.337(**)	76	80	0.321(**)	0.392(**)
23	23	0.375(**)	0.457(**)	50	50	0.312(**)	0.396(**)	77	81	0.266(**)	0.448(**)
24	24	0.349(**)	0.402(**)	51	51	0.193(*)	0.282(**)	78	82	0.360(**)	0.310(**)
25	25	0.458(**)	0.510(**)	52	52	0.451(**)	0.490(**)	79	83	0.497(**)	0.373(**)
26	26	0.376(**)	0.493(**)	53	53	0.360(**)	0.506(**)				
27	27	0.381(**)	0.385(**)	54	54	0.497(**)	0.403(**)				

يتضح من الجدول السابق أن معظم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

* دالة عند مستوى 0.05

** دالة عند مستوى 0.01

للمقياس كانت دالة عند مستوى (0.01، 0.05)، بينما العبارات (33، 45، 55، 64) لم تكن صادقة وبالتالي تم حذفها وأعيد حساب معاملات الثبات للمقياس ككل وللأبعاد الفرعية المكونة له ليصبح المقياس يتكون من (79) عبارة، وتشير هذه النتيجة إلى صدق المقياس في اتساقه الداخلي، وتدلل على قوة تماسك عباراته بالبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباطات والاتساقات البينية لأبعاد المقياس ودرجته الكلية، وكانت النتائج كما يبينها الجدول التالي:

جدول (4) يبين معاملات الارتباطات البينية بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

المهارات الاجتماعية	التعاطف	الدافعية	إدارة الانفعالات	الوعي بالذات	البعد
				-	الوعي بالذات
			-	0.75(**)	إدارة الانفعالات
		-	0.65(**)	0.73(**)	الدافعية
	-	0.60(**)	0.58(**)	0.67(**)	التعاطف
-	0.64(**)	0.70(**)	0.62(**)	0.67(**)	المهارات الاجتماعية
0.86(**)	0.82(**)	0.86(**)	0.84(**)	0.90(**)	بدرجة المقياس

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الارتباطات البينية لأبعاد المقياس ودرجته الكلية، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مرتفع، وأن المقياس صادق في قياس مهارات الذكاء الوجداني، وبالتالي يمكن الوثوق بدقة وصدق نتائجه.

2. ثبات المقياس: Scale Reliability

هو الثبات النسبي لاستجابات الأفراد على المقياس في حال تكرار استخدامه أكثر من مرة في نفس الظروف، ويعرف (محمود، 2007، 322، 323) الثبات بأنه: يشير إلى أي درجة يعطي المقياس قراءات متقاربة عند كل مرة يستخدم فيها، وقد تم حساب ثبات المقياس على النحو الآتي:

- طريقة ألفا كرونباخ (α): Alpha- Cronbakh

تم استخدام معادلة ألفا (α) كرونباخ لحساب معاملات الاتساقات الداخلية البينية للمقياس وأبعاده الفرعية، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (5) يبين معاملات ثبات مقياس الذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية بطريقة ألفا كرونباخ

الدرجة الكلية	المهارات الاجتماعية	التعاطف	الدافعية	إدارة الانفعالات	الوعي بالذات	البعد
0.91	0.67	0.68	0.66	0.65	0.71	معامل ألفا (α)

يتضح من الجدول السابق أن مقياس الذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية يتمتع بدرجة متزنة من الثبات، حيث بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية (0.91)، وتراوحت لأبعاد الفرعية بين (0.65 و 0.71)، وبالتالي مناسبتها لأغراض البحث الحالي.

- الثبات بالتجزئة النصفية: Split - Half Method

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان وبراون وجوتمان، ويمكن عرض النتائج في الجدول التالي:

جدول (6) يبين معاملات ثبات المقياس وأبعاده الفرعية بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان وبراون وجوتمان

الدرجة الكلية	المهارات الاجتماعية	التعاطف	الدافعية	إدارة الانفعالات	الوعي بالذات	البعد
0.84(**)	0.60(**)	0.67(**)	0.56(**)	0.65(**)	0.66(**)	التجزئة النصفية
0.91(**)	0.69(**)	0.69(**)	0.68(**)	0.65(**)	0.71(**)	جوتمان

يتضح من الجدول السابق أن مقياس الذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية يتمتع بثبات مرتفع سواءً بالتجزئة النصفية لسبيرمان وبراون أو بطريقة جوتمان، وبالتالي مناسبتها لأغراض البحث الحالي.

- الثبات بالإعادة: Test Retest Method

قام الباحث بإعادة تطبيق مقياس الذكاء الوجداني على عينة تكونت (85) مراهقاً يتيماً ممن كانوا في العينة الاستطلاعية الأولى بفواصل زمني ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون, Pearsson، للتطبيقين للمقياس وأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما هي في الجدول التالي:

جدول (7) يبين معاملات ثبات مقياس الذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية بطريقة الإعادة

البعد	الوعي بالذات	إدارة الانفعالات	الدافعية	التعاطف	المهارات الاجتماعية	الدرجة الكلية
معامل الارتباط	0.76	0.69	0.72	0.67	0.74	0.83

يتضح من الجدول السابق أن مقياس الذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية يتمتع بمعاملات ارتباط مرتفعة، وبالتالي مناسبة لأغراض البحث الحالي.

➤ المقياس في صورته النهائية:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (79) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي:

جدول (8) يبين توزيع عبارات المقياس على الأبعاد الفرعية

المجموع	أرقام العبارات																البعد		
15				78	67	63	60	56	53	48	39	34	29	24	20	11	8	1	الوعي بالذات
16			76	74	71	64	61	55	52	47	41	36	28	23	19	12	6	3	إدارة الانفعالات
15				79	72	69	62	58	50	44	38	31	27	21	16	13	9	2	الدافعية
15				80	65	59	54	51	45	42	37	32	26	22	17	14	10	5	التعاطف
18	77	75	73	70	68	66	57	49	46	43	40	35	30	25	18	15	7	4	المهارات الاجتماعية

طريقة تصحيح المقياس:

يتم تقدير الدرجات على المقياس بإعطاء الدرجات المقابلة للاستجابات بتدرج خماسي، كما هو

في الجدول التالي:

جدول (9) يبين تقدير الدرجات على بدائل إجابات الأيتام على عبارات مقياس الذكاء الوجداني

بدائل الإجابات	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ كثيراً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ قليلاً	لا تنطبق عليّ إطلاقاً
الدرجات	5	4	3	2	1

تتراوح درجة الفرد على المقياس فيما بين (79) درجة كحد أدنى، و(395) درجة كحد أقصى،

وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى تمتع الفرد بالذكاء الوجداني،

يتضح مما سبق أن مقياس الذكاء الوجداني يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة يمكن الاعتماد

عليها لأغراض البحث الحالي، وبالتالي الوثوق بالنتائج التي سيتم التوصل إليها.

ب- مقياس جودة الحياة النفسية:

نظراً لحداثة مفهوم جودة الحياة النفسية في المجال السيكولوجي المحلي والعربي، ونتيجة لافتقار المكتبة النفسية المحلية والعربية للمقاييس التي تهتم بقياس هذا المفهوم، وصعوبة إيجاد أداة ملائمة لأغراض البحث الحالي، ومن أجل تحقيق أهداف البحث الحالي قام الباحث بإعداد مقياس جودة الحياة النفسية وفقاً للأساليب العلمية المتبعة في تصميم وبناء المقاييس، ويغطي عدداً من المظاهر السلوكية والنفسية التي تعد مؤشراً على جودة الحياة النفسية لدى أفراد عينة البحث؛ مستفيداً من الأدب النظري في صياغة عباراته، ويتكون في صورته الأولية من (62) عبارة، ومر إعداده بالمراحل الإجرائية الآتية:

- 1- تحديد الهدف من المقياس والمتمثل في رغبة الباحث في إعداد أداة جديدة في مجال جودة الحياة النفسية تتلاءم مع خصائص العينة وحاجاتهم، وترتبط إلى حد كبير بالبيئة المحلية والعربية.
- 2- الاطلاع على التراث السيكولوجي في موضوع جودة الحياة والصحة النفسية الإيجابية.
- 3- أستند الباحث في تصميم المقياس على نموذج رايف (Ryff, 1989) في تفسير جودة الحياة النفسية ذي العوامل الستة.
- 4- الاستفادة من المقاييس السيكولوجية التالية:
 - رائز "تنسي" لمفهوم الذات (الصورة الإرشادية) إعداد فيتس (Fitts, 1994)، ترجمة إيمان عز (2003).
 - بروفيل المعنى الشخصي إعداد وونج (Wong, 1998)، ترجمة محمد أبو حلاوة (2010).
 - مقياس مؤشر جودة الحياة النفسية إعداد دينير وآخرون (1998)، ترجمة محمد أبو حلاوة (2010).
 - مقياس فاعلية الأنا إعداد ماركستروم وآخرون (1997)، ترجمة وتقنين حسين الغامدي (2010).
 - مقياس الصحة النفسية للشباب إعداد عبد المطلب القريطي وعبد العزيز الشخص (1992).
 - مقياس الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة إعداد مجدي الدسوقي (1999).
 - مقياس السعادة النفسية إعداد (Springer & Hauser, 2006) تعريب السيد أبو هاشم (2010).
 - مقياس جودة الحياة إعداد سامي محمد هاشم (2001).
 - مقياس رايف (Ryff, 1989) لجودة الحياة النفسية ذي العوامل الستة، ترجمة الباحث.
- 5- قام الباحث بصياغة التعاريف الإجرائية لمفهوم جودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية.
- 6- صياغة (62) عبارة تم تصنيفها إلى ستة أبعاد هي: (تقبل الذات، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والاستقلالية، والسيطرة على البيئة، والغرض من الحياة، والنمو الشخصي)، وقد روعي في صياغتها:

الدقة والوضوح والتحديد والسهولة.

7- عرض المقياس في صورته الأولى على عددٍ من السادة الخبراء المختصين في مجال علم النفس وعلوم

التربية والمقياس ملحق رقم (1)، وذلك للإدلاء بأرائهم القيمة حول:

- ❖ تحديد مدى وضوح عبارات المقياس ومناسبة صياغتها واتجاهها.
- ❖ مدى مناسبتها لأفراد العينة المستهدفة.
- ❖ شمول المقياس لأبعاد جودة الحياة النفسية.
- ❖ تحديد مدى انتماء كل عبارة من عبارات المقياس للبعد الذي يقيسه في ضوء التعريف المعطى.
- ❖ حذف العبارات غير المناسبة أو المكررة والتي تحمل أكثر من معنى.

8- تم إخراج المقياس بصورته النهائية بعد إجراء جميع التعديلات المقترحة من السادة الخبراء.

9- تطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية والتي بلغت (124) مراهقاً تيمماً.

10- استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس باستخدام برنامج (SPSS)، وذلك على النحو الآتي:

1- صدق المقياس: Scale Validity

استخدم الباحث عدداً من الإجراءات لحساب صدق المقياس لضمان الدقة والموضوعية للنتائج

التي يتوصل إليها البحث، وذلك على النحو الآتي:

- صدق المحتوى: Content Validity

تم عرض المقياس على عددٍ من السادة المحكمين المختصين في مجال علم النفس وعلوم التربية

والمقياس ملحق رقم (1)، وبناءً على ملاحظاتهم تم إجراء التعديلات وإدخال المقترحات المناسبة، ويمكن

عرضها بحسب نسبة الاتفاق على التعديل أو الحذف أو الانتماء للبعد الذي تقيسه على النحو التالي:

- مناسبة معظم عبارات المقياس لقياس جودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية بحسب التعاريف الإجرائية

الموضحة ما عدا العبارات: (23، 34، 36) والتي تم حذفها لعدم حصولها على نسبة الاتفاق المقدرة بـ(85%).

- مناسبة المقياس لتطبيقه على الفئة العمرية (12-15 سنة).

-إعادة صياغة بعض العبارات لغوياً.

-إعادة صياغة العبارات المركبة وهي: (5، 6، 13، 14، 16، 18، 29).

-تم نقل العبارات: (3، 8، 10) إلى أبعاد النمو الشخصي والسيطرة على البيئة والغرض من الحياة على

التوالي لعدم انتمائها للأبعاد السابقة التي وردت فيها، للمزيد ملحق رقم (5).

وبالتالي أصبح المقياس يتكون من (59) عبارة موزعة على ستة أبعاد، للمزيد ملحق رقم (4).

- صدق الاتساق الداخلي: Truth of Internal Co-ordination

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson, لحساب معاملات ارتباط درجات كل عبارة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما يبينها الجدول التالي:

جدول (10) يبين معاملات ارتباطات عبارات المقياس بدرجة البعد والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف العبارات

الرقم الحالي	الرقم قبل الحذف	بالمقياس	بالبعد	الرقم الحالي	الرقم قبل الحذف	بالمقياس	بالبعد	الرقم الحالي	الرقم قبل الحذف	بالمقياس	بالبعد
1	1	0.219(*)	0.427(**)	20	20	0.361(**)	0.425(**)	39	41	0.382(**)	0.478(**)
2	2	0.393(**)	0.545(**)	21	21	0.330(**)	0.573(**)	40	42	0.362(**)	0.544(**)
3	3	0.261(**)	0.463(**)	22	22	0.417(**)	0.634(**)	41	43	0.332(**)	0.424(**)
4	4	0.312(**)	0.383(**)	23	23	0.250(**)	0.413(**)	42	44	0.370(**)	0.465(**)
5	5	0.389(**)	0.572(**)	24	24	0.208(**)	0.236(**)	43	45	0.540(**)	0.599(**)
6	6	0.437(**)	0.533(**)	25	25	0.300(**)	0.297(**)	44	46	0.250(**)	0.420(**)
7	7	0.464(**)	0.595(**)	26	26	0.371(**)	0.530(**)	45	47	0.388(**)	0.407(**)
8	8	0.288(**)	0.503(**)	27	27	0.282(**)	0.394(**)	46	48	0.408(**)	0.537(**)
9	9	0.397(**)	0.458(**)	28	28	0.197(**)	0.409(**)	47	49	0.257(**)	0.254(**)
10	10	0.446(**)	0.517(**)	29	30	0.376(**)	0.473(**)	48	50	0.451(**)	0.565(**)
11	11	0.476(**)	0.636(**)	30	31	0.447(**)	0.466(**)	49	51	0.431(**)	0.624(**)
12	12	0.392(**)	0.555(**)	31	32	0.476(**)	0.421(**)	50	52	0.432(**)	0.525(**)
13	13	0.408(**)	0.550(**)	32	33	0.250(**)	0.326(**)	51	53	0.404(**)	0.367(**)
14	14	0.477(**)	0.691(**)	33	35	0.250(**)	0.508(**)	52	54	0.429(**)	0.555(**)
15	15	0.375(**)	0.552(**)	34	36	0.238(**)	0.286(**)	53	55	0.256(**)	0.441(**)
16	16	0.434(**)	0.514(**)	35	37	0.388(**)	0.464(**)	54	56	0.220(*)	0.352(**)
17	17	0.323(**)	0.589(**)	36	38	0.183(**)	0.426(**)	55	57	0.355(**)	0.318(**)
18	18	0.342(**)	0.393(**)	37	39	0.375(**)	0.413(**)	56	58	0.351(**)	0.455(**)
19	19	0.208(*)	0.276(**)	38	40	0.396(**)	0.556(**)	57	59	0.438(**)	0.561(**)

يتضح من الجدول السابق أن معظم معاملات ارتباط كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى (0.01، 0.05)، وتم حذف العبارات التي لم تكن صادقة وهي (29، و34) وتم إعادة حساب معاملات الارتباط للمقياس، وتشير النتائج إلى تمتع المقياس بصدق اتساق داخلي متزن، مما يدل على قوة تماسك عباراته فيما بينها والبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس، كما تم استخراج معاملات الاتساقات البينية لأبعاد المقياس ودرجته الكلية، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (11) يبين معاملات الاتساقات البينية بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

البعد	تقبل الذات	العلاقات الإيجابية	الاستقلالية	السيطرة على البيئة	الغرض من الحياة	النمو الشخصي
تقبل الذات	-					
العلاقات	0.42(**)	-				
الاستقلالية	0.36(**)	0.40(**)	-			
السيطرة	0.55(**)	0.39(**)	0.37(**)	-		
الغرض	0.47(**)	0.49(**)	0.49(**)	0.40(**)	-	
النمو	0.51(**)	0.51(**)	0.47(**)	0.50(**)	0.64(**)	-
الدرجة الكلية	0.71(**)	0.73(**)	0.68(**)	0.70(**)	0.79(**)	0.84(**)

يتضح من الجدول السابق ارتفاع قيم معاملات الارتباطات البينية للأبعاد وبالدرجة الكلية للمقياس، وبالتالي صلاحيته لقياس جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية، وبالتالي إمكانية الوثوق بدقة وموضوعية النتائج التي سيتوصل إليها البحث.

- الصدق التمييزي (المقارنات الطرفية): Truth of the Terminal Comparison

تم استخراج هذا النوع من الصدق للتعرف على قدرة المقياس وأبعاده الفرعية في التمييز بين منخفضي ومرتفعي جودة الحياة النفسية، أي التمييز بين الدرجات المتطرفة الدنيا والعليا، حيث تم ترتيب أفراد العينة الاستطلاعية ترتيباً تصاعدياً بحسب درجاتهم في المقياس، واعتماده كمدك للحكم على صدق المقياس وعوامله، وأخذ (27%) أعلى وأدنى الدرجات، وبلغ كل منها (33) مراهقاً يتيماً، واستخدام النسبة المرحجة للمقارنات الطرفية بين المقياس وأبعاده الفرعية، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (12) يبين الفروق بين متوسطات درجات الأيتام منخفضي ومرتفعي جودة الحياة النفسية

الدلالة	النسبة المرحجة	أدنى 27%			أعلى 27%			المجموعة
		ع م	ع	المتوسط	ع م	ع	المتوسط	
0.01	7.8	0.58	3.2	23.5	0.41	2.3	31.3	تقبل الذات
0.01	8.2	0.84	4.7	36.7	0.46	2.6	46.1	العلاقات الإيجابية
0.01	6.9	0.77	4.3	28.5	0.48	2.7	36.2	الاستقلالية
0.01	7.8	0.72	4	26.1	0.59	3.3	35	السيطرة على البيئة
0.01	8.6	0.85	4.7	39.6	0.51	2.8	49.6	الغرض من الحياة
0.01	10.3	1.1	6.1	44.7	0.56	3.1	58	النمو الشخصي
0.01	31	2.1	11.4	199.1	1.26	7	256.2	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات منخفضة ومرتفعي جودة الحياة النفسية، حيث بلغت قيمة النسبة الحرجة (31) للدرجة الكلية، وتراوحت للأبعاد بين (6.4 و10.3)، وجميعها قيم أكبر من القيمة المعنوية (2.58)، مما يشير إلى أن المقياس يميز تمييزاً واضحاً وحقيقياً بين المستويات المنخفضة والمرتفعة في درجات جودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية، وهذا يدل على صدق المقياس وعوامله في قياس ما وضع لقياسه.

2- ثبات المقياس: Scale Reliability

يُعد ثبات المقياس من الخصائص السيكومترية الأساسية في إعداد أي مقياس مقنن وذلك لأنه يشير إلى الدرجة العالية من الدقة والإتقان والاتساق فيما يزود به من بيانات عن الشخص المفحوص، ويقصد بثبات المقياس أن يعطي نفس النتائج إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة (أبو علام، 2004)، ويمكن عرض الطرق المتبعة في حساب ثبات المقياس على النحو الآتي:

- حساب الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ: Alpha- Cronbakh

قام الباحث باستخراج هذا النوع من الثبات باستخدام معادلة ألفا (α) كرونباخ لحساب الاتساقات الداخلية البينية للمقياس، وكانت النتائج كما يبينها الجدول التالي:

جدول (13) يبين معاملات ثبات مقياس جودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية بطريقة ألفا كرونباخ

معامل الثبات	البعد
0.51	تقبل الذات
0.63	العلاقات الإيجابية بالآخرين
0.60	الاستقلالية
0.58	السيطرة على البيئة
0.50	الغرض من الحياة
0.64	النمو الشخصي
0.87	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن مقياس جودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية يتمتع بمعاملات ثبات ملائمة، حيث بلغ للدرجة الكلية (0.87)، وتراوحت للأبعاد الفرعية بين (0.50 و0.64)، مما يعني مناسبته لتحقيق أهداف البحث الحالي.

- الثبات بالتجزئة النصفية: Split - Half Method

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون وجوتمان، وذلك عن طريق حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية باستخدام حزمة التحليل الإحصائي SPSS، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (14) يبين معاملات ثبات المقياس وأبعاده الفرعية بطريقتي سبيرمان وبراون ومعامل جوتمان

معامل جوتمان	سبيرمان وبراون	البعد
0.53	0.54	تقبل الذات
0.55	0.55	العلاقات الإيجابية بالآخرين
0.64	0.64	الاستقلالية
0.59	0.59	السيطرة على البيئة
0.50	0.50	الغرض من الحياة
0.73	0.74	النمو الشخصي
0.87	0.87	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن المقياس وأبعاده الفرعية يتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة، تراوحت ما بين (0.50 و 0.74) للأبعاد الفرعية، و(0.87) للدرجة الكلية حسب معادلة سبيرمان براون، وبين (0.50 - 0.73) للأبعاد الفرعية، و(0.87) للدرجة الكلية وفقاً لمعادلة جوتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع، وبالتالي مناسبه لأغراض البحث الحالي.

- الثبات بالإعادة: Test Retest Method

تستخدم هذه الطريقة للتحقق من استقرار درجات المقياس عند إعادة التطبيق بفواصل زمني، وحساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين (علام، 2006، 93)، وقد تم إعادة تطبيق المقياس على عينة تكونت من (85) مراهقاً يتيماً ممن كانوا في العينة الاستطلاعية الأولى بفواصل زمني يقدر بثلاثة أسابيع من التطبيق الأول، وكانت النتائج كما يبينها الجدول التالي:

جدول (15) يبين معاملات ثبات مقياس جودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية بالإعادة

معامل الثبات	البعد
0.80	تقبل الذات
0.74	العلاقات الإيجابية بالآخرين
0.79	الاستقلالية
0.83	السيطرة على البيئة
0.69	الغرض من الحياة
0.72	النمو الشخصي
0.83	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق تمتع المقياس وأبعاده الفرعية بثبات متزن، حيث بلغ معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس (0.86)، ولأبعاده ما بين (0.69، 0.83)، مما يشير إلى أنَّ المقياس يتمتع بثبات مرتفع، وبالتالي مناسبه لأغراض البحث الحالي.

ويتضح مما سبق عرضه أنَّ مقياس جودة الحياة النفسية يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة من صدق وثبات، وعليه يمكن الوثوق بالبيانات والمعلومات التي يُستخدم في جمعها من أجل تحقيق أهداف البحث واختبار فرضياته.

المقياس في صورته النهائية:

بعد الانتهاء من التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وأبعاده وفقاً للمنهجية العلمية المعتمدة في مثل هذه الحالة، أصبح المقياس يتمتع بثقة يمكن الاعتماد عليها في قياس جودة الحياة النفسية، ويتألف المقياس بصورته النهائية من (57) عبارة موزعة على ستة أبعاد فرعية هي:

جدول (16) يبين توزيع عبارات مقياس جودة الحياة النفسية على أبعاده الفرعية

المجموع	أرقام العبارات												البعد	
7							38	32	26	20	14	7	1	تقبل الذات
10				55	50	45	39	33	27	21	15	8	2	العلاقات الإيجابية
8						51	46	40	28	22	16	10	3	الاستقلالية
8						52	47	42	35	23	17	11	4	السيطرة على البيئة
11			58	53	48	43	36	30	24	19	18	12	5	الغرض من الحياة
13	59	57	56	54	49	44	41	37	31	25	13	9	6	النمو الشخصي

طريقة تصحيح المقياس:

يتم تقدير الدرجات على مقياس جودة الحياة النفسية بإعطاء الدرجات المقابلة للاستجابات خماسية التدرج وفقاً لطريقة ليكرت, Likert, كم هي في الجدول التالي:

جدول (17) يبين تقدير الدرجات لبدائل استجابات الأيتام على عبارات مقياس جودة الحياة النفسية

بدائل الإجابات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ
الدرجات	5	4	3	2	1

ينطبق هذا على جميع عبارات المقياس ما عدا العبارة رقم (28) يتم تقدير الدرجة بطريقة عكسية، وتتراوح درجة المفحوص على المقياس فيما بين (57) درجة كحد أدنى، و(285) درجة كحد أقصى، وتشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع المراهق اليتيم بجودة حياة نفسية مرتفعة والعكس صحيح.

ت- برنامج تنمية الذكاء الوجداني: Emotional Intelligence Development Program

نظراً لحداثة مفهوم الذكاء الوجداني في المجال السيكولوجي، وندرة البرامج التي تهتم بتنمية مكوناته لدى المراهقين الأيتام في البيئة المحلية والعربية، فقد قام الباحث ببناء البرنامج وفقاً للأساليب العلمية المتبعة في تصميم البرامج الإرشادية النمائية والوقائية، والذي يغطي عدداً من المهارات الوجدانية والاجتماعية بالاعتماد على النموذج المختلط لجولمان (1999)، ومستفيداً من نتائج العديد من الدراسات التي هدفت إلى تنمية مهارات الذكاء الوجداني أو بعضاً منها، وفي إعداد الأنشطة التدريبية والاستراتيجيات وإجراءات تنفيذ الجلسات التدريبية.

وقد أكدت نتائج العديد من الدراسات على أهمية مهارات الذكاء الوجداني في حياة الإنسان، فإنها بالنسبة للأيتام حاجة ملحة ينبغي إشباعها ليتمكنوا من التعامل بإيجابية وفعالية في مواقف الحياة، مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم، وتقديرهم لذواتهم، وتقبلهم لها، ويشعرهم بقيمتهم وأهميتهم في المجتمع، والنظر لحياتهم بواقعية ورضاهم عنها بإيجابياتها وسلبياتها، مما ينعكس إيجاباً على جودة صحتهم النفسية.

ويتناول الجزء التالي عرضاً للإطار العام للبرنامج يتضمن تعريف البرنامج الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، وخطوات إعداده، وتطويره التجريبي له.

1- تعريف البرنامج الإرشادي: Counselling Programme

تعرفه حسين (1989) على أنه: خطة تتضمن عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الاستبصار بسلوكه والوعي بمشكلاته، وتدريبه على حلها واتخاذ القرارات اللازمة بشأنها، إلى جانب سعيه نحو توظيف طاقاته وتنمية قدراته ومهاراته (أل رشود، 2006، 63).

ويعرف الباحث البرنامج الإرشادي بأنه: مجموعة العمليات والإجراءات والأنشطة المخططة التي تقدم للمراهقين الأيتام في إطار جماعي بهدف تنمية مهارات الذكاء الوجداني لديهم، ويشتمل على فنيات معرفية ووجدانية وسلوكية، بالاعتماد على مبادئ التربية النفسية التي قدمها جولمان (1999).

2- أهداف البرنامج:

يشكل تحديد الأهداف من الخطوات الهامة في إعداد أي برنامج إرشادي، نظراً لما يترتب عليه من إجراءات علمية دقيقة، حيث يتحدد بموجبه نوع البرنامج (وقائي، نمائي، علاجي)، والخلفية النظرية التي ننطلق منها، والتي تمدنا بالفنيات والاستراتيجيات الملائمة، كما تمكنا من اختيار الأنشطة التدريبية لتحقيقها، بالإضافة إلى اختيار الطرق الخاصة بالتقويم، وقد ألتزم الباحث في تحديد أهداف البرنامج بالمبادئ والمعايير الآتية:

- ☒ أن تتناسب مع قدرات وميول المراهقين الأيتام.
- ☒ أن تكون الأهداف قابلة للملاحظة والقياس بالأدوات المستخدمة في البرنامج.
- ☒ أن تكون الأهداف دقيقة الصياغة ووثيقة الصلة بارتباطها بمشكلة البحث.
- ☒ أن تتفق الأهداف مع المبادئ الأساسية في التعلم كالاستعداد والدافعية والفروق الفردية.
- ☒ أن تكون قابلة للتحقق في ضوء الوقت والجهد والنفقات المخصص للبرنامج.
- ☒ أن تتصف بالوظيفية، أي يمكن تطبيق الخبرات التدريبية للبرنامج في الواقع.

وبالتالي يمكن تحديد الهدف العام للبرنامج ب: تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى المراهقين

الأيتام المودعين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية، وتفرع عنه الأهداف الإجرائية الآتية:

- أن يتعرف المراهق على مفهوم الذكاء الوجداني.

- أن يميز المراهق بين مكونات الذكاء الوجداني.
- أن يكون المراهق اتجاهًا إيجابيًا نحو التدريب.
- أن يدرك المراهق أهمية مهارات الذكاء الوجداني في الحياة اليومية.
- أن يكتسب المراهق مهارات الذكاء الوجداني.
- أن يطبق المراهق الخبرات التي أكتسبها أثناء أنشطة الجلسات التدريبية.

3- خطوات إعداد البرنامج:

لقد مر إعداد البرنامج بعدد من الخطوات الإجرائية في ضوء الأسس المتبعة في بناء البرامج الإرشادية النفسية والاجتماعية والمعرفية، ويمكن عرضها على النحو التالي:

أ- الخطوات التمهيديّة:

- قبل البدء في إعداد البرنامج قام الباحث بالخطوات التمهيديّة التالية:
- الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الأيتام.
- مراجعة التراث السيكلوجي الخاص بالذكاءات المتعددة والذكاء الوجداني.
- الاطلاع على الأدب النظري للتدريب.
- مراجعة الدراسات التجريبية من البرامج التي أهتمت بتنمية مهارات الذكاء الوجداني، والبرامج الإرشادية الوقائية أو النمائية أو العلاجية.
- تحديد المهارات التي يتضمنها الذكاء الوجداني: والتي يقيسها مقياس الذكاء الوجداني.
- تحديد المحتوى النظري للبرنامج.
- تحديد الفئة المستهدفة بالتدريب وهم المراهقون الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية.
- قراءة بعض القصص والبرامج الثقافية والترفيهية التي صممت للأطفال والمراهقين بهدف أكسابهم الخبرات والسلوكيات الحياتية، وتزويدهم بالمعلومات عن البيئة المحيطة بهم.

ب- البرنامج في صورته الأولية:

أعد البرنامج بصورته الأولية من خلال الخطوات التالية:

- تحديد الأهداف السلوكية للجلسات التدريبية.
- إعداد المحتوى النظري للجلسات التدريبية.
- تحديد عدد الجلسات التدريبية والفترة الزمنية التي يستغرقها تنفيذ البرنامج.
- تحديد الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج.
- إعداد الأنشطة والتدريبات لكل فنية بكل جلسة من جلسات البرنامج.
- تحديد الأدوات والوسائل المستخدمة في تنفيذ البرنامج.
- تحديد زمن كل جلسة تدريبية.
- تحديد الإجراءات التدريبية على نحو تفصيلي والوقت المتطلب لإنجازها.

■ المبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

- تقوم البرامج الإرشادية على مجموعة من المبادئ التي لا يمكن الاستغناء عنها عند عملية تصميم البرنامج، لأنها تعد المحددات الأساسية لعملية التدخل الإرشادي، وانطلاقاً من مبادئ التربية النفسية وضع جولمان (1998) عدداً من المبادئ ينبغي مراعاتها عند تصميم برامج لتنمية الذكاء الوجداني، وهي:
- أن يراعي تصميم البرنامج احتياجات المتدربين.
- تنمية السلوك الأدائي الذي يصدر عن الفرد تلقائياً نتيجة منبهات خارجية أو داخلية.
- التعليم من أجل انتقال الخبرة وليس من أجل اكتساب المعلومات، أي قدرة المتعلم على نقل خبراته بالعمليات المعرفية من موقف لآخر.
- التكامل بين الجوانب الثلاثة للمعرفة: المعرفة التقريرية الخاصة بالحقائق والمفاهيم، والمعرفة الإجرائية وهي الخطوات والعمليات التي يقوم بها الفرد عند قيامه بنشاط معين، وتتضمن القدرة على التخطيط والوعي بالخطوات وتقييم كفاءة التفكير، والمعرفة الشرطية وهي الوعي بالشروط التي تؤثر في التي التعلم والأسباب التي من أجله تستخدم من استراتيجيات معينة، وزمن استخدامها.
- معرفة مستوى الأفراد في المهارة التي سيتناولها البرنامج بالتدريب.
- إعطاء المتدربين المعلومات المتعلقة بمستواهم في المهارة التي يراد التدرب عليها من خلال تغذية راجعة تسبق التدريب.

- إثارة دافعية المتدربين للتدريب من خلال التوضيح لهم أهمية التدريب في حياتهم الشخصية والاجتماعية، وجعل اكتساب هذه المهارة هدفاً شخصياً يسعى لتحقيقه.
- تنمية مهارات الفرد التي تساعد على تمثل الخبرة كاملة بحيث تصبح جزءاً من وجدانه وسلوكه.
- التركيز على الأهداف الواضحة والدقيقة التي يمكن تحقيقها.
- استخدام النمذجة وتقديم الأمثلة كالشخصيات الناجحة والمتميزة.
- استخدام التعزيز الإيجابي حتى يشعر المتدرب بأهميته.
- استخدام أدوات قياس مناسبة وفعالة، قبل التدريب وبعده لقياس مدى التطور الناتج.
- تشجيع المتدربين بعضهم لبعض على الاستمرار والحرص على تطوير سلوكهم.
- عرض خطة عمل واضحة غير ضبابية وتحديد مراحل التدريب (Goleman, 1998, 251-253).

■ المنطلقات النظرية للبرنامج:

- قام الباحث بتصميم البرنامج وإطاره العام في ضوء مكونات نموذج جولمان (Goleman, 1999) في تفسير الذكاء الوجداني، والذي يعد من النماذج المختلطة والتي تمزج مهارات الذكاء الوجداني مع سمات الشخصية، والذي يُحدد الذكاء من خلال مجموعة من السمات الشخصية.
- ويُعرف دانيال جولمان (Goleman, 2000) الذكاء الوجداني بأنه: مجموعة من المهارات التي يسميها البعض صفات أو سمات شخصية لها أهميتها البالغة في مصيرنا كأفراد (جولمان، 2000، 58)، ويقصد جولمان بمفهوم الذكاء الوجداني: " أن نكون قادرين على التحكم في نزعاتنا ونزواتنا وأن نقرأ ونفهم مشاعر الآخرين الدفينة، وتعامل بمرونة في علاقاتنا معهم" (الدردير، 2004، 27)، وقد أعتد الباحث في تصميم هذا البرنامج على مجموعة من البرامج التي تناولت تنمية مهارات الذكاء الوجداني أو البعض منها، وهي:
- برنامج لتنمية مهارات الذكاء العاطفي لدى عينة من طلبة الصف السادس من التعليم الأساسي إعداد (رزق الله، 2006).
 - برنامج تدريبي لبعض مهارات الذكاء الوجداني إعداد (العبيدان، 2008).
 - برنامج لتنمية الذكاء الوجداني وأثره في التوافق النفسي للطفل اليتيم في مرحلة الطفولة المبكرة إعداد (إبراهيم، 2010).
 - فعالية برنامج لتنمية الذكاء الانفعالي في التكيف الأكاديمي والاجتماعي وفي الاتجاهات نحو المدرسة لدى الطلبة الموهوبين في الأردن، إعداد (أسماء العبد اللات، 2008).

- برنامج تدريبي لتحسين فاعلية الذات وأثره على تنمية مهارة حل المشكلات والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي، إعداد (البلوي، 2009).
- فعالية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني لدى المعوقين بصرياً المقيمين داخل المدارس من طلبة المرحلة الثانوية، إعداد (صفية حميد، 2011).
- فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، إعداد (نشوة دردير، 2010).

■ محتوى برنامج تنمية مهارات الذكاء الوجداني:

يحتوي البرنامج على خمسة أبعاد هي مكونات الذكاء الوجداني الرئيسة بحسب نموذج جولمان (1998) موزعة إلى مهارات فرعية، وهي على النحو الآتي:

☞ **الوعي بالذات:** Self-awareness يشير إلى قدرة الفرد على قراءة مشاعره وإدراكها ومدى تأثيرها على الآخرين (بديوي، 2011، 440)، وتتضمن ثلاث مهارات فرعية هي: الوعي الوجداني، تقدير الذات والثقة بالنفس.

☞ **إدارة الانفعالات:** Emotions Management وتعني قدرة الفرد على إدارة أفعاله وأفكاره ومشاعره بطريقة متوافقة ومرنة عبر مواقف وبيئات مختلفة، ويشير إلى ترشيد الانفعالات بصورة تساعد الفرد على التوافق السليم مع المواقف الحياتية (السمدوني، 2007، 115)، أي الطريقة التي يعالج بها المراهق اليتيم المشاعر التي تؤذيه وتزعجه، وتحمل الانفعالات العاصفة التي تأتي بها الحياة، والشعور بأنه سيد نفسه، وتتضمن خمس مهارات فرعية هي: ضبط الذات، الجدارة بالثقة، يقظة الضمير، القدرة على التكيف، التعبير عن الانفعالات.

☞ **الدافعية (تحفيز الذات):** Motivation أي أن يكون لدى الفرد هدف يسعى إلى تحقيقه، وأمل يطمح في الوصول إليه والمثابرة والحماس لاستمرار السعي وتحقيق الأمل (بديوي، 2011، 440)، وتتضمن خمس مهارات هي: تحديد الأهداف، التفاؤل، الالتزام بالعهود، المبادرة، وتأجيل الإشباع.

☞ **التعاطف:** Empathy عرف من قبل (Cohen & Strayer, 1996) بأنه: قدرة الفرد على فهم الحالة الانفعالية للآخرين ومشاركتهم فيها، وهو ما يوضح أن للتعاطف جانباً معرفياً يعبر عن القدرة على فهم انفعالات الآخرين، وجانباً وجدانياً يعبر عن مشاركتهم انفعالاتهم (عيسى ورشوان، 2006)، وتتكون من ثلاث مهارات فرعية هي: فهم الآخرين، الإيثار، العدوى الوجدانية.

المهارات الاجتماعية: **Social Skills** يعرفها (Yavonne. S & Shelley, 2004, 24) بأنها تشير إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين وسهولة الاتصال بهم والتآلف معهم (بديوي، 2011، 440)، وتتكون من المهارات الفرعية الآتية: الاتصال، التأثير، التعاون والتنسيق، إمكانية العمل في فريق، المسؤولية الاجتماعية، تحفيز التغيير، إدارة الصراع، القيادة.

■ حدود البرنامج:

- الفئة المستهدفة: أستاذة البرنامج (18) مراهقاً يتيماً من المقيمين في دار الرعاية الاجتماعية الحكومية بأمانة العاصمة صنعاء للفئة العمرية (12-15) سنة.
- الحدود الزمنية: يتكون البرنامج من (30) جلسة تستغرق كل جلسة (140) دقيقة منها (15) فترة راحة تقدم بشكل جماعي، وبمعدل (6) جلسات في الأسبوع على مدى (5) أسابيع خلال العام 2012 / 2013م.

■ الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة في تنمية مهارات الذكاء الوجداني:

يشتمل البرنامج على عددٍ من الاستراتيجيات والفنيات المعرفية والوجدانية والسلوكية؛ والتي تستخدم لتحقيق أهداف البرنامج، والمستقاة من الأدب النظري لتنمية الذكاء الوجداني، يمكن عرضها على النحو الآتي:

- **المحاضرة: Discussion** يعرفها (زهران، 1980، 305) بأنها: أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي التعليمي، حيث يغلب فيها الجو العلمي ويلعب فيها عنصر التعليم وإعادة التعليم دوراً مهماً، ويعتمد هذا الأسلوب على إلقاء محاضرات سهلة على المتدربين يتخللها أو يليها مناقشات، وتهدف المحاضرات والمناقشات الجماعية إلى تغيير الاتجاهات لدى المتلقين (متولي، 2012، 132).
- **الحوار والمناقشة:** يعد أسلوب الحوار والمناقشة أساس عملية التعليم لأنَّ باستطاعة المراهقين تلقي المعلومات بصورة أدق إذا كانت موجهة إليهم بصفة شخصية كأفراد، وهذا ما يحدث عندما يدور حديث بين المدرب والمتدربين، ويجري تفاعل وجداني بينهم (علا محمد، 2009، 198).
- **النمذجة:** الإنسان يتعلم العديد من الأنماط السلوكية مرغوبة كانت أو غير مرغوبة من خلال ملاحظة الآخرين والقيام بتقليدهم، ويرى باندورا (Pandora): "أن الفرد يستطيع اكتساب الأنماط السلوكية المعقدة من خلال ملاحظة أداء النماذج المناسبة" (الخطيب، 2007، 225)، والنمذجة بحسب فام

(2000) تعد من أهم الأساليب المستخدمة في تعلم العديد من المهارات الاجتماعية؛ من خلال التعرف على النماذج السوية في البيئة والافتداء بها، حيث يتم عرض النماذج المرغوب تعلمها، والطلب من المتدربين القيام بتقليدها (حميد، 2011، 56)، وتنقسم إلى ثلاثة أنواع هي:

1- النمذجة الحية: يقوم المدرب بتأدية السلوكيات المستهدفة بوجود المتدرب، وفي هذا النوع لا يُطلب من المتدرب تأدية النموذج، وإنما مجرد مراقبتها فقط.

2- النماذج المصورة (الرمزي): يتم عرض نماذج سلوكية من خلال الأفلام والصور وأي وسيلة أخرى.

3- النمذجة من خلال المشاركة: يقوم المتدرب بمراقبة نموذج حي أولاً ثم القيام بتأدية الاستجابة بمساعدة وتشجيع النموذج، ومن ثم يؤدي الاستجابة بمفرده وتكرارها (الخطيب، 2007، 227)، أو إعداد مواقف سلوكية للآخرين ومساعدة المتدرب على ملاحظتها وانتقادها.

• **لعب الدور: Role Playing** الطلب من المتدرب تمثيل سلوك نموذج في الموقف المصطنع حتى يتمكن من ممارسة المهارات الاجتماعية (السمدوني، 2007).

• **التغذية الراجعة:** يعرفها الشناوي وعبد الرحمن (1991) بأنها: إعطاء الفرد معلومات حول مستوى إنجازه، بحيث يستطيع أن يعدل من سلوكه (خليل، 2010، 107)، وتسهم في إمداد المتعلم بالمعلومات حول دقة استجاباته للموقف أو المهنة، وتزيد من دافعيته وتعمل على تقوية استجابته، وتمكنه من تصحيح سلوكه (البلوي، 2009، 96).

• **الحديث الذاتي:** الإنسان يسلك بحسب ما يفكر؛ فالحديث الذاتي عند أي نشاط من شأنه أن ينبه الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه، وحديث الفرد مع ذاته وما يحويه من انطباعات وتوقعات سلبية عن المواقف التي تواجهه بأنها وراء سلوكه السلبي، فيقوم المدرب بتحديد مضمون مثل هذا الحديث، والعمل على تعديله كخطوة أساسية في مساعدة الفرد للتغلب على هذا السلوك السلبي (الزعي، 2010، 32).

• **التخيل الإيجابي:** تغيير محتوى الأفكار السلبية التي تؤدي إلى المشاعر السلبية بأخرى إيجابية.

• **الاسترخاء:** تعتمد على مبدأ فسيولوجي وهو أنه بالاسترخاء التصاعدي للعضلات تتلاشى آثار النشاط الذهني شيئاً فشيئاً، كما تضعف الاضطرابات الانفعالية (الزرد، 2005، 121).

• **التعزيز الإيجابي:** وتعني إثابة المتدربين على تطور المهارة المطلوب تنميتها (خليل، 2010، 109)، أو عند القيام بالسلوكيات الإيجابية.

- **الواجبات المنزلية:** تكليف المتدرب بأداء بعض الواجبات المنزلية في ختام كل جلسة بهدف نقل أثر المهارات التي تعلمها في الجلسة إلى المواقف الفعلية في الحياة (مظلوم، 2007).
- **مراقبة الذات:** تنظيم الأفكار بحيث توقف أي ضغوط من داخل الشخص أو خارجه، ويعمل الفرد ما هو صواب (أبو رياش وآخرون، 2005، 226).
- **العصف الذهني:** وهو أسلوب منظم للتفكير يستخدم من خلال جماعة صغيرة لمعالجة المشكلة المطروحة من عدة زوايا لتوليد أكبر قدر من الأفكار والآراء والحلول والاستجابات الأصيلة، ويساعد على اكتساب القدرة على النقد والتقييم وحل المشكلات (البلوي، 2009، 95).
- **أسلوب حل المشكلات:** هو عبارة عن عملية تفكير يتطلب جهداً عقلياً يمارسه المتدرب عند مواجهة موقف غامض، بحيث يوظف خبراته السابقة ومعارفه الحالية بهدف الوصول إلى الحل، وتحقيق أهدافه المرجوة (العتوم وآخرون، 2005، 251).
- **العمل في مجموعات:** تتيح فرصة للمتدربين للعمل كوحدة اجتماعية، وذلك من خلال تقسيم المتدربين إلى مجموعات صغيرة من (4-6) متدربين، ويطلب منهم إنجاز أنشطة تدريبية، وتحديد الأدوار والمسئوليات على أفراد المجموعات (إبراهيم، 2010، 171).

■ الأنشطة والمهام التدريبية المستخدمة في البرنامج:

- **أنشطة استكشافية:** تقدم بداية كل جلسة تدريبية لإثارة انتباه المتدربين، والبناء على ما لديهم من معلومات عن المواضيع المقدمة في الجلسة والتغذية لاستجاباتهم المختلفة.
- **النشاط القصصي:** تعد القصة من أقوى وأقرب ألوان الأدب تأثيراً بالنسبة لتنمية مهارات الذكاء الوجداني، حيث تتيح له الفرصة لنمو خياله، وأحياناً يجد فيها متنفساً للتعبير عن مشاعره المكبوتة، ويكون مفهوماً لذاته ولذوات الآخرين المحيطين به، وذلك من خلال اندماجه مع شخصيات القصة.
- **الأنشطة المصاحبة للأنشطة القصصية:** ويقصد بها الأنشطة التي تلي رواية القصة على المتدربين وترتبط بالهدف الذي يحاول الباحث تحقيقه، فهي مؤشر لمدى فهمهم لها واستيعابهم لما جاء بها وفهم المغزى منها، وتأخذ هذه الأنشطة أشكالاً عدة منها: (أسئلة حول أحداث القصة، تمثيل بعض المواقف فيها، إعادة رواية القصة، ذكرهم لبعض المواقف من الحياة مشابهاً لأحداث القصة، ذكر أفكارهم ومشاعرهم تجاه أحداث القصة).
- **الأنشطة المصورة:** عرض مجموعة من الصور للانفعالات ولغة الجسد، وبعض السلوكيات العامة.

- أنشطة اللعب الدرامي: عرف "جود" (Goode) اللعب بأنه نشاط حر موجه أو غير موجه يقوم به الطفل من أجل تحقيق متعة التسلية، ويهدف تنمية القدرات العقلية والنفسية والجسدية والوجدانية (عبد الهادي، 2004)، وقد تم عرض مجموعة من أنشطة اللعب منها لعبة الانتخابات، وطاولات الانفعالات، لعبة العصا، ولعبة الأرقام.

- عرض مقاطع الفيديوهات المرتبطة بمواضيع الجلسات التدريبية.

■ الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج:

الكمبيوتر، جهاز عرض Data Show، السبورة، طباشير ملونة، نماذج مصورة، كروت، ورق مقوى، مقياسي الذكاء الوجداني، وجودة الحياة النفسية، البرنامج (دليل المدرب، دليل المتدرب).

■ الأسلوب الإرشادي المستخدم في البرنامج:

يقوم هذا البرنامج الإرشادي على أسلوب الإرشاد الجماعي؛ وهو إرشاد عدد من المسترشدين تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم في جماعة صغيرة أو جماعة إرشادية أو فصل دراسي، ويعد هذا الأسلوب عملية تعليمية تربوية؛ إذ أنه يقوم على موقف تربوي (زهران، 2002، 321).

■ أساليب التقويم المستخدمة في البرنامج:

أ- القياس القبلي:

الهدف منه التعرف على ما يعرفه المراهق اليتيم وما لا يعرفه من خبرات وجدانية واجتماعية، وتحديد خط الأساس أو القاعدي للمهارات المراد تنميتها، ليتم مقارنتها بنتائجهم بالقياسات اللاحقة، حيث تم تطبيق مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية قبل تنفيذ البرنامج؛ على عينة عشوائية من المجتمع الأصلي في الدار.

ب- القياس المستمر (التكويني): تم تنفيذ هذا النوع من القياس من خلال:

1. الملاحظة المباشرة لتفاعل أفراد العينة التجريبية من قبل الباحث أثناء تنفيذ الجلسات التدريبية، ومدى استجاباتهم مع الأنشطة المختلفة بالإضافة إلى العلاقات فيما بينهم.
2. دليل المتدرب: والذي استخدم كأداة تقويمية، بالإضافة إلى كونه مرشداً للمراهق اليتيم في تنفيذ خطوات كل جلسة، والذي يعطي تغذية راجعة للباحث عن فاعلية البرنامج، ويتكون الدليل من شرح مختصر ومبسط لكل مهارة من مهارات الذكاء الوجداني والأنشطة التدريبية.

3. استمارة تقويم مرحلي للوحدة التدريبية ملحق رقم (15)، واستمارة تقويم الجلسة التدريبية، ويتم الاستجابة لها من قبل الباحث ملحق رقم (14).

4. استمارة تقويم الجلسة الذي يقوم اليتيم بالاستجابة له نهاية كل جلسة ملحق رقم (13).

5. التقويم من خلال الواجب المنزلي.

ج- القياس البعدي: تم تطبيق المقاييس النفسية المستخدمة في القياس القبلي بعد نهاية البرنامج للتعرف على التغيير الذي حدث في مهارات الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية.

د- القياس المؤجل (التبعي): قام الباحث تطبيق مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية بعد ثلاثة أشهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج للتعرف على استمرار أثر البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ت- التطوير التجريبي للبرنامج:

هدف هذه المرحلة من إعداد البرنامج معرفة مدى مناسبة البرنامج لتحقيق الأهداف التي وضع من أجلها، وللتحقق من ذلك أتبعته الإجراءات الآتية:

1- تحكيم البرنامج:

قام الباحث بعرض البرنامج بصورته الأولية على (6) أساتذة متخصصين في علم النفس وعلوم

التربية والقياس النفسي، ملحق رقم (1)، للاستشارة برأيهم للتعرف على:

- مدى ملاءمة محتوى البرنامج وأنشطته التدريبية لتحقيق أهداف البرنامج.
- مدى مناسبة محتوى البرنامج والأنشطة التدريبية لخصائص المراهقين الأيتام (12-15) سنة.
- مدى مناسبة الاستراتيجيات المستخدمة لتحقيق الأهداف المراد تحقيقها.
- مدى ملائمة الوسائل والأدوات المقترحة لتنفيذ البرنامج وأنشطته التدريبية.
- التعرف على مدى كفاية عدد الجلسات وزمن تنفيذها.
- وتراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين بين (71% و 100%)، للمزيد من الاطلاع على آراء السادة المحكمين ملحق رقم (8 و9)، ويمكن عرض بعض ملاحظات السادة المحكمين على النحو التالي:
- إعادة صياغة الأهداف لتكون أكثر إجرائية، وتقسيم الأهداف المركبة، وتوزيعها إلى أهداف معرفية ووجدانية وسلوكية، ويمكن توضيحه بالمخطط التالي:

بعد التحكيم	قبل التحكيم
- أن يتعرف المراهق على مفهوم الذكاء الوجداني (معرفية).	- التعريف بمفهوم الذكاء الوجداني والأبعاد المكونة له، وخلق

	اتجاه إيجابي نحو التدريب.
- أن يميز المراهق بين مكونات الذكاء الوجداني (معرفية). - أن يدرك المراهق أهمية مهارات الذكاء الوجداني ومكوناته في الحياة اليومية.	- تنمية مهارات الذكاء الوجداني: مهارة الوعي بالذات، مهارة إدارة الانفعالات، مهارة الدافعية، مهارة التعاطف، والمهارات الاجتماعية، باستخدام عدد من الاستراتيجيات والفنيات والأنشطة التدريبية التي تم تصميمها لتناسب كل مهارة، والتعرف على المعوقات التي يمكن أن يواجهها المتدرب عند نقل هذا التدريب إلى مواقف الحياة اليومية.
- أن يكون المراهق اتجاه إيجابي نحو التدريب (وجدانية). - أن يكتسب المراهق مهارات الذكاء الوجداني (سلوكية).	- ممارسة الخبرات التي أكتسبها المراهق اليتيم خارج الجلسات التدريبية، وذلك عن طريق الواجبات المنزلية التي يكلف بها والتغذية الراجعة لها في الجلسة التالية، كي تنتقل معرفته الوجدانية إلى مهارات تتمثل في سلوكه في الحياة الطبيعية.
- أن يمارس المراهق الخبرات التي أكتسبها خارج الجلسات التدريبية (سلوكية).	- ممارسة الخبرات التي أكتسبها المراهق اليتيم خارج الجلسات التدريبية، وذلك عن طريق الواجبات المنزلية التي يكلف بها والتغذية الراجعة لها في الجلسة التالية، كي تنتقل معرفته الوجدانية إلى مهارات تتمثل في سلوكه في الحياة الطبيعية.

- محتوى البرنامج كبير لا يتناسب مع الزمن.
- دمج الجلستين الخامسة والعشرون والسادسة والعشرون والتسويق والعمل الجماعي، والاكتفاء بجلسة واحدة للمهارات الاجتماعية بدل جلستين، لتصبح جلسات البرنامج (30) جلسة.
- الوقت (90) دقيقة غير مناسب لتنفيذ محتوى كل جلسة.
- توزيع الوقت بحسب إجراءات الجلسات التدريبية.
- تقوم لكل جلسة تدريبية من خلال وضع أسئلة تقييمية ترتبط بمحتوى الجلسة.
- تبادل بين الجلسة الثالثة والرابعة.
- ربط الاستراتيجيات المستخدمة بأهداف الجلسات التدريبية.
- وضع أسئلة تقييمية في كل جلسة.
- وبناءً على هذه الملاحظات قام الباحث بإجراء التعديلات الآتية:
- إعادة صياغة بعض الأهداف إلى أهداف معرفية وسلوكية ووجداني.
- تقسيم الأهداف المركبة.
- زيادة المدة الزمنية لتناسب مع محتوى الجلسات وأنشطتها التدريبية (تم الزيادة من 90 دقيقة إلى 140 دقيقة منها 15 دقيقة فترة راحة).

- تم ربط الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج بما يتناسب مع محتوى كل جلسة مع الأنشطة التدريبية وإجراءات الجلسة كما هو في المخطط الجلسات التدريبية ملحق رقم (12).

2- التطوير التجريبي الاستطلاعي للبرنامج:

بعد الانتهاء من تحكيم البرنامج وإجراء التعديلات المقترحة بناءً على ملاحظات الأساتذة المحكمين، قام الباحث باختيار (6) مراهقين من تلاميذ مدرسة السلام بمحافظة عمران، تراوحت أعمارهم بين (12 و 15) سنة، وتم تطبيق خمس جلسات تدريبية عليهم من السبت: 13 إلى 17 / 04 / 2013م بمعدل جلسة في اليوم، وكانت إجراءات التطبيق الاستطلاعي للبرنامج على النحو التالي:

- الشرح المفصل للمفاهيم التي يتضمنها البرنامج، كمفهوم الذكاء الوجداني والمهارات المكونة له كالثقة بالنفس والوعي بالذات وتقدير الذات وإدارة الانفعالات، باستخدام استراتيجيات متنوعة تتناوب بين المحاضرة والحوار والمناقشة الفعالة والحديث الذاتي ومراقبة الذات والاسترخاء ومجموعات العمل، والإجابة على استفسارات العينة التجريبية الاستطلاعية، وممارسة الأنشطة التدريبية المحببة التي تضمنتها الجلسات التدريبية وطرح أمثلة من واقع الحياة اليومية التي يعيشها في المدرسة أو في الأسرة أو خلال تفاعلهم مع زملائهم وأصدقائهم في الحياة، واعطاءهم واجبات منزلية خارج الجلسات.

- تطبيق الخطوات الإجرائية لجلسات البرنامج المحددة ب(5) جلسات كاملة من حيث الأنشطة التدريبية المصممة لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي.

- قام الباحث بتسجيل كل الملاحظات أولاً بأول للجلسات التدريبية المنفذة، للاستفادة منها في إخراج البرنامج بصورته النهائية وأثناء تنفيذ العمل التجريبي الفعلي على عينة البحث.

التغذية الراجعة للتطبيق الاستطلاعي التجريبي للبرنامج: لقد أكتسب الباحث الكثير من المعلومات

أثناء التطبيق التجريبي الاستطلاعي، مما أسهم ذلك في تطوير البرنامج من عدة جوانب منها:

- إعادة النظر في التوزيع الزمني لإجراءات الجلسات التدريبية، حيث تم تقسيم الجلسة التدريبية إلى جزئين متساويين تقريباً يتناول كل جزء نشاط وإطار نظري له ويفصل بينهما فترة راحة لمدة (15) دقيقة.

- تحديد إجراءات تنفيذ جلسات البرنامج على النحو الآتي: تمهيد الجلسة: يتم التذكير بما تم تناوله في الجلسة السابقة، والتأكد من استفادتهم منها، والاطلاع على إنجاز الواجب المنزلي، ثم عرض موضوع الجلسة الجديدة، وتعريفهم بأهدافها، ثم تقديم نشاط استكشافي عن مفهوم الجلسة بهدف تحدي قدرات

المتدربين، وإثارة دافعيتهم، والبناء على ما لديهم من مهارات وخبرات سابقة، مما يزيد في تنمية كفاءتهم الوجدانية، يتبعه مناقشة وتغذية راجعة لاستجاباتهم، وبعده يتم تقديم نشاط تدريبي لتنمية المهارة المستهدفة، ويتبع كل نشاط مناقشة الاستجابات المختلفة، والتغذية الراجعة بتعزيز الصحيحة وتصحيح الخاطئة منها، وفي نهاية كل جلسة يتم تلخيصها، وعند التفرغ يطلب من المشاركين تقويم الجلسة بحسب الأسئلة التقييمية في مخطط الجلسات التدريبية ملحق رقم (12)، واستمارات تقويم الجلسة التدريبية من قبل المتدرب ملحق رقم (13)، ومن قبل الباحث ملحق رقم (14)، ويتم في نهاية كل جلسة تقديم الواجب المنزلي.

- إعادة ترتيب بعض الأنشطة التي تحتاج إلى تزويد المتدرب بمعلومات عن المهارة التي يراد تنميتها من خلال النشاط التدريبي مثلاً: إعطاء المتدرب معلومات عن استراتيجيات إدارة الانفعالات ثم الانتقال إلى النشاط التدريبي على الاسترخاء العضلي، وفي التدرج على حل المشكلات تم تقديم الإطار النظري عنه ثم الانتقال إلى النشاط، وفي جلسة التفاوض تم أيضاً تقديم طرق تنمية التفاوض ثم الانتقال إلى النشاط...
- تم إضافة الأنشطة التالية: نشاط (3) كيف أعني بذاتي... في الجلسة الثالثة، نشاط: لعبة طاولات الانفعالات في الجلسة السادسة، ونشاط لعبة التدرج على المهارات الاجتماعية في الجلسة الثالثة والعشرون، ونشاط لعبة العصي في الجلسة السابعة والعشرون.
- زيادة ربط الخبرات التدريبية بأمثلة من الواقع.

خامساً: خطوات تنفيذ البرنامج:

بعد الانتهاء من تصميم البرنامج، والحصول على التغذية الراجعة من السادة المحكمين وما توصل إليه الباحث من نتائج في التطبيق التجريبي الاستطلاعي، تم إجراء التعديلات اللازمة وإخراج البرنامج في صورته النهائية تمهيداً لتنفيذ العمل التجريبي، وقد مر البرنامج بعددٍ من الخطوات الإجرائية المتسلسلة والمترابطة والمتكاملة، يمكن عرضها على النحو الآتي:

أ- الخطوات الإجرائية التمهيديّة لتنفيذ البرنامج:

1- البحث الاستكشافي: قام الباحث بالنزول الميداني بهدف استكشاف مجتمع البحث والمتمثل في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية في أمانة العاصمة صنعاء، وتحديد خصائصه تمهيداً لاختيار العينة التي سيتم تطبيق البرنامج عليها، ووقع الاختيار على دار رعاية الأيتام الحكومية.

- 2- الحصول على موافقة إدارة الدار: قام الباحث بتسليم مديرة دار الأيتام خطاب رسمي من سفارة اليمن بالجزائر لتسهيل مهمة الباحث في تنفيذ البرنامج، ملحق رقم (3)، والموافقة على أخذ عينة من المراهقين الأيتام المقيمين لديهم للمشاركة في البرنامج.
- 3- الحصول على كشف بالأيتام المقيمين في الدار للاطلاع على حجم المجتمع، ونظراً لعدم وجود كشف دقيق لخصائص المجتمع من حيث عمر اليتيم والقدرة على القراءة والكتابة تم الاعتماد على الصف الدراسي كمعيار افتراضي للتعرف على عمر اليتيم.
- 4- تطبيق مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية على (174) طالباً من طلبة مدرسة دار الأيتام، تم اختيارهم بطريقة عشوائية منتظمة بمدى (2) تمهيداً لاختيار عينة البحث.
- 5- وضع شروط لاختيار أفراد العينة العامة التي تم اختيار منها العينة النهائية للبحث (المجموعة التجريبية والضابطة)، وهي:
 - أن يكون لدى اليتيم الرغبة بالاشتراك في البرنامج.
 - أن يكون يتيم أحد الوالدين أو كليهما.
 - أن يكون ضمن الفئة العمرية (12-15) سنة.
 - أن يكون اليتيم قادراً على القراءة والكتابة وفهم تعليمات وعبارة مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية، ويتم التعرف عليه من خلال الملاحظة المباشرة لاستجابة المراهق اليتيم والفترة الزمنية التي يستغرقها في الاستجابة لأدوات القياس المستخدمة.
- 6- وانطبقت الشروط على (136) مراهقاً يتيماً، حيث تم إجراء التحليل الإحصائي لاستجاباتهم على مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية.
- 7- ترتيبهم تصاعدياً بحسب درجاتهم في مقياس الذكاء الوجداني، واختيار (36) مراهقاً يتيماً ممن احتلوا (27%) الأدنى.
- 8- تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بمعدل (18) مراهقاً يتيماً في كل مجموعة، قام الباحث قبل بدء تنفيذ البرنامج بتحديد المتغيرات الدخيلة: (العمر، الصف الدراسي، درجاتهم في مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية) التي يفترض أن تؤثر في نتائج العمل التجريبي، والعمل على ضبطها لدى أفراد المجموعتين، بمعنى أن تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متساويتين ومتكافئتين في هذه المتغيرات، ويمكن عرضها على النحو التالي:

- تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغير العمر الزمني لليتم:

نظراً لما يمثل العمر الزمني من أهمية في شخصية الفرد، وعاملاً مؤثراً في طريقة تفكيره واستجاباته للمواقف التي تواجهه، وما يحمله من اتجاهات نحو ذاته والآخرين، فقد حرص الباحث على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة وفقاً للعمر الزمني لأفراد العينة، وذلك من خلال المزاوجة بينهم في كل سنة، وتوزيعهم على المجموعتين بطريقة عشوائية، وقد توزع أفراد العينة بحسب العمر بين (12 و 15) سنة بمتوسط عمري قدره (13.5) سنة وانحراف معياري (1.03)، واستخدم اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين لحساب الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني للتأكد من تكافؤ المجموعتين، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (18) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني

الدالة	t-test	الانحراف المعياري	المتوسط	المجموعة
غير دالة	0.16	1.1	13.6	التجريبية
		.99	13.5	الضابطة

من خلال الجدول السابق يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الأيتام في المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني، حيث بلغت قيمة (t-test) المحسوبة (0.16)، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين، وبهذه الخطوة تم تحييد هذا المتغير والذي كان يمكن أن يؤثر على نتائج البرنامج.

- تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغير الصف الدراسي:

يختلف أفراد العينة في المستوى التعليمي، ويمثل ذلك عاملاً مؤثراً في الخبرات والمهارات العلمية، وقد توزعت عينة البحث بين الصف السادس والثامن الأساسي بمتوسط حسابي (6.3) وانحراف معياري (0.5)، وقد تم التحقق من تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هي في الجدول التالي:

جدول (19) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الصف الدراسي

مستوى الدلالة	t-test	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة
غير دالة	1.31	0.38	6.17	18	التجريبية
		0.61	6.39	18	الضابطة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الصف

الدراسي، حيث بلغت قيمة (t-test) المحسوبة (1.31) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الصف الدراسي للتييم.

- تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغير الذكاء الوجداني:

تم التحقق من تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين، وذلك بعد استخدام اختبار ليفين (Levine's) لتجانس المجموعتين، والتعرف على التوزيع الطبيعي، وكانت النتائج كما هي في الجدول التالي:

جدول (20) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الذكاء الوجداني

المهارة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t-test	الدلالة
الوعي بالذات	التجريبية	46.5	6	34	0.39	غير دالة
	الضابطة	47.2	5			
التعاطف	التجريبية	46.7	6.4	34	0.15	غير دالة
	الضابطة	46.9	4.6			
إدارة الانفعالات	التجريبية	47.7	5.7	34	0.47	غير دالة
	الضابطة	46.7	6.4			
المهارات الاجتماعية	التجريبية	52.8	7.1	34	0.44	غير دالة
	الضابطة	53.7	4.8			
الدافعية	التجريبية	45.7	5.4	34	1.1	غير دالة
	الضابطة	47.4	4.2			
الدرجة الكلية	التجريبية	239.3	22.7	34	0.45	غير دالة
	الضابطة	242.1	12.2			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء الوجداني ومهاراته الفرعية، مما يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين، وبالتالي يمكن أن يعزو الباحث نتائج العمل التجريبي على هذا المتغير إلى فعالية البرنامج المقدم للمجموعة التجريبية وليس لمتغيرات أخرى.

- تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغير جودة الحياة النفسية:

تم التحقق من تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج) باستخدام الإحصاء اللابارامتري اختبار مان ويتني (Mann-Whitney U) لعينتين مستقلتين، نظراً لعدم تجانس المجموعتين بحسب اختبار ليفين (Levine's) للتجانس، وعدم توفر شرط اعتدالية التوزيع الطبيعي لدرجة المجموعتين، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (21) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير جودة الحياة النفسية

البعد	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	النسبة المرححة Z	الدالة
تقبل الذات	التجريبية	17.3	311.5	140.5	0.69	غير دالة
	الضابطة	19.7	354.5			
العلاقات الإيجابية	التجريبية	18.7	337.5	157.5	0.14	غير دالة
	الضابطة	18.2	328.5			
الاستقلالية	التجريبية	18.9	340.5	154.5	0.24	غير دالة
	الضابطة	18.1	325.5			
السيطرة على البيئة	التجريبية	18.2	328	157	0.16	غير دالة
	الضابطة	18.8	338			
الغرض من الحياة	التجريبية	17.3	311	140	0.70	غير دالة
	الضابطة	19.7	355			
النمو الشخصي	التجريبية	18.2	328	157	0.16	غير دالة
	الضابطة	18.8	338			
الدرجة الكلية	التجريبية	17.9	322.5	151.5	0.33	غير دالة
	الضابطة	19.1	343.5			

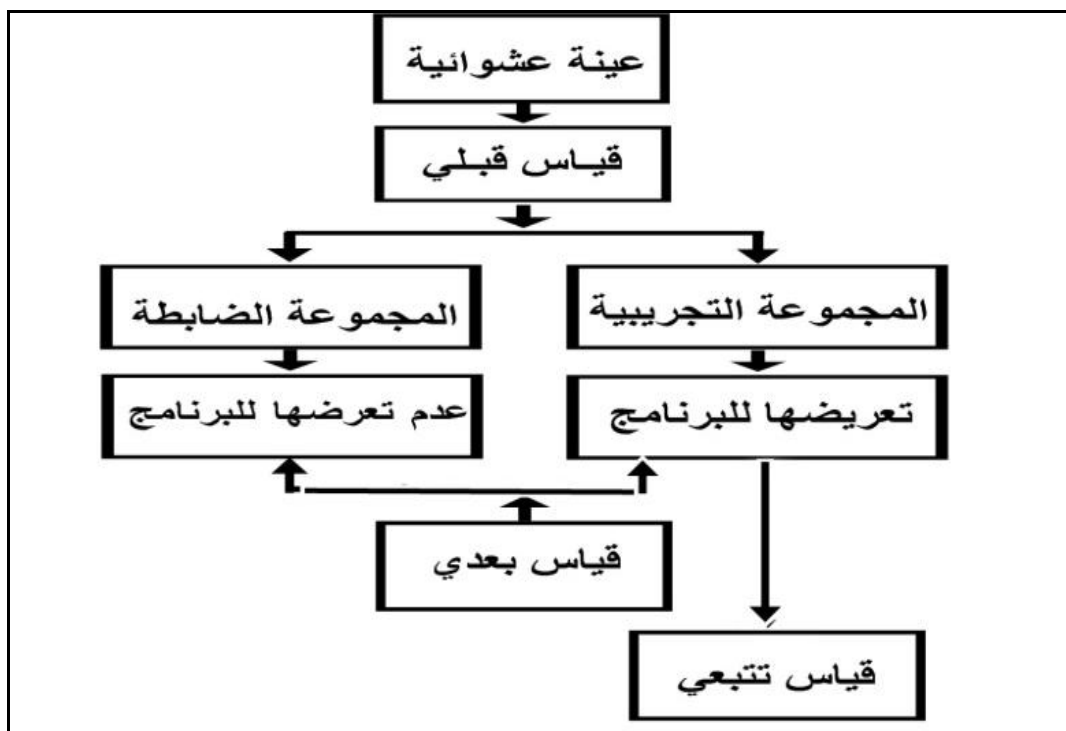
يلاحظ من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية، مما يعني تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير.

يتضح مما سبق تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج العمل التجريبي، وبالتالي يمكن أن تكون أيًا من المجموعتين تجريبية والأخرى ضابطة، ويمكننا هذا من الوثوق بنتائج العمل التجريبي بعد التطبيق، وردها إلى فعالية البرنامج، وعليه يمكن البدء في التطبيق.

9- اختيار تصميم تجريبي، والذي يتكون من:

■ المجموعة التجريبية: بقياسات قبلية وبعديّة وتتبعية.

■ المجموعة الضابطة: بقياسين قبلي وبعدي، ويمكن توضيحه بالشكل التالي:



شكل (4) يوضح التصميم التجريبي للبرنامج

10- تحديد المكان الملائم لتنفيذ الجلسات: التنسيق مع إدارتي الدار والمدرسة بتحديد المكان الملائم لتكون مقرأً مستمراً لتنفيذ جلسات البرنامج، والتي احتوت على الوسائل والتجهيزات المطلوبة كالسبورة، المقاعد، جهاز العرض، التهوية والإضاءة.

ب- مرحلة التدريب على برنامج تنمية الذكاء الوجداني:

بعد أن قام الباحث بتحديد العينة التجريبية التي تنطبق عليها الشروط التي وضعت لاختيارها وتقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة، تم الاتفاق مع إدارتي دار الرعاية والمدرسة على أن يتم البدء بتطبيق برنامج تنمية الذكاء الوجداني على المجموعة التجريبية، وباعتبار الإدارتين مسؤولتين عنهم طلب الباحث الموافقة على مشاركة أفراد المجموعة التجريبية في البرنامج لمدة (5) أسابيع ابتداءً من يوم الأربعاء الموافق 5 / 8 وحتى الخميس 13 / 06 / 2013م، وأن يمنحوا عطلة من حصتين دراسيتين الرابعة والخامسة والتي تصادف الساعة 10.30 صباحاً بعد راحة الفطور، على أن يقوم الأساتذة بتعويضهم عن هذه الدروس بخصص بديلة عن بعض حصص الأنشطة، وبالحصول على هذه الموافقة تم إبلاغ أفراد المجموعة التجريبية باختيارهم للمشاركة في البرنامج، والاتفاق معهم على مكان وزمن بدء تنفيذ الجلسات التدريبية للبرنامج.

شرح توضيحي لسير الجلسات التدريبية:

الجلسة التمهيدية:

خصص الباحث الجلسة الأولى من البرنامج لتزويد أفراد المجموعة التجريبية بمعلومات شاملة عن

البرنامج والإجراءات المتبعة، ويمكن عرضه على النحو التالي:

- شرح خطوات سير كل جلسة والتي هي تقريباً موحدة في جميع جلسات البرنامج، من حيث البدء بتمهيد بهدف مراجعة ما تم تناوله في الجلسة السابقة واستعرض استجاباتهم على الواجب المنزلي الذي كلفوا به في الجلسة السابقة بهدف التعرف على مدى فهمهم واستيعابهم لها، وعرض موضوع الجلسة وأهدافها، ومن ثم تقديم نشاط استكشافي بهدف إثارة دافعيتهم، ويلي ذلك مناقشة وحوار لاستجاباتهم وشرح تفصيلي لموضوع الجلسة والتعريف بأهمية المهارة، ثم استراحة لمدة 15 دقيقة يتبعها نشاط تدريبي يعقبه حوار ومناقشة لاستجاباتهم المختلفة ومن ثم تزويدهم بمعلومات تفصيلية عن هذا الجزء والذي يرتبط بأهداف الجلسة، وفي الأخير يتم تلخيص الجلسة، والانتقال إلى تقويم الجلسة - تقويم مستمر - بحسب الأسئلة التقييمية في مخطط الجلسات التدريبية ملحق رقم (12)، والنموذج الموحد لتقويم جلسات البرنامج من قبل المدرب ملحق رقم (13)، والنموذج الموحد لتقويم جلسات البرنامج من قبل المدرب - تقويم مستمر - ملحق رقم (14)، وتكليفهم بالواجب المنزلي.
- في نهاية كل وحدة تدريبية يقوم الباحث بتقويم المتدربين - تقويم مرحلي - للاطلاع على مدى تقدمهم في اكتساب مهارات الذكاء الوجداني، ملحق رقم (15).
- إبرام اتفاق بين الباحث وأفراد المجموعة التدريبية على الاشتراك في البرنامج.
- منحهم دليل الأنشطة التدريبية واعطائهم تعليمات مفصلة لطريقة استخدامه.
- توضيح لهم أنه سيتم توزيع هدايا للمشاركين للمبرزين في الجلسات التدريبية، كما أنه في نهاية البرنامج سيتم توزيع شهادات وهدايا عينية للمشاركين، ويمكن عرض الجدول الزمني لتنفيذ جلسات البرنامج على النحو التالي:

جدول (22) يبين تاريخ تنفيذ جلسات برنامج تنمية الذكاء الوجداني

الجلسة	موضوع الجلسة	اليوم	تاريخ التنفيذ	الجلسة	موضوع الجلسة	اليوم	تاريخ التنفيذ
الأولى	التمهيدية	الأربعاء	5 / 8	الخامسة عشرة	الالتزام بالعود	الاثنين	5 / 27
الثانية	مفهوم الذكاء الوجداني	الخميس	5 / 9	السادسة عشرة	المبادرة	الثلاثاء	5 / 28
الثالثة	الوعي بالذات (الوجداني)	السبت	5 / 11	السابعة عشرة	تأجيل الإشباع	الأربعاء	5 / 29
الرابعة	الدقة في تقدير الذات	الأحد	5 / 12	الثامنة عشرة	التعاطف	الخميس	5 / 30
الخامسة	الثقة بالنفس	الاثنين	5 / 13	التاسعة عشرة	فهم الآخرين	السبت	6 / 1
السادسة	إدارة الانفعالات	الثلاثاء	5 / 14	العشرون	الإيثار	الأحد	6 / 2
السابعة	ضبط الذات	الأربعاء	5 / 15	الحادية والعشرون	تقديم المساعدة	الاثنين	6 / 3
الثامنة	الجدارة بالثقة	الخميس	5 / 16	الثانية والعشرون	العدوى الوجدانية	الثلاثاء	6 / 4
التاسعة	يقظة الضمير	السبت	5 / 18	الثالثة والعشرون	المهارات الاجتماعية	الأربعاء	6 / 5
العاشر	القدرة على التكيف	الأحد	5 / 19	الرابعة والعشرون	الاتصال والتأثير	الخميس	6 / 6
الحادية عشرة	التعبير عن الانفعالات	الاثنين	5 / 20	الخامسة والعشرون	التعاون والتنسيق	السبت	6 / 8
الثانية عشرة	الدافعية	الثلاثاء	5 / 21	السادسة والعشرون	المسؤولية الاجتماعية	الأحد	6 / 9
عطلة عيد الوحدة اليمنية		الأربعاء	5 / 22	السابعة والعشرون	تحفيز التغيير	الاثنين	6 / 10
عطلة عيد الوحدة اليمنية		الخميس	5 / 23	الثامنة والعشرون	إدارة الصراع	الثلاثاء	6 / 11
الثالثة عشرة	تحديد الأهداف	السبت	5 / 25	التاسعة والعشرون	القيادة	الأربعاء	6 / 12
الرابعة عشرة	التفاؤل	الأحد	5 / 26	الثلاثون	الختام والتقييم	الخميس	6 / 13

ت - اختتام البرنامج والقياس البعدي:

يقوم الباحث بشكر المتدربين على مشاركتهم في البرنامج وانتظامهم بحضور الجلسات التدريبية، ثم القيام بتوزيع هدايا وشهادات مشاركة لجميع المتدربين، والاتفاق معهم على موعد اللقاء القادم للمتابعة والقياس المؤجل بعد ثلاثة أشهر ونصف، ثم تطبيق مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية على جميع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في ذات اليوم.

ث - القياس التبعي (المؤجل):

يستخدم القياس التبعي بغية التأكد من فاعلية برنامج تنمية مهارات الذكاء الوجداني في تحقيق الأهداف المرجوة منه، وعدم الاكتفاء بالقياسات البعدية والمقارنات بين المجموعتين التجريبية والضابطة، لذا تم تطبيق مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية للتعرف على استمرار تأثير البرنامج بعد ثلاثة أشهر ونصف من انتهاء العمل التجريبي.

سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم تحديد الأساليب الإحصائية بناءً على مشكلة البحث وأهدافه وفروضه، والتي يسعى الباحث إلى التحقق منها إحصائياً لاختبار صحة هذه الفروض، ومن أجل الحصول على نتائج موضوعية ودقيقة يمكن الوثوق بها لجأ الباحث إلى استخدام الحزمة الإحصائية SPSS، والتي تُعد من أكثر الحزم الإحصائية استخداماً في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية، وتم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- معاملات ارتباط بيرسون, person لحساب صدق الاتساق الداخلي لأدوات البحث.
- معادلة ألفا كرونباخ لحساب الثبات.
- معاملات ارتباط سبيرمان وبراون وجوتمان.
- الجذر التربيعي لحساب الصدق الذاتي.
- اختبار (t-test) لحساب دلالة الفروق بين متغيرات البحث.
- اختبار مان ويتني U Mann-Whitney للاباراميتري لعينتين مستقلتين.
- معامل مربع إيتا (η^2) لحساب حجم تأثير البرنامج على المتغيرات التابعة.
- تحليل التباين (ANCOVA) للتعرف على فاعلية البرنامج حجم أثره بشكل عام بحسب القياسات المختلفة (قبلي × بعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية.
- النسبة المخرجة باستخدام المعادلة التالية:
$$\sqrt{\frac{م^2 - م^1}{ع م^1 + ع م^2}}$$
 لحساب الصدق التمييزي (*).

سادساً: الإجراءات المتبعة في تنفيذ البحث:

تم إنجاز البحث الحالي خلال الفترة من 2012 / 2015م، وفي سبيل إجراء البحث الحالي قام الباحث بالخطوات الآتية:

- الاستفادة من الأدب النظري لمفهوم الذكاء الوجداني من الدراسة الوصفية التي قام بها الباحث للحصول على شهادة الماجستير.
- تحديد الفئات الأكثر احتياجاً لمهارات الذكاء الوجداني، والتي تمثلت بالمرهقين الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية، ونظراً للأهمية التي يشكلها في حياة الأفراد عامة والمرهقين الأيتام

* م¹ = المتوسط الحسابي للحد الأدنى. م² = المتوسط الحسابي للحد الأعلى.

ع م¹ = الخطأ المعياري للمتوسط الحسابي للحد الأدنى. ع م² = الخطأ المعياري للمتوسط الحسابي للحد الأعلى.

* النسبة المخرجة ≤ 1.96 دالة عند مستوى 0.05، وإذا كانت النسبة المخرجة ≤ 2.58 دالة عند مستوى 0.01 (الدردير، 2006، 61).

- بشكل خاص.
- القيام بمسح للدراسات الحديثة التي تناولت هذا المفهوم وعلاقته بالمتغيرات السيكولوجية في إطار التوجه الحديث لعلم النفس الإيجابي، والتي يمكن أن تكون كمعيار للحكم على فاعلية البرنامج، ويعود بالفائدة على الفئة المستهدفة من البرنامج، ووقع الاختيار على مفهوم جودة الحياة النفسية.
- جمع المادة العلمية التي تناولت متغيرات البحث.
- تصميم أدوات البحث: مقياس جودة الحياة النفسية، وبرنامج تنمية الذكاء الوجداني.
- تحكيم أدوات البحث.
- القيام بالدراسة الاستطلاعية بهدف تحديد مجتمع البحث، والتطبيق الاستطلاعي لمقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية.
- استخراج الخصائص السيكومترية لمقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية.
- التطبيق القبلي لمقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية على عينة البحث الأولية تمهيداً لاختيار العينة النهائية.
- اختيار العينة النهائية للبحث ممن احتلوا الإرباعي الأدنى في مقياس الذكاء الوجداني.
- تقسيم العينة النهائية إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة، وحساب تكافئهما في العمر والصف الدراسي والذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية.
- تنفيذ العمل التجريبي بتطبيق البرنامج خلال الفترة من الأربعاء 05/08 وحتى الخميس 13/06/2013م.
- تطبيق القياس التبعي في يوم الاثنين: 30/09/2013م بعد ثلاثة أشهر ونصف من انتهاء البرنامج.
- التحليل الإحصائي للنتائج والعمل على تفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.
- إخراج البحث بصورته النهائية بعد عرضه على المشرف وإجراء التعديلات بناءً على ملاحظاته.

الصعوبات:

واجهت الباحث العديد من الصعاب والعراقيل، ويمكن عرضها على النحو الآتي:

1. صعوبة في اختيار العينة وضبطها وخاصة أنه لا توجد كشوفات دقيقة ومتكاملة لبيانات الأيتام على سبيل المثال الحصول على سجلات بأعمار الأيتام.
2. صعوبة الحصول على عينات مكافئة للمجموعة التجريبية من دار أو مؤسسة أيتام أخرى حكومية تتوفر فيها نفس الظروف، مما جعل الباحث يختار من نفس الدار، وفي هذا الصدد يؤكد الخطيب (2006) أنه من الخطأ اختيار المجموعة التجريبية والضابطة من مجتمعين مختلفين أو غير متجانسين (الخطيب، 2006، 104).

الفصل الخامس

عرض ومناقشة نتائج البحث

تمهيد

- عرض نتائج الفرضيات.
- تحليل إحصائي عام.
- تفسير ومناقشة نتائج البحث.

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها، وفقاً لأهداف البحث وفرضياته، وذلك في ضوء استجابات أفراد العينة على أدوات البحث، والتي تم إجراء عملية التحليل الإحصائي لها باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS)، وعرض النتائج وفقاً لتسلسل فروض البحث، وتفسيرها واستخلاص دلالتها السيكولوجية ومناقشتها في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة التي أجريت في هذا المجال، ويمكن عرضها كما يلي:

الفرضية العامة: وتنص على الآتي: "يتمتع البرنامج المعد بفعالية في تنمية الذكاء الوجداني لدى المراهقين الأيتام المقيمين في مؤسسات الرعاية الاجتماعية خلال (5) أسابيع وتأثيره الإيجابي على جودة حياتهم النفسية"، وتفرع عنها الفرضيات الجزئية التالية:

1- النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي الأول:

وينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الذكاء الوجداني لصالح المجموعة التجريبية".

لاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لإيجاد

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين، والجدول التالي يبين النتائج:

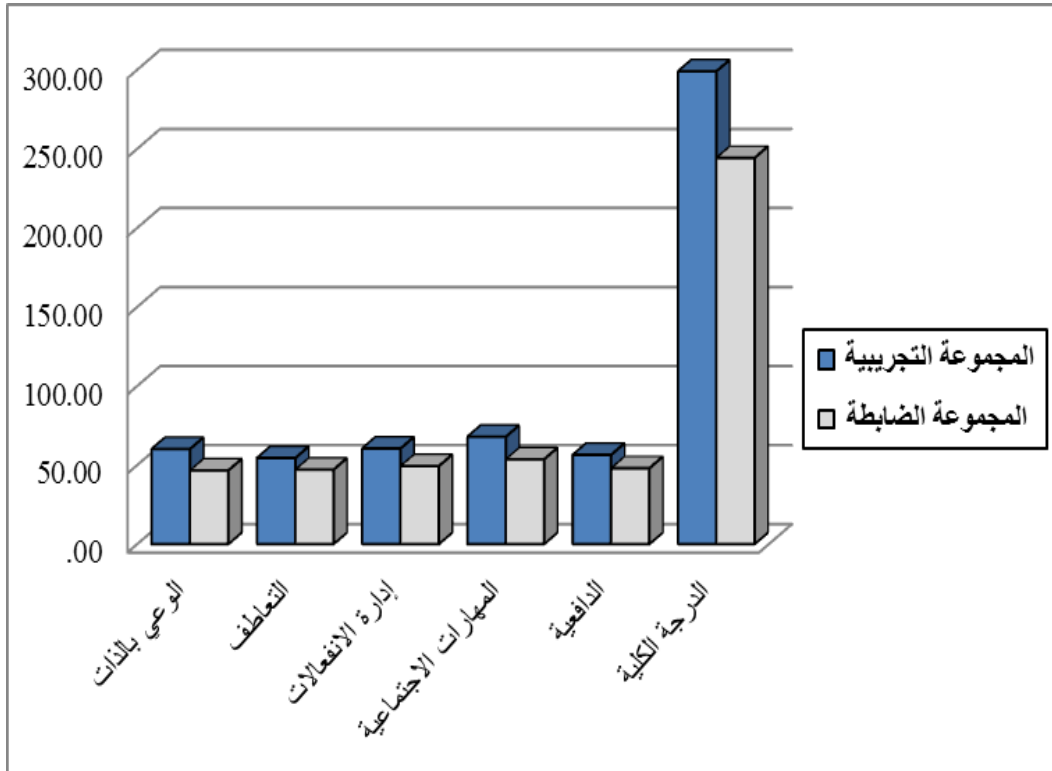
جدول (23) يبين دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء الوجداني بعد تطبيق البرنامج

المهارة	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	df	t-test	الدلالة	η^2	التأثير
الوعي بالذات	التجريبية	60.1	6.0	34	6.3	0.00	0.54	مرتفع
	الضابطة	46.5	6.8					
التعاطف	التجريبية	54.3	8.2	34	3.1	0.00	0.22	مرتفع
	الضابطة	47.0	5.9					
إدارة الانفعالات	التجريبية	60.4	7.4	34	4.9	0.00	0.41	مرتفع
	الضابطة	49.2	6.3					
المهارات الاجتماعية	التجريبية	67.8	9.6	34	5.2	0.00	0.44	مرتفع
	الضابطة	53.6	6.6					
الدافعية	التجريبية	56.3	7.4	34	3.7	0.00	0.29	مرتفع
	الضابطة	47.9	6.1					
الدرجة الكلية	التجريبية	298.9	33.0	34	5.6	0.00	0.48	مرتفع
	الضابطة	244.2	24.5					

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) في متوسطات

درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الذكاء الوجداني ومهاراته الفرعية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يحقق صحة الفرض الأول، وللتأكد من الدلالة العلمية للنتائج يرى صلاح مراد (2001) أنه ينبغي استخدام مربع إيتا (η^2) (Eta-Squared) لمعرفة النسبة المئوية من تباين (حجم التأثير) المتغير التابع (الذكاء الوجداني) الذي يمكن تفسيره بمعرفة المتغير المستقل (البرنامج) (بديوي، 2011، 468).

ويلاحظ من الجدول أن قيمة (t-test) المحسوبة للدرجة الكلية بلغت (5.6)، وبلغت قيمة مربع إيتا* (η^2) (0.48)، ويعني هذا أن البرنامج قد أسهم بنسبة (48%) في تحسن الذكاء الوجداني، وتراوحت قيمة (t-test) المحسوبة للمهارات الفرعية بين (3.1، 6.3)، كما بلغت قيمة حجم التأثير بين (0.54، 0.22)، مما يشير إلى أن البرنامج قد ساهم بنسبة ما بين (22%، 54%) في تحسن مهارات الذكاء الوجداني لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يدل على التأثير الواضح والمرتفع للبرنامج في تحسن الذكاء الوجداني ومكوناته الفرعية، ويمكن عرض هذه النتيجة بالشكل التالي:



شكل (5) يوضح الفروق بين المجموعتين في متوسطات درجات الذكاء الوجداني في القياس البعدي

يتضح من العرض السابق تحقق الفرض الأول، مما يؤكد فاعلية البرنامج في تنمية الذكاء

*مستوي حجم التأثير بحسب إيتا (Eta) 0.01 مستوى ضعيف، و 0.06 متوسط، و 0.15 مرتفع (الدردير، 2005، 80).

الوجداني ومهاراته الفرعية لدى المراهقين الأيتام في المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج مقارنة بنظرائهم في المجموعة الضابطة والذين لم يشتركوا في البرنامج، أي أن المراهقين الذين تعرضوا للبرنامج زاد مستوى ذكائهم الوجداني.

جاءت هذه النتيجة منسجمة مع نتائج كل الدراسات التجريبية التي عملت على تنمية مهارات الذكاء الوجداني على اختلاف منطلقاتها النظرية والعينات التي استهدفتها والبيئات الاجتماعية والثقافية التي طبقت فيها كل من: عبد السلام (د.ت)؛ رزق (2003)؛ أبو غزال (2004)؛ صالح (2004)؛ حسونة وأبو ناشي (2006)، رزق الله (2006)؛ ورشوان (2006)، جنيدي (2009)؛ إبراهيم (2009)؛ خليل (2010)؛ بديوي (2011)؛ وحميد (2011)، فليت (1996)، مارثا إيدي (Eddy Martha, 2005)، العبد اللات (2008)، والتي أظهرت نتائجها فعالية البرامج الإرشادية المعدة في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه حميد (2011) من أن الذكاء الوجداني بمكوناته المختلفة يمكن نميته باستخدام طرق وفتيات متعددة، ولدى جميع الأفراد سواء كانوا عاديين أو ذوي ظروف الخاصة، وفي أي مرحلة عمرية أو دراسية (حميد، 2011، 37)، لأنه يتميز بتغيره النسبي، ويمكن تعلمه في أي مرحلة عمرية وملائمته لجميع الأعمار، وشرائح المجتمع، ويساعد كل إنسان على أن يتوافق مع البيئة المحيطة به (حسونة وأبو ناشي، 2006، 19).

2- النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي الثاني:

وينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس جودة الحياة النفسية لصالح المجموعة التجريبية".

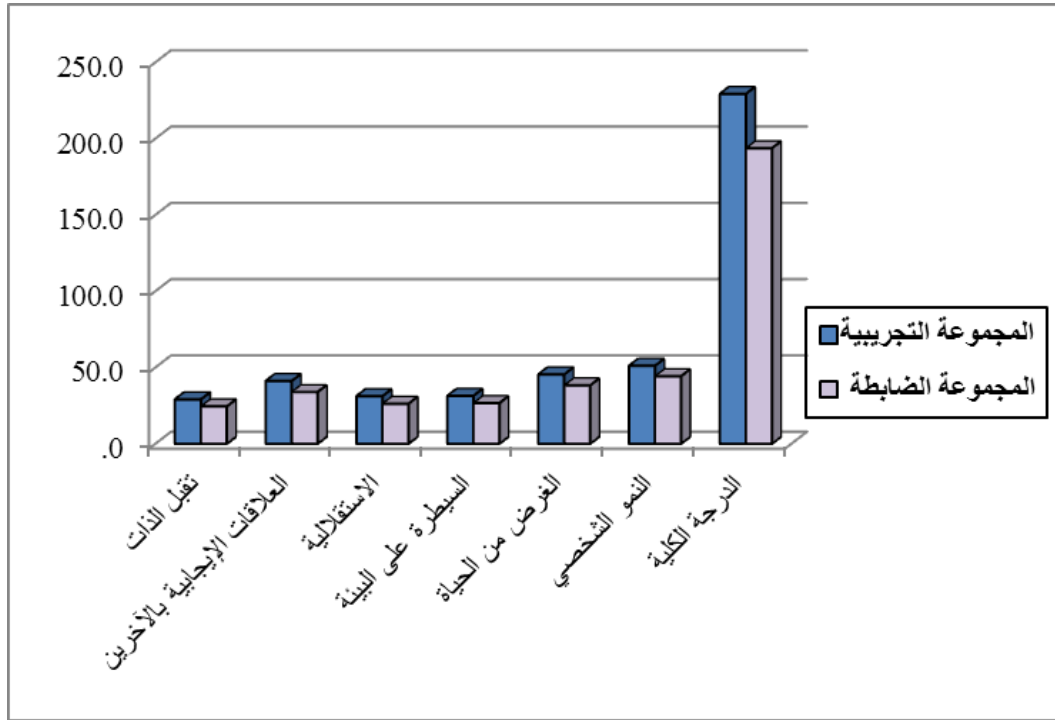
لاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بتطبيق مقياس جودة الحياة النفسية على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، وتم استخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لإيجاد الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين، وللتأكد من حجم تأثير تنمية مهارات الذكاء الوجداني في جودة الحياة النفسية للمراهقين الأيتام في المجموعة التجريبية تم حساب مربع إيتا (η^2)، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (24) يبين دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة النفسية بعد تطبيق البرنامج

البعد	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة t	الدلالة	η^2	حجم التأثير
تقبل الذات	التجريبية	29.1	3.7	3.87	0.00	0.31	مرتفع
	الضابطة	24.4	3.4				
العلاقات الإيجابية	التجريبية	41.1	5.0	3.93	0.00	0.31	مرتفع
	الضابطة	33.9	6.0				
الاستقلالية	التجريبية	31.2	3.7	3.49	0.00	0.26	مرتفع
	الضابطة	26.2	4.8				
السيطرة على البيئة	التجريبية	31.4	5.1	2.98	0.00	0.21	مرتفع
	الضابطة	26.6	4.5				
الغرض من الحياة	التجريبية	45.4	5.9	3.48	0.00	0.26	مرتفع
	الضابطة	38.2	6.4				
النمو الشخصي	التجريبية	51.1	6.5	3.47	0.00	0.26	مرتفع
	الضابطة	44.2	5.4				
الدرجة الكلية	التجريبية	229.3	21.1	5.09	0.00	0.43	مرتفع
	الضابطة	193.6	21.0				

يلاحظ من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات المراهقين الأيتام في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة النفسية وجميع أبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (t-test) المحسوبة للدرجة الكلية (5.09)، بتأثير (0.43)، ويشير ذلك إلى أن تنمية مهارات الذكاء الوجداني قد أسهم بنسبة (43%) في تحسن الدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية، كما تراوحت قيمة (t-test) المحسوبة للأبعاد الفرعية بين (3.93، 2.98)، وبلغ حجم التأثير بين (0.21، 0.31)، مما يشير إلى أن تنمية مهارات الذكاء الوجداني أثر إيجابياً في جودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية، فقد ساهم بنسبة ما بين (31%، 21%) في تحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية والذين أستخدم البرنامج مقارنة بالمجموعة الضابطة والذين لم يتعرضوا للبرنامج، وهو مستوى تأثير مرتفع*، ويمكن توضيح ذلك بالشكل التالي:

*مستويات حجم التأثير بحسب إيتا (Eta) 0.01 مستوى ضعيف ، و 0.06 متوسط، و 0.15 مرتفع (الدردير، 2005، 80).



شكل (6) يوضح الفروق بين المجموعتين في متوسطات درجات جودة الحياة النفسية في القياس البعدي

من العرض السابق يتضح تحقق الفرض الثاني، مما يؤكد التأثير الإيجابي لتنمية مهارات الذكاء الوجداني على جودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بنظرائهم في المجموعة الضابطة، أي أن الخبرات والمهارات الوجدانية والاجتماعية التي اكتسبها المراهقون الأيتام قد أثرت تأثيراً حقيقياً وإيجابياً في تحسن مستوى جودة حياتهم النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات السابقة التجريبية التي أثبتت التأثير الإيجابي لتنمية مهارات الذكاء الوجداني في العديد من المتغيرات النفسية التابعة المصاحبة، كخفض بعض الاضطرابات النفسية وتغيير الاتجاهات نحو المدرسة لدى المراهقين في دراسة عبد السلام (د.ت)، والتوافق النفسي والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى المراهقات في دراسة صالح (2004)؛ والتكيف الأكاديمي والاجتماعي لدى الموهوبين في العبد اللات (2008)؛ وعلى جودة الحياة النفسية لدى الموهوبين في جنيدي (2009)؛ والتوافق النفسي لدى الأطفال الأيتام في إبراهيم (2009)؛ التفكير الخلقى واستراتيجيات تقديم الذات لدى المراهقين في خليل (2010)؛ وخفض بعض الاضطرابات وتغيير الاتجاهات، والحد من ظاهرة العنف لدى المراهقين في بعض مدارس الولايات المتحدة الأمريكية في دراسة مارثا إيدي (Eddy Martha, 2005)، الأمر الذي يدعم النماذج النظرية المفسرة للذكاء الوجداني والدراسات السابقة التي تناولته، وأكدت تأثيره الإيجابي في شخصية الفرد.

ويرى الباحث أنّ نتائج الدراسات التجريبية حققت صحة الفروض النظرية، والدراسات الوصفية سواء العربية منها أو الأجنبية التي أكدت نتائجها على ارتباط الذكاء الوجداني إيجابياً بالعديد من المتغيرات النفسية، حيث يُعدّ منبئاً بجودة الحياة النفسية في دراسة كلٍّ من: عيسى ورشوان (2006) ورجيعة (2008) وستيفن (Steven, 2010)، ويرتبط بالسعادة والثقة بالنفس في دراسة فارنهام وبيتريدس (Furnham & Petrides, 2003)، وجودة (2007)؛ وبالتوافق النفسي والاجتماعي في دراسة السيد (2003) الدياتي (2011)، وليبل وسنيل (Leible & Snell, 2004).

3- النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي الثالث:

وينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس الذكاء الوجداني لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام الاختبار التائي (t-test) لحساب دلالة الفروق لمجموعتين مترابطين للمقارنة بين متوسطات درجات الذكاء الوجداني ومهاراته الفرعية للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، كما استخدم مربع إيتا (η^2) للتأكد من دلالة الفروق وحجم تأثير البرنامج في تنمية مهارات الذكاء الوجداني، والجدول التالي يبين النتائج:

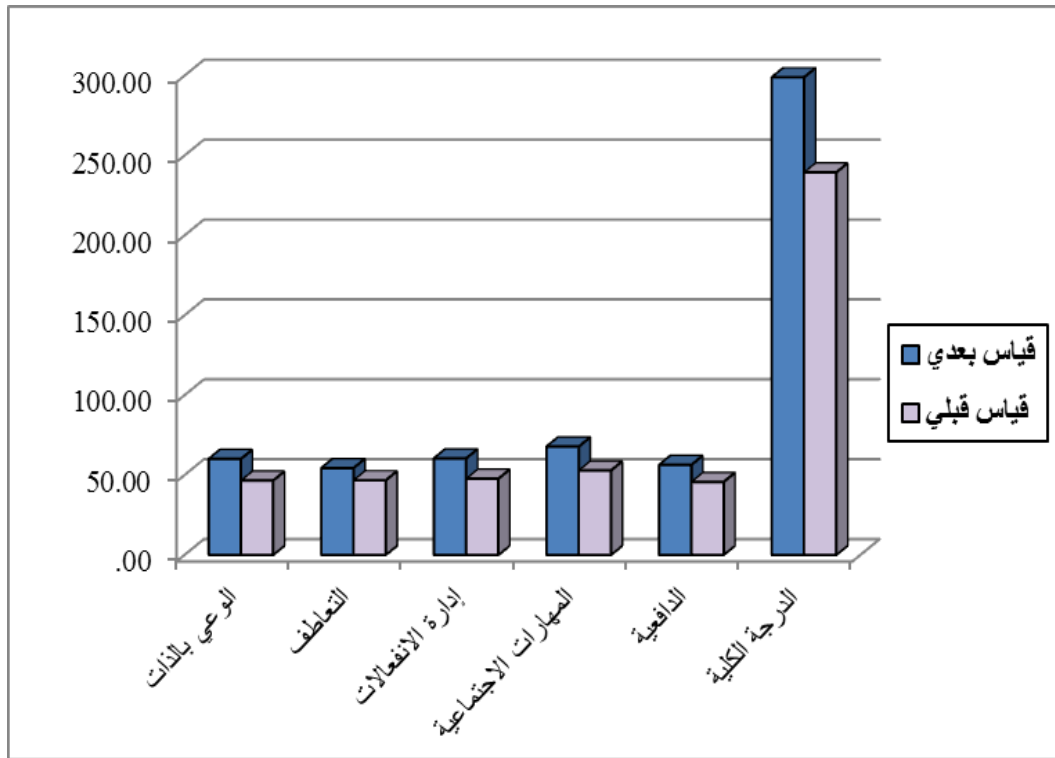
جدول (25) يبين دلالة الفروق في درجات الذكاء الوجداني للمجموعة التجريبية وفقاً للقياس (قبلي/ بعدي)

المهارة	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة t	الدلالة	η^2	التأثير
الوعي بالذات	قبلي	46.5	6	8.8-	0.00	0.82	مرتفع
	بعدي	60.1	6				
التعاطف	قبلي	46.7	6.4	4.3-	0.00	0.52	مرتفع
	بعدي	54.3	8.2				
إدارة الانفعالات	قبلي	47.7	5.7	7.4-	0.00	0.76	مرتفع
	بعدي	60.4	7.4				
المهارات الاجتماعية	قبلي	52.8	7.1	7.6-	0.00	0.77	مرتفع
	بعدي	67.8	9.6				
الدافعية	قبلي	45.7	5.4	7-	0.00	0.74	مرتفع
	بعدي	56.3	7.4				
الدرجة الكلية	قبلي	239.3	22.7	9.3-	0.00	0.84	مرتفع
	بعدي	298.9	33				

يلاحظ من خلال الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين

متوسطات درجات الذكاء الوجداني ومكوناته الفرعية في القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى، حيث بلغت قيمة (t-test) المحسوبة (-9.3) للدرجة الكلية، بتأثير (0.84)، والذي يعني أنّ (84%) في تحسن الذكاء الوجداني لدى أفراد المجموعة التجريبية يعود لفاعلية البرنامج، كما تراوحت للمهارات الفرعية بين (-8.8، -4.3)، وتراوح حجم التأثير بين (0.82، 0.52)، مما يعني أن نسبة ما بين (82%، 52%) من التحسن في هذه المهارات مرده للبرنامج.

ويتضح من العرض السابق أن الفروق بين القياسين كانت حقيقية، مع وجود مستوى تأثير مرتفع في الدرجة الكلية للذكاء الوجداني ومهاراته الفرعية، مما يؤكد فاعلية البرنامج في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى المراهقين الأيتام في المجموعة التجريبية مقارنة بالقياس القبلي، وتنسجم هذه النتيجة مع نتائج الفرض الأول، وبالتالي ثبوت صحة هذا الفرض، ويمكن توضيح هذه النتائج بالشكل التالي:



شكل (7) يوضح الفروق في متوسطات درجات الذكاء الوجداني للمجموعة التجريبية وفقاً للقياس (قبلي/ بعدي)

وتتفق هذه النتائج مع دراسات كل من: عبد السلام (د.ت)؛ رزق (2003)؛ صالح (2004)؛ ورزق الله (2006)، وجنيدي (2009)، وخلييل (2010)، وبديوي (2011)، وحميد (2011)، والتي أظهرت نتائجها فاعلية البرامج الإرشادية في تحسن مستوى الذكاء الوجداني لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدى.

4- النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي الرابع:

وينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدى على مقياس جودة الحياة النفسية لصالح القياس البعدى".

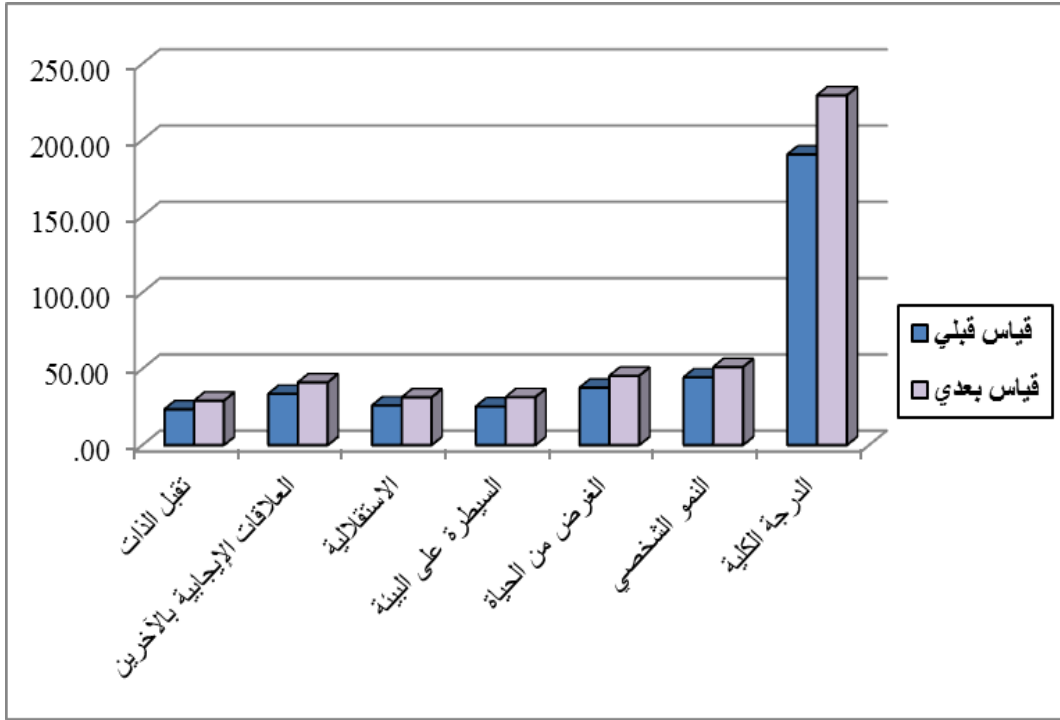
وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (t-test) لحساب دلالة الفروق لمجموعتين مترابطين (قبلي/ بعدى) للمجموعة التجريبية في جودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية، كما تم حساب حجم التأثير للبرنامج بغية التأكد من الدلالة العلمية للفروق باستخدام مربع إيتا (η^2)، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (26) يبين دلالة الفروق في جودة الحياة النفسية في القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

التأثير	η^2	الدلالة	قيمة t	الانحراف المعياري	المتوسط	القياس	البعد
مرتفع	0.69	0.000	6.2-	4	23.4	قبلي	تقبل الذات
				3.7	29.1	بعدي	
مرتفع	0.72	0.000	6.7-	3.6	33.6	قبلي	العلاقات الإيجابية بالآخرين
				5	41.1	بعدي	
مرتفع	0.69	0.000	6.2-	3.6	26	قبلي	الاستقلالية
				3.7	31.2	بعدي	
مرتفع	0.57	0.000	4.8-	4.9	25.3	قبلي	السيطرة على البيئة
				5.1	31.4	بعدي	
مرتفع	0.64	0.000	5.5-	5.9	37.7	قبلي	الغرض من الحياة
				5.9	45.4	بعدي	
مرتفع	0.63	0.000	5.4-	5.6	44.4	قبلي	النمو الشخصي
				6.5	51.1	بعدي	
مرتفع	0.81	0.000	8.5-	21.1	190.5	قبلي	الدرجة الكلية
				21.1	229.3	بعدي	

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات جودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية في القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى، حيث بلغت قيمة (t-test) المحسوبة للدرجة الكلية (-8.5)، وبلغ حجم التأثير (0.81)، ويعني هذا أن تنمية مهارات الذكاء الوجداني قد أسهم بنسبة (81%) في تحسن جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الأيتام في المجموعة التجريبية في القياس البعدى، وتراوحت قيمة (t-test) المحسوبة للأبعاد الفرعية بين (-6.7، -4.8)، كما تراوح مستوى أثر تنمية مهارات الذكاء الوجداني في هذه الأبعاد

بين (0.72، 0.57)، مما يعني أن لتنمية مهارات الذكاء الوجداني تأثير مرتفع، حيث أسهم بنسبه ما بين (72%، 57%) من التحسن في أبعاد جودة الحياة النفسية للمراهقين الأيتام في المجموعة التجريبية في القياس البعدي، ويمكن توضيحها بالشكل التالي:



شكل (8) يوضح الفروق في متوسطات درجات جودة الحياة النفسية للمجموعة التجريبية وفقاً للقياس (قبلي/ بعدي)

يتضح مما سبق عرضه أن فاعلية البرنامج في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى المراهقين الأيتام في المجموعة التجريبية قد أثر تأثيراً إيجابياً وحقيقياً في تحسن جودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية لديهم مقارنة بالقياس القبلي، وبالتالي تحقق صحة هذا الفرض والقبول به.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة جنيدي (2009) والتي أكدت على فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الذكاء الوجداني وأثره في تحسين جودة الحياة النفسية لدى الطلبة الموهوبين، كما أن الذكاء الوجداني يؤثر على التوافق النفسي للأطفال الأيتام بحسب نتائج دراستي إبراهيم (2009)، وعبد الوهاب (2009)، كما أكدت نتائج دراسات كل من: عيسى ورشوان (2006)، ورجيعه (2008)، وستيفن (Steven, 2010) وجوده (2007)؛ الدياسطي (2011)، على أن الذكاء الوجداني يُعد منبعاً بجودة الحياة النفسية، ويرتبط بالسعادة والثقة بالنفس، والتوافق النفسي والاجتماعي، ويرى (سعفان، 2011، 487) أن جودة الحياة النفسية تعد من أهم مظاهر الذكاء الوجداني، والهدف النهائي للتعلم الوجداني والاجتماعي، ومعياراً لصحة الفرد النفسية.

5- النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي الخامس:

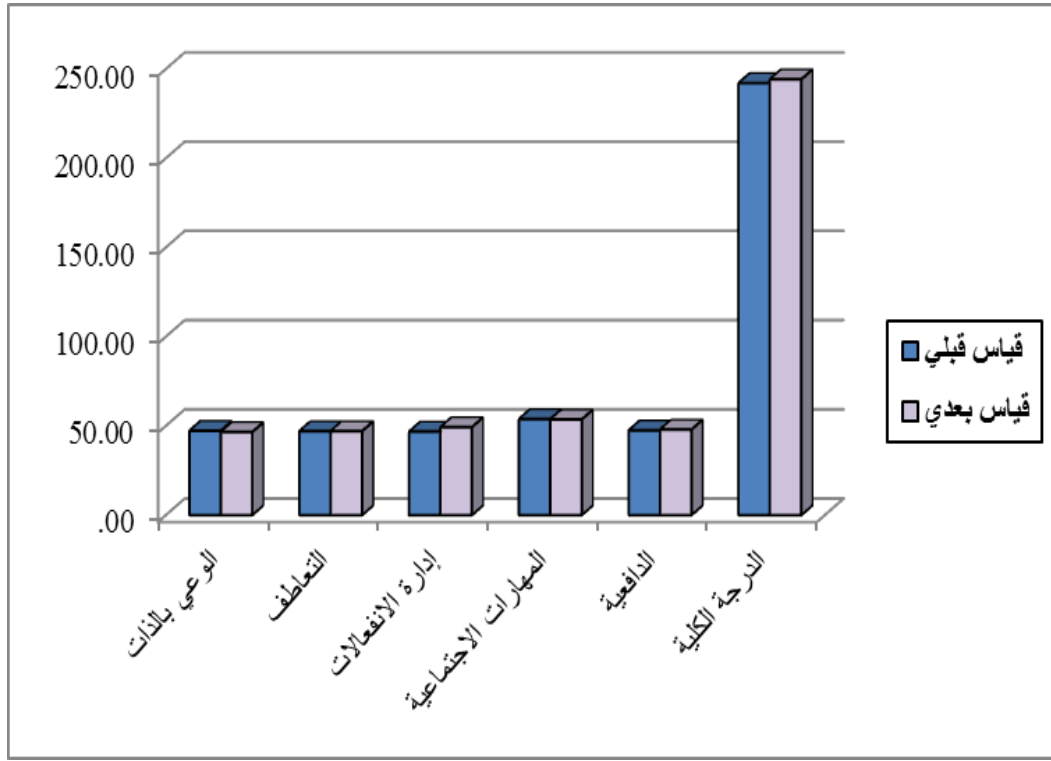
وينص على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الذكاء الوجداني".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (t-test) لحساب دلالة الفروق لمجموعتين مترابطين (قبلي/ بعدي) للمجموعة الضابطة في درجات الذكاء الوجداني، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (27) يبين دلالة الفروق في الذكاء الوجداني للمجموعة الضابطة بحسب القياس (قبلي/ بعدي)

المهارة	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	df	قيمة (t-test)	الدلالة
الوعي بالذات	قبلي	47.2	5	17	0.54	غير دال
	بعدي	46.5	6.8			
التعاطف	قبلي	46.9	4.6	17	-0.04	غير دال
	بعدي	47.0	5.9			
إدارة الانفعالات	قبلي	46.7	6.4	17	1.6	غير دال
	بعدي	49.2	6.3			
المهارات الاجتماعية	قبلي	53.7	4.8	17	0.13	غير دال
	بعدي	53.6	6.6			
الدافعية	قبلي	47.4	4.2	17	-0.28	غير دال
	بعدي	47.9	6.1			
الدرجة الكلية	قبلي	242.1	12.2	17	-0.4	غير دال
	بعدي	244.2	24.5			

يلاحظ من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الأيتام في المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي، وبالتالي تحقق صحة هذا الفرض، وهو ما يؤكد فاعلية البرنامج وتأثيره الإيجابي في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى نظرائهم في المجموعة التجريبية، ويمكن توضيحها بالشكل التالي:



شكل (9) يوضح متوسطات درجات الذكاء الوجداني للمجموعة الضابطة وفقاً للقياس (قبلي / بعدي)

وحسب النتائج السابقة لم يلاحظ تحسن مستوى مهارات الذكاء الوجداني لأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي، مما يعني محافظتهم على ثبات النسبي لدرجات الذكاء الوجداني التي حصلوا عليها في القياس القبلي، ويعزى ذلك إلى عدم تعرضهم للبرنامج، وبالتالي لم يكتسبوا الخبرات والمهارات الاجتماعية والوجدانية الانفعالية التي تضمنها، ولأن أفراد المجموعة الضابطة لم يحضوا بيئة ملائمة داعمة ومشجعة تمكنهم من اكتساب مهارات الذكاء الوجداني، بالرغم من أهمية التعلم الذاتي في تنمية هذه المهارات إلا أن بيئة مؤسسة الأيتام وما تقدمه من برامج تعليمية وتربوية لا تساعد ولا تدعم تنمية مهارة التعلم الذاتي وحب الاستطلاع لدى المراهقين الأيتام، الأمر الذي جعل ثابتة نسبياً مقارنة بالقياس القبلي بالرغم من تواجدهم مع أفراد المجموعة التجريبية.

6- النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي السادس:

وينص على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة النفسية".

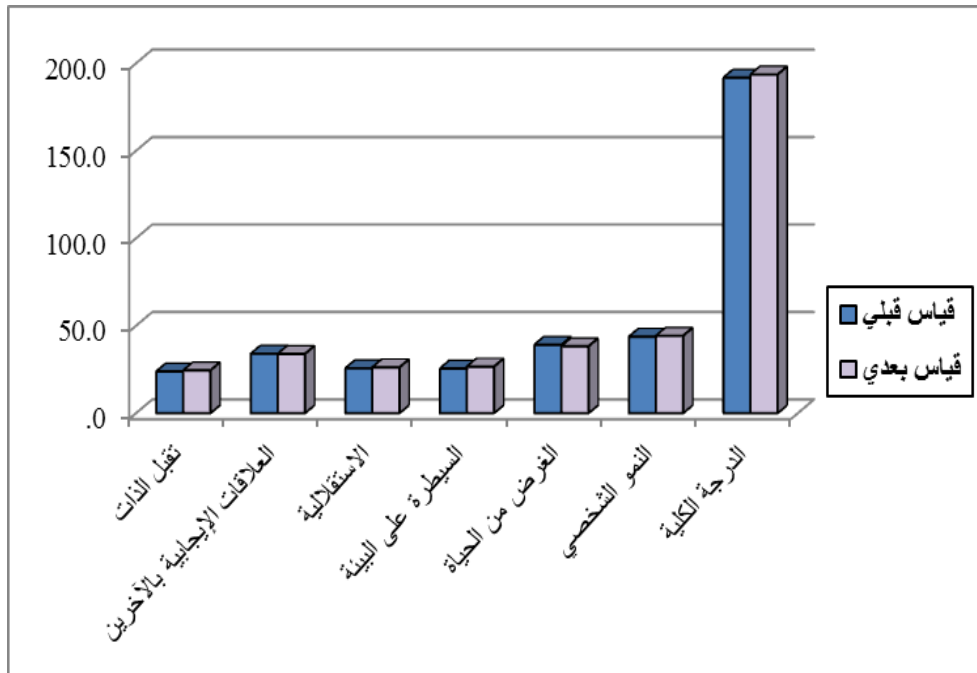
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (t-test) لحساب دلالة الفروق لمجموعتين

متربطتين، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (28) يبين دلالة الفروق في جودة الحياة النفسية للمجموعة الضابطة بحسب القياس (قبلي/ بعدي)

الدلالة	t-test	الانحراف المعياري	المتوسط	القياس	البعد
غير دال	-0.88	2.5	23.8	قبلي	تقبل الذات
		3.4	24.4	بعدي	
غير دال	0.04	5.4	33.9	قبلي	العلاقات الاجتماعية
		6.0	33.9	بعدي	
غير دال	-0.51	4.3	25.7	قبلي	الاستقلالية
		4.8	26.2	بعدي	
غير دال	-01.15	1.8	25.5	قبلي	السيطرة على البيئة
		4.5	26.7	بعدي	
غير دال	0.59	5.2	39.1	قبلي	الغرض من الحياة
		6.4	38.2	بعدي	
غير دال	-0.31	5.1	43.7	قبلي	النمو الشخصي
		5.4	44.2	بعدي	
غير دال	-0.33	14.2	191.8	قبلي	الدرجة الكلية
		21	193.6	بعدي	

يتبين من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الأيتام في المجموعة الضابطة تعزى لنوع القياس (قبلي/ بعدي) على مقياس جودة الحياة النفسية، وبالتالي تحقق صحة هذا الفرض، ويمكن توضيح النتيجة بالشكل التالي:



شكل (10) يوضح الفروق في درجات جودة الحياة النفسية للمجموعة الضابطة وفقاً للقياس (قبلي/ بعدي)

7- النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي السابع:

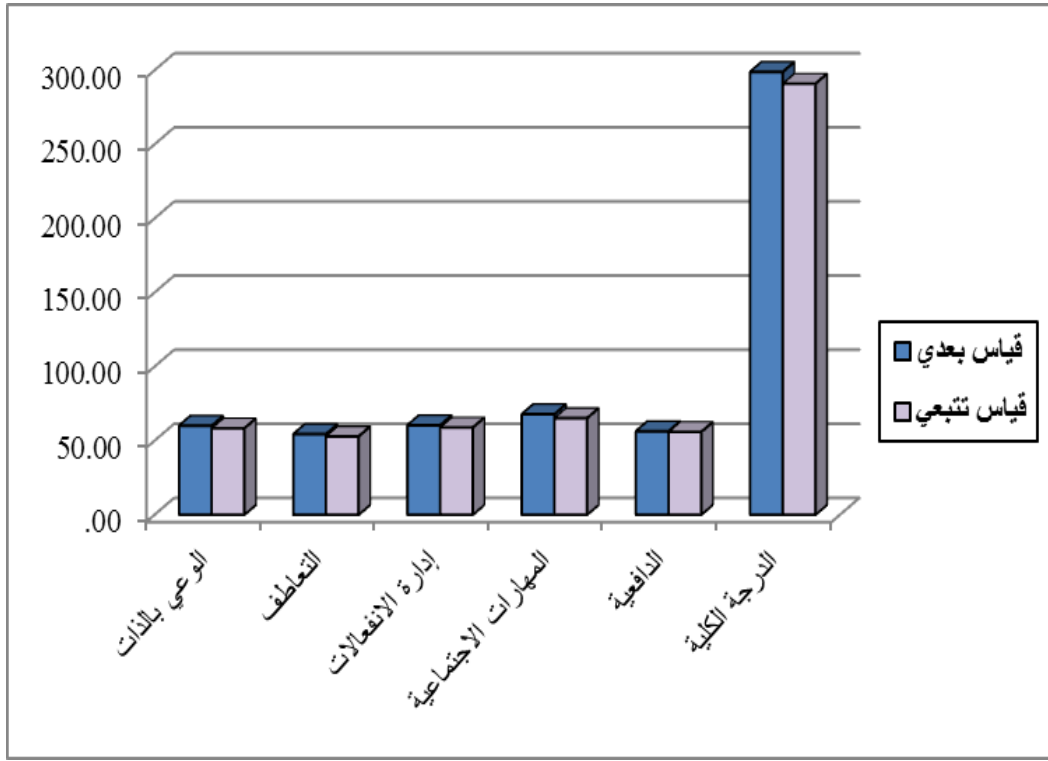
وينص على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبعي على مقياس الذكاء الوجداني".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس الذكاء الوجداني على أفراد المجموعة التجريبية بعد ثلاثة أشهر ونصف من انتهاء التطبيق، واستخدام اختبار (t-test) لحساب دلالة الفروق لمجموعتين مترابطين بحسب القياس (بعدي/ تبعي) للمجموعة التجريبية في درجات الذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (29) يبين دلالة الفروق في الذكاء الوجداني للمجموعة التجريبية بحسب القياس (بعدي/ تبعي)

المهارة	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (t-test)	الدلالة
الوعي بالذات	بعدي	60.1	6	-1.47	غير دال
	تبعي	58.3	5		
التعاطف	بعدي	54.3	8.2	-0.87	غير دال
	تبعي	52.8	7.4		
إدارة الانفعالات	بعدي	60.4	7.4	-0.89	غير دال
	تبعي	58.8	7.8		
المهارات الاجتماعية	بعدي	67.8	9.6	-1.41	غير دال
	تبعي	65.1	8.9		
الدافعية	بعدي	56.3	7.4	-0.34	غير دال
	تبعي	55.8	6.1		
الدرجة الكلية	بعدي	298.9	33	-1.72	غير دال
	تبعي	290.9	27.5		

يلاحظ من الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الأيتام على مقياس الذكاء الوجداني للمجموعة التجريبية وفقاً لنوع القياس (بعدي/ تبعي)، وبذلك تحققت صحة هذا الفرض، ويمكن توضيح ذلك بالشكل التالي:



شكل (11) يوضح الفروق في متوسطات درجات الذكاء الوجداني للمجموعة التجريبية وفقاً للقياس (بعدي/ تنبعي)

من خلال نتائج الجدول السابق يلاحظ أن هناك ثباتاً في أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس التبعي بعد ثلاثة أشهر ونصف من انتهاء البرنامج، وبالرغم من التراجع الطفيف بين متوسطي درجات الذكاء الوجداني ومهاراته الفرعية الغير دال إحصائياً بين القياسين القبلي والتبعي، والذي يعود إلى طول الفترة الفاصلة بين القياسين، ويمكن اعتبار هذه النتيجة مؤشراً على فاعلية البرنامج في تنمية الذكاء الوجداني ومهاراته الفرعية.

ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى عدد من العوامل التي مكنت أفراد المجموعة التجريبية من الاحتفاظ بهذه المهارات طول هذه الفترة الزمنية، منها مناسبة محتوى البرنامج والاستراتيجيات والفنيات التي استخدمت فيه، وأنشطته التدريبية، وعدد جلساته، وزمن كل جلسة، وتوالي الجلسات التدريبية خلال أيام الأسبوع.

8- النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي الثامن:

وينص على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبعي على مقياس جودة الحياة النفسية".

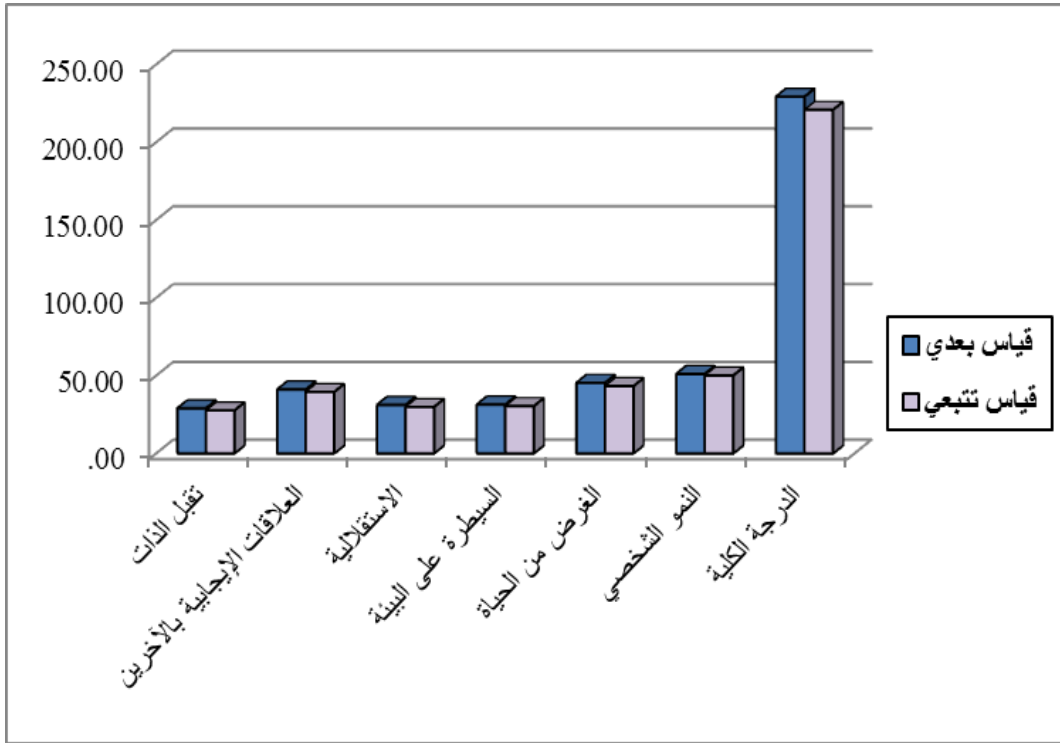
وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (t-test) لمجموعتين مترابطتين لحساب دلالة الفروق

في متوسطات درجات جودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية بين القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية، وكانت النتائج كما هي في الجدول التالي:

جدول (30) يبين دلالة الفروق في درجات جودة الحياة النفسية للمجموعة التجريبية وفقاً للقياس (بعدي/ تبعي)

البعدي	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (t-test)	مستوى الدلالة
تقبل الذات	بعدي	29.06	3.72	1.61	غير دال
	تبعي	27.67	4.14		
العلاقات الإيجابية	بعدي	41.11	4.96	1.02	غير دال
	تبعي	39.56	6.48		
الاستقلالية	بعدي	31.22	3.72	1.09	غير دال
	تبعي	29.83	4.77		
السيطرة على البيئة	بعدي	31.39	5.1	.65	غير دال
	تبعي	30.39	6.22		
الغرض من الحياة	بعدي	45.39	5.9	1.38	غير دال
	تبعي	43.28	6.42		
النمو الشخصي	بعدي	51.11	6.49	1.03	غير دال
	تبعي	50.11	7.103		
الدرجة الكلية	بعدي	229.28	21.071	1.55	غير دال
	تبعي	220.83	29.012		

يتبين من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لأفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة النفسية، حيث أن قيمة (t-test) المحسوبة لم تتجاوز القيمة الحدية المطلوبة للدلالة، مما يشير ذلك إلى استمرار تأثير مهارات الذكاء الوجداني التي اكتسبها المراهقون الأيتام على شعورهم بجودة حياتهم النفسية بعد مرور ثلاثة ونصف، وبذلك تحققت صحة هذا الفرض، ويمكن توضيح هذه النتيجة بالشكل التالي:



شكل (12) يوضح الفروق في جودة الحياة النفسية للمجموعة التجريبية وفقاً للقياس (بعدي/ تتبعي)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التجريبية التي أظهرت استمرار الآثار الإيجابية لتنمية مهارات الذكاء الوجداني على بعض المتغيرات النفسية في الدراسة التتبعية بعد انتهاء البرنامج التدريبي، كالتوافق النفسي والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات بعد (6) أسابيع في دراسة صالح (2004)؛ وجودة الحياة النفسية لدى الموهوبين في جنيدى (2009)؛ والتوافق النفسي بعد أسبوعين من انتهاء البرنامج في إبراهيم (2009)؛ التفكير الخلقى واستراتيجيات تقديم الذات لدى المراهقين (8) أسابيع في خليل (2010)؛ وخفض بعض الاضطرابات وتغيير الاتجاهات نحو المدرسة لدى المراهقين بعد (8) أسابيع في عبد السلام (د.ت)، والتي تباينت فيما بينها وبين نتائج البحث الحالي في الفاصل الزمني للدراسة التتبعية (القياس التتبعي).

تحليل إحصائي عام:

من أجل التحقق من هذه النتائج قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين المشترك (ANCOVA) للتحقق من النتائج السابقة وعدم الاكتفاء بالمعالجات الإحصائية الفردية لكل فرضية، والتعرف على حجم التأثير للبرنامج على جميع متغيرات البحث في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، بهدف التقليل من الأخطاء التي قد تحدث في المعالجات الإحصائية للفرضيات السابقة، وكانت النتائج على النحو التالي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالذكاء الوجداني:

للتحقق من النتائج تم استخدام تحليل التباين ثنائي الاتجاه لحساب دلالة الفروق في متوسطات درجات الذكاء الوجداني ومكوناته الفرعية، وللتحقق من مصدر هذه الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، وكانت النتائج كما هي في الجدول التالي:

جدول (31) يبين تحليل التباين المشترك (ANCOVA) للفروق في درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

على مقياس الذكاء الوجداني وفقاً للتفاعل بين البرنامج التدريبي والقياس (قبلي/ بعدي)

المتغيرات	مجموع المربعات	df	مربع المتوسط	قيمة F	الدلالة	η^2
الوعي بالذات * المجموعة	بين المجموعات	4	842.5	25	0.00	0.54
	داخل المجموعات	85	33.7			
	المجموع	89	6234.5			
التعاطف * المجموعة	بين المجموعات	4	248.7	5.68	0.00	0.21
	داخل المجموعات	85	43.8			
	المجموع	89	4714.2			
إدارة الانفعالات * المجموعة	بين المجموعات	4	764.2	16.7	0.00	0.44
	داخل المجموعات	85	45.735			
	المجموع	89	6944.1			
المهارات الاجتماعية * المجموعة	بين المجموعات	4	941	16.3	0.00	0.43
	داخل المجموعات	85	57.8			
	المجموع	89	8681.6			
الدافعية * المجموعة	بين المجموعات	4	458.5	13	0.00	0.38
	داخل المجموعات	85	35.16			
	المجموع	89	4822.9			
الدرجة الكلية * المجموعة	بين المجموعات	4	15386.7	24.7	0.00	0.54
	داخل المجموعات	85	622			
	المجموع	89	114409.6			

يتبين من الجدول السابق وجود تباين في نتائج المجموعات في القياسات المختلفة للمجموعتين

التجريبية والضابطة، وقيمة هذا التباين يفوق قيمة الدلالة المعنوية عند (0.05) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات الذكاء الوجداني وجميع مهاراته الفرعية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، بحسب المقارنات البعدية المستخدمة لمعرفة اتجاه التباين بحسب معادلة شيفيه (Scheffe)، ويمكن عرض هذه النتائج على النحو الآتي:

- 1- حيث بلغت قيمة (F) المحسوبة لمهارة الوعي بالذات (25) بتأثير (0.54)، وهذا يشير أن (54%) من التباين (التحسن) في مهارات الوعي بالذات لدى المجموعة التجريبية يعود للبرنامج.
- 2- كما بلغت قيمة (F) المحسوبة في مهارة التعاطف (5.68)، وبلغت نسبة تأثير البرنامج (0.21) مما يشير إلى أن (21%) من التحسن في هذه المهارة مرده للبرنامج.
- 3- وبلغت قيمة (F) المحسوبة في مهارة إدارة الانفعالات (16.7) بنسبة تأثير (0.44) أي أن البرنامج ساهم في تحسن هذه المهارة بنسبة (44%).
- 4- وحصلت مهارة العلاقات الاجتماعية على (16.3)، وبنسبة تأثير (0.43)، بمعنى أن البرنامج مسؤول عن التحسن الذي حصل في هذه المهارة بنسبة (43%).
- 5- وقد بلغت قيمة (F) المحسوبة في مهارة الدافعية (13) بنسبة تأثير (0.38)، وهذا يعني أن (38%) من التحسن في هذه المهارة مرده إلى البرنامج.
- 6- وبلغت قيمة (F) المحسوبة للدرجة الكلية (24.7) بنسبة تأثير (0.54)، أي أن (54%) من التحسن في مهارات الذكاء الوجداني لدى يعود للبرنامج.

جاءت هذه النتائج منسجمة مع نتائج الفروض السابقة، مما يعني أن المعالجات الإحصائية التي استخدمت في اختبار فروض البحث كانت ملائمة، كما تؤكد هذه النتائج بما لا مجال للشك فيه أن التحسن في مستوى الذكاء الوجداني لدى أفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى فاعلية البرنامج، وبالتالي فإن البرنامج بما أحتوى عليه من معلومات وخبرات ومهارات جديدة قد لقيت قبولا من قبل أفراد المجموعة التجريبية، بالإضافة إلى الأنشطة التدريبية التي تضمنتها الجلسات؛ والجو النفسي الملائم، مما حسسهم بالألفة وشجعهم على التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم وآرائهم بحرية، مما جعلهم يتقبلوا الخبرات ويكتسبوا المهارات التي تمثلت باستجاباتهم في القياس البعدي.

ثانياً: جودة الحياة النفسية:

جدول (32) يبين تحليل التباين المشترك (ANCOVA) للفروق في درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة النفسية وفقاً للتفاعل بين البرنامج التدريبي والقياس (قبلي/ بعدي)

المتغيرات	مجموع المتوسطات	df	مربع المتوسطات	قيمة F	الدلالة	η^2
تقبل الذات * المجموعة	بين المجموعات	4	113.74	8.77	0.00	0.29
	داخل المجموعات	85	13			
	المجموع	89	1557.29			
العلاقات الإيجابية * المجموعة	بين المجموعات	4	235.18	8.08	0.00	0.28
	داخل المجموعات	85	29.1			
	المجموع	89	3413.96			
الاستقلالية * المجموعة	بين المجموعات	4	117.57	6.47	0.00	0.23
	داخل المجموعات	85	18.17			
	المجموع	89	2014.99			
السيطرة على البيئة * المجموعة	بين المجموعات	4	145.62	6.5	0.00	0.23
	داخل المجموعات	85	22.42			
	المجموع	89	2487.82			
الغرض من الحياة * المجموعة	بين المجموعات	4	207.68	5.77	0.00	0.21
	داخل المجموعات	85	36			
	المجموع	89	3891.12			
النمو الشخصي * المجموعة	بين المجموعات	4	231.48	6.47	0.00	0.23
	داخل المجموعات	85	35.8			
	المجموع	89	3968.49			
الدرجة الكلية * المجموعة	بين المجموعات	4	6096.1	12.86	0.00	0.38
	داخل المجموعات	85	474.1			
	المجموع	89	64680.4			

من خلال الجدول السابق يتبين أن هناك تبايناً في نتائج المجموعات بالنسبة إلى جميع أبعاد مقياس جودة الحياة النفسية، وتشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، بمعنى أن قيمة هذا التباين يفوق قيمة الدلالة المعنوية عند (0.05)، وبحسب المقارنات البعدية المستخدمة لمعرفة اتجاه التباين بحسب معادلة شيفيه (Scheffe) يتضح أن الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويمكن عرض هذه النتائج على النحو الآتي:

1. بلغت قيمة (F) في بعد تقبل الذات (8.77) بحجم تأثير (0.29) وهو تأثير مرتفع، وهذا يشير أن (29%) من التباين (التحسن) في هذا البعد يعود للتحسن في مهارات الذكاء الوجداني التي أكتسبها

- أفراد المجموعة التجريبية من خلال البرنامج.
2. بلغت قيمة (F) في العلاقات الإيجابية مع الآخرين (8.08)، وبلغت نسبة تأثير البرنامج (0.28) مما يشير إلى أن (28%) من التحسن في هذا البعد مرده للبرنامج.
 3. بلغت قيمة (F) في بعد الاستقلالية (6.47)، وبلغ حجم التأثير (0.23) أي أن التحسن في مهارات الذكاء الوجداني الناتج عن البرنامج قد ساهم في تحسن هذا البعد بنسبة (23%).
 4. بلغت قيمة (F) في السيطرة على البيئة (6.5)، وبلغ حجم التأثير (0.23)، وهذا يعني أن (23%) من التحسن في هذا البعد مرده إلى التحسن في مهارات الذكاء الوجداني الذي أحدثه البرنامج.
 5. بلغت قيمة (F) في بعد الغرض من الحياة (5.77)، وبنسبة تأثير (0.21)، وهو ما يشير إلى أن مهارات الذكاء الوجداني قد أثرت بنسبة (21%) في الغرض من الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية.
 6. بلغت قيمة (F) في بعد النمو الشخصي (6.47) وبنسبة تأثير (0.23)، أي أن تأثير البرنامج تحسن مهارات الذكاء الوجداني هذا البعد (23%).
 7. بلغت قيمة (F) للدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة النفسية (12.86) وبلغ إجمالي حجم التأثير (0.38)، ويعني هذا أن (38%) من التحسن في مستوى جودة الحياة النفسية يعزى إلى نمو مهارات الذكاء الوجداني لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- يتضح من خلال هذه النتائج التي تم عرضها والتي دعمت نتائج الفروض السابقة، مما يعني أن مناسبة الإجراءات والمعالجات الإحصائية التي استخدمت للتحقق من صحة فروض البحث، كما يؤكد على فاعلية البرنامج في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى المراهقين الأيتام في المجموعة التجريبية، حيث مكنتهم من إعادة تقييم حياتهم، وتحسن مستوى وعيهم واستبصارهم بحالتهم الوجدانية والاجتماعية، وتغيير الأحاديث السلبية الذاتية، مما جعلهم يتقبلون أنفسهم كما هي بنقاط قوتها وضعفها، وبإيجابياتها وسلبياتها ويتعايشون معها، وزاد من تقديرهم لذاتهم وثقتهم بها، وبالتالي تغيير نظرهم السلبية للمجتمع من حولهم، والتوجه التشاؤمي نحو المستقبل، مما نمى لديهم روح المسؤولية تجاه ذاتهم والمجتمع الذي يعيشون فيه، ومكنتهم ذلك من السيطرة والتحكم في انفعالاتهم، وجعلهم أكثر كفاءة في المواقف الاجتماعية، وشعورهم بأن حياتهم أصبحت ذات قيمة ومعنى، وهو ما جعلهم أكثر انفتاحاً واقبالاً على تحسين علاقاتهم بالآخرين، والتغلب على المشاعر السلبية الناتجة عن الحرمان الأسري الذي يعانون منه، وهو ما انعكس إيجابياً على مشاعرهم بجودة حياتهم النفسية.

تعليق عام على نتائج البحث:

يتضح من خلال عرض النتائج تحقق صحة فروض البحث، كما جاءت نتائج المعالجات الإحصائية العامة باستخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA) منسجمة معها، مما يعني أن الدلالة العلمية للفروق وحجم التأثير كانت حقيقية يمكن الوثوق بها، وبالتالي يتأكد فاعلية البرنامج في تنمية الذكاء الوجداني ومكوناته الفرعية لدى أفراد المجموعة التجريبية وتأثيره الإيجابي على جودة حياتهم النفسية، وذلك مقارنة بالمجموعة التجريبية نفسها قبل التعرض للبرنامج، ومقارنتها بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج، وهو ما يشير إلى أن البرنامج بما احتواه من معلومات وخبرات ومهارات وجدانية وافتعالية واجتماعية، وما تضمنه من أنشطة ومواقف تدريبية، والذي استند في تصميمه إلى مبادئ التربية النفسية ونموذج جولمان (Goleman, 1999) المختلط، ونظراً لأن مشكلة الأيتام تكمن في معاناتهم من الحرمان الأسري وتدني مستوى الخدمات التي تقدم لهم في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية، وخاصة في الجوانب النفسية والوجدانية والاجتماعية، مما يجعلهم يعانون أوجه نقص أو قصور في هذه الجوانب ينبغي إشباعها، بالإضافة إلى الحاجات المرتبطة بطبيعة مرحلة المراهقة التي يمرون بها، وهدف البرنامج إلى تلبية ولو جزئياً حاجاتهم المعرفية والاجتماعية والوجدانية، والتي قدمت بطرق وأساليب غير تقليدية أثارت دافعيتهم وأشبع فضولهم للاستكشاف، وتوفير بيئة ملائمة تمكنهم من النجاح في فعاليات وأنشطة البرنامج، مما عزز ثقتهم وتقديرهم لذاتهم، والوعي بحالتهم الانفعالية والاجتماعية، وإعادة تقييم مهاراتهم الذاتية وتفهمها بطريقة إيجابية، والكشف عن نقاط القوة والضعف وتقبلها، وإدارتها بكفاءة إلى أقصى حد ممكن، وتنمية مهارتهم على تحديد أهدافهم في الحياة بطريقة واقعية والسعي لتحقيقها، كما ساعدهم وعيهم لذاتهم على التخلص من مشاعر النقص والحرمان وعدم الثقة بالذات، ومكنهم من إدارة انفعالهم بكفاءة، وتبني استراتيجيات علمية لضبط الذات وحل المشكلات، والتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بطريقة إيجابية ومقبولة لدى الآخرين، والشعور بالمسؤولية تجاه أنفسهم أولاً وتجاه المجتمع ثانياً، وجعلهم هذا يتبنون السلوك المقبول اجتماعياً، وأعطاهم هذا تغذية راجعة عزز سلوكهم، من خلال حصولهم على الاستحسان من المعلمين والاختصاصيين والزلاء، وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، كما تضمن البرنامج فنيات واستراتيجيات للتخلص من الأفكار والحديث الذاتي السلبي وتغيير نظرتهم للحياة والمجتمع، وهو ما يحسن حالتهم المزاجية، والشعور بالسعادة والتفاؤل.

وجاءت هذه النتيجة منسجمة مع نتائج دراسات كل من: عبد السلام (د.ت)؛ رزق (2003)؛

أبو غزال (2004)؛ صالح (2004)؛ مارثا إيدي (Eddy Martha, 2005)؛ حسونة وأبو ناشي (2006)؛ رزق الله (2006)؛ العبد اللات (2008)؛ جنيدي (2009)؛ إبراهيم (2009)؛ خليل (2010)؛ بديوي (2011)؛ وحميد (2011)، والتي أكدت جميعها على فاعلية البرامج الإرشادية في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى عينات متباينة من الأفراد، وفي بيئات اجتماعية وثقافية مختلفة، وتباين تصميماتها التجريبية، وتعدد الخلفيات النظرية التي انطلق منها في تصميم البرنامج، وعدد جلساته ومدة تنفيذه وزمن كل جلسة.

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج العديد من الدراسات منها: ريتا واليزابيث Rita (& Elizabeth, 1997)؛ ريبكا والاس (Rebecca & Wallace, 1998)؛ إيرماك (Irmak, 1998)؛ و(Heavey, et al, 2002)؛ وروبين (Robin, 2005)، والتي أشارت إلى إمكانية تنمية مهارات الذكاء الوجداني عن طريق استخدام عدد من الأساليب والفنيات كالمناقشة الجماعية والتغذية الراجعة والتعرف على الأفكار السلبية وتصحيحها والأنشطة الاستقلالية، والنشاط القصصي، وقراءة الجرائد، والتعرف على المشاعر والانفعالات، والتقييم الذاتي، والتفكير الإيجابي والحوار مع الذات، والنمذجة، وحل المشكلات، وممارسة الدراما ولعب الدور (حميد، 2011)، كما أكد كل من وينستون (Weinstok, 1996)؛ وباسي (Pasi, 1997)؛ دوبونت (Dupont, 1998)؛ براون (Brown, 1999) على ما تشكله الأساليب التدريسية والأنشطة التربوية السمعية والبصرية والتفاعلية كلعب الدور والمناقشات الجماعية والنمذجة والكشف عن الذات والتعبير عن الآراء والاتجاهات والمشاعر بجرية- من أهمية في تنمية مهارات الذكاء الوجداني (جاب الله، 2012، 77).

ويتفق هذا مع ما أشار إليه بار- أون (2006) من أن الذكاء الوجداني يمكن تدريسه وتعليمه بطرق عملية أو تعليمية بسيطة في فترة زمنية قصيرة نسبياً (Bar-on, 2006, 19).

وقد ترجع فاعلية البرنامج في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى الإجراءات المتبعة في تنفيذ الجلسات التدريبية والتي تبدأ بتمهيد يتم فيه ربطهم بموضوع الجلسة الماضية واستعراض الواجب المنزلي ومناقشته، وعرض موضوع الجلسة الجديدة، وأهدافها الإجرائية، وتقديم نشاط استكشافي والذي يساعد في تحدي قدرات المتدربين، وإثارة دافعيتهم، والبناء على ما لديهم من مهارات وخبرات سابقة، مما يزيد في تنمية كفاءتهم الوجدانية، ويتبعه مناقشة استجاباتهم المختلفة، والانتقال إلى عرض المفاهيم الجديدة للجلسة، وتقديم نشاط تدريبي يتبعه مناقشة لاستجاباتهم، وإعطائهم تغذية راجعة بتعزيز الصحيحة وتصحيح الخاطئة منها، والقيام بتلخيص أهم النقاط التي تم عرضها في نهاية الجلسة،

والطلب منهم تقويم الجلسة ومدى استفادتهم منها، مما يعطي تغذية راجعة للباحث لتحديد مواطن القوة والضعف في الإجراءات.

ويتضح من نتائج الجدولين (25) و(27) التباين في ترتيب المهارات الفرعية للذكاء الوجداني، حيث حصلت مهارة الوعي بالذات على المرتبة الأولى، مما يشير إلى أن أفراد المجموعة التجريبية قد أصبحوا أكثر وعياً بذاتهم، وهو ما انعكس بدوره على باقي مهارات الذكاء الوجداني، وهذا ما ينسجم مع الإطار النظري والدراسات السابقة في هذا المجال، فقد أكد كل من: جولمان (2000)؛ ماير وسالوفي (1990)؛ بار-أون (1997)؛ ستيفن وآخرون (2012) على أن الوعي بالذات هو الأساس الذي تبنى عليه معظم مهارات الذكاء الوجداني، بينما كانت مهارة التعاطف في المرتبة الأخيرة، وقد يعود ذلك إلى طبيعة المهارة التي تحتاج إلى الكثير من المواقف التدريبية وفترة تدريبية أطول، وإعادة النظر في بعض الأنشطة والأساليب والفتيات المستخدمة في تنميتها، كما قد تتأثر هذه المهارة بالحرمان العاطفي الذي عانى منه الأيتام من حيث نوعه (الأب/ الأم أو كليهما)، ومدة الحرمان، وطبيعة التيمم (يعرف والديه أو لقيط)، فهذه المهارة تكتسب من خلال علاقة الطفل بوالديه، وهو ما يجعل تنميتها يستغرق فترة طويلة، ومواقف وجدانية واجتماعية متنوعة. ويتفق هذا مع ما أشار إليه (Human, 2004, 34) من أن البحوث العصبية قد أوضحت أن الأفراد يستطيعون تطوير ذكائهم الوجداني بطريقة متعاقبة أو متتالية تبدأ بتنمية وعيهم بالذات، وذلك أثناء إدراكهم لأفكارهم الخاصة ومشاعرهم تجاه الآخرين في المواقف المختلفة، أي بمجرد تنمية مهاراتهم على الوعي بالذات، سوف يتحركون لفهم أنفسهم والآخرين، واستخدام هذه المعلومات في البحث عن استجابات مؤثرة ومستحبة للآخرين (حميد، 2011، 36)، بينما مهارة التعاطف تنمو خلال السنوات الأولى من العمر، ويكون جزء من إيقاع العلاقة بين الطفل والأم، ويظهر في حدوث تناغم وانسجام بينهما، والتي تشكل التوقعات الانفعالية التي يستحضرها الأطفال فيما بعد كبالغين في علاقاتهم الشخصية والحميمة (السمدوني، 2006، 269).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء حاجة المراهقين الأيتام للمهارات والخبرات الوجدانية الانفعالية والاجتماعية التي قدمها البرنامج، والتي ساعدتهم على إعادة تقييم وضعهم وحالتهم، وتغيير اتجاهاتهم السلبية نحو الذات والآخرين، وتوفير بيئة إيجابية تمكنهم من النجاح في الأنشطة والفعاليات التدريبية التي يتضمنها البرنامج، مما زاد من تقديرهم لذاتهم وثقتهم بها، وهو ما جعلهم يشاركون بإيجابية في فعاليات البرنامج وأنشطته التدريبية، وهذا ما لمسها الباحث أثناء تنفيذ البرنامج، والتزامهم بحضور

جميع الجلسات.

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه جينيفر (Jennifer, 2002) من أن الأفراد يبحثون عن فرص يحققون فيها النجاح، وذلك للحفاظ على تقديرهم لذواتهم وتدعيمهم لها. وفي هذا السياق يؤكد ليباج (Lepage, 1997) من أن الأفراد الذين واجهوا في طفولتهم مشكلات وضغوطاً يميلون إلى أن يكونوا أعلى في الذكاء الوجداني وبخاصة عندما تتوفر البيئة الملائمة التي تشجعهم على تنمية مهاراتهم وتطوير شخصياتهم (جواب الله، 2011، 101، 148).

ويتضح أيضاً من خلال الجدولين (26) و(28) أن تنمية مهارات الذكاء الوجداني قد ساعد أفراد المجموعة التجريبية على الإحساس الإيجابي بجودة حياتهم النفسية، حيث زاد مستوى فهمهم بذاتهم وقدراتهم، والوعي بها، ومكنهم من إعادة النظر لوضعهم وتغيير حديثهم السلبي، واكتشاف نقاط القوة والضعف فيها، والعمل على تعزيز نقاط القوة والإيجابية للتغلب على نقاط الضعف والجوانب السلبية في شخصياتهم، وبالتالي تجاوز الشعور بالنقص والدونية، وتزيد من قدرتهم على تحليل انفعالاتهم معرفياً وما يترتب عليها من نتائج إيجابية وسلبية، وهذا التمييز جعلهم أكثر سيطرة وتحكم فيها، وتفهم انفعالات الآخرين والاستجابة لها بإيجابية، مما مكنهم من التفاعل الاجتماعي السوي وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، وتنمي قدرتهم على التوافق النفسي والاجتماعي وتحسين الحالة المزاجية العامة وبالتالي خفض حدة شعورهم بالوحدة والاعتراب، ومكنتهم من التخلص من المشكلات السلوكية والاضطرابات النفسية، والإحساس بالسعادة.

ويتفق هذا مع نتائج الدراسات التجريبية التي هدفت إلى الكشف عن أثر تنمية الذكاء الوجداني على المتغيرات النفسية المصاحبة له، والتي ترتبط كلياً أو جزئياً بجودة الحياة النفسية، حيث أكدت على أثره في تحسين جودة الحياة النفسية لدى الطلبة الموهوبين في دراسة جنيدي (2009)؛ وعلى التوافق النفسي للأطفال الأيتام بحسب نتائج دراسة إبراهيم (2009)، والتكيف الأكاديمي والاجتماعي وتغيير الاتجاهات نحو المدرسة لدى الموهوبين في العبد اللات (2008)؛ وعلى فاعلية الذات والدافعية للإنجاز والتوافق النفسي في دراسة صالح (2004)، وعلى خفض الاضطرابات وتغيير بعض الاتجاهات في عبد السلام (د.ت)، وعلى تحسين التفكير الخلقى واستراتيجيات تقديم الذات في دراسة خليل (2010)، والحد من ظاهرة العنف لدى المراهقين في دراسة مارثا إيدي (Eddy Martha, 2005).

كما أكدت نتائج الدراسات الوصفية الآتية: دراسة عيسى ورشوان (2006)، وجودة (2007)، رجعية (2008)، وستيفن (Steven, 2010)؛ الدياسطي (2011)؛ على أن الذكاء الوجداني يُعد منبعاً بجودة الحياة النفسية، ويرتبط بالسعادة والثقة بالنفس، والتوافق النفسي والاجتماعي، والإحساس بالرضا عن الحياة، والمعنى الشخصي، وجودة الحياة النفسية.

وقد أوضحت دراسة (Hein, 1998, 1) أن اكتساب مهارات الذكاء الوجداني تمكن الفرد من الشعور بالسعادة، لأنها تمكن الأفراد من استثمار أوقاتهم بشكل مناسب، ويشعرون بقيمتها، ويتجنبون الأنشطة والمواقف التي تجعلهم غير سعداء، وتمكنهم من تحمل المسؤولية تجاه انفعالاتهم وسعادتهم، ويساعدهم ذلك من الدخول بالعديد من العلاقات الاجتماعية الهادفة، ويضفوا السعادة على من حولهم، مما ينعكس على شعورهم بأنهم مقبولون بدرجة أكبر، ومفهومون وواضحون، وأكثر تقديراً واحتراماً لأنفسهم، ولهم أهمية بالنسبة للآخرين، كما يدفعهم إلى تحقيق العديد من الإنجازات (رزق، 2003، 72).

كما أكدت كاثرين وويبر (2007) على أن تعليم المهارات الوجدانية والاجتماعية له أثر كبير على الصحة الوجدانية والاجتماعية والنفسية للفرد، فالكفاءة الوجدانية والاجتماعية تساعد الفرد على التخلص من المشكلات السلوكية والانفعالية وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين عن طريق تفهم مشاعرهم والاستجابة عليها بطرق جيدة وأكثر إيجابية (حميد، 2011، 35).

وفي هذا السياق يؤكد (Hein, 1998, 1) على أن هناك سببين وجيهين يجعلان من المهم أن يحرص الفرد على رفع مستوى ذكاءهم الوجداني، وهما:

- أن يعيشوا حياة سعيدة أو على الأقل يكونوا أسعد حالاً مما هم عليه: لأنهم سيتعلمون كيف يثمنون أوقاتهم ويشعرون بقيمتها، وكيف يقضون أوقاتهم ويجعلونها أوقاتاً فاعلة، مما يدفعهم إلى تحقيق العديد من الإنجازات، وتجنب الأنشطة والمواقف السلبية، ويتعلمون تحمل المسؤولية تجاه انفعالاتهم وسعادتهم، ويساعدهم في دخول العديد من العلاقات الاجتماعية الهادفة.
- أن يضفوا السعادة على من حولهم ممن يتعاملون معهم سيشعرون أنهم مقبولون بدرجة أكبر، ومفهومون وواضحون، وأكثر تقديراً واحتراماً لأنفسهم، والشعور بأهميتهم بالنسبة لهم وللآخرين (رزق، 2001، 72).

ويرى الباحث أن التحسن في مهارات الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية الذي ظهر من خلال

القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، واستمرار أثره حتى ثلاثة أشهر ونصف عند إجراء القياس التبعي وفقاً لأدوات البحث المستخدمة، والذي يتضح من خلال الجدولين (31) و(32)، يمكن إرجاعه إلى:

- تصميم البرنامج وفقاً للأساليب العلمية المتبعة في إعداد البرامج النفسية والسلوكية والمعرفية الوقائية والنمائية، ومحتوى البرنامج الذي غطى عدداً من المهارات الوجدانية والاجتماعية بالاعتماد على النموذج المختلط لجولمان (Goleman, 1999) في تفسير الذكاء الوجداني، حيث تتحدد مهارات الذكاء الوجداني من خلال مجموعة من السمات الشخصية التي لها أثر إيجابي في مصير الأفراد وحياتهم النفسية والاجتماعية.

- استند البرنامج على مبادئ التربية النفسية قدمها جولمان (1998)، واستخدام أساليب تربوية وتدريبية راعت الفروق الفردية بين أفراد المجموعة التجريبية، وخصائصهم النمائية واحتياجاتهم الوجدانية والاجتماعية، واختيار أنشطة تدريبية شيقة فردية وجماعية تم اختيارها بدقة ساعدتهم على سرعة اكتساب هذه المعلومات والخبرات والمهارات، مستفيداً من نتائج العديد من الدراسات في اختيار الأنشطة التدريبية المشوقة والمتنوعة، وهو ما لم يراعيه المنهج المدرسي الذي يكاد يخلو منها.

ويرى عبد السلام (د.ت) أن برامج تنمية الذكاء الوجداني تعد من أكثر برامج التربية السيكولوجية انتشاراً في الدول المتقدمة لأنها تساعد الأفراد على التغلب من مشاكلهم واضطراباتهم النفسية والسلوكية لأنها تجعلهم أكثر قدرة على التفهم وتحمل الضغوط والتحكم في الانفعالات، كما انها تنمي قدرتهم على حل المشاكل والصراعات التي تواجههم (عبد السلام، دت، 383).

- كما قد تعزى هذه النتيجة إلى ما أشتمل عليه البرنامج من استراتيجيات وفتيات معرفية ووجدانية وسلوكية متعددة، كالمحاضرة والحوار والمناقشة، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، الحديث الذاتي، مراقبة الذات، التخيل الإيجابي، الاسترخاء، والتي زادت من مهارة الوعي بالذات والتعاطف مع الآخرين والتي ركزت على كيفية توظيف الانفعالات وطريقة التعامل مع المشكلات، وأسلوب التعزيز الإيجابي الشفوي (مديح وتشجيع) والمادي (هدايا أقلام وحلويات) الذي كان يتزامن مع كل نشاط تدريبي ومع المناقشة والحوار ومع كل مهمة يؤدونها، وأداء الواجبات المنزلية، العصف الذهني، أسلوب حل المشكلات، العمل في مجموعات صغيرة، والتي ولدت لديهم احترام الآخر ومكنتهم من التواصل البناء مع زملائهم والمناقشة والحوار أدت إلى تنمية مهارات الذكاء الوجداني لديهم.

- التنوع في إجراءات البرنامج: لم يقتصر البرنامج على عملية التدريب فقط، وإنما تقدم خبرات ومعلومات

- وجدانية واجتماعية متنوعة لبت ولو جزئياً من احتياجات المراهقين الأيتام من أفراد المجموعة التجريبية.
- تمكن المراهقون الأيتام في المجموعة التجريبية من النجاح في بعض المواقف التدريبية، وما صاحبه من معززات (ذاتية وخارجية) مما زاد من دافعيتهم لتكرار استخدام هذه الخبرات والمهارات، وبالتالي الثقة بأنفسهم والإحساس بتقدير الذات، وانعكاسه إيجابياً على اتجاههم نحو البرنامج.
 - عملية التقويم والمتابعة المستمر الذي كان يتم أثناء تنفيذ الأنشطة التدريبية، وفي نهاية كل جلسة ووحدة تدريبية سواءً التي يقوم بها المدرب نفسه أو الباحث، وكذا من خلال الواجبات المنزلية التي كانت تعطى لهم، والتي تربط بين الخبرات التدريبية التي تلقاها في الجلسة بما هو في الواقع، مما يعمل على تمثل هذه الخبرات والمهارات وترسيخها في ذهن المدرب، بالإضافة إلى الأسئلة التقييمية التي كانت توجه لهم في الجلسة التدريبية الأمر الذي يعطي الباحث تغذية راجعة عن مدى فاعلية البرنامج والتقدم الذي يحرزه المدرب في اكتساب مهارات الذكاء الوجداني، كما تم استخدام مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية في القياس البعدي (الختامي) نهاية العمل التدريبي ومقارنته بنتائج القياس القبلي، ولمزيد من التأكد من هذه الفاعلية والتعرف على مدى استفادة المتدربين من المهارات التي تم تنميتها لديهم بإجراء القياس التبعي بعد ثلاثة أشهر ونصف من توقف العمل التجريبي للتأكد من فاعلية البرنامج.
 - بالإضافة إلى الجو الملائم الذي ساد الجلسات التدريبية، وتحررهم من الجو المدرسي الذي تعودوا عليه في الصفوف الدراسية، مما سهل انفتاحهم في المناقشات التي تخللت الجلسات التدريبية، وتعبيرهم عن انفعالاتهم ومشاعرهم وآرائهم بكل حرية.
 - مرونة البرنامج في تقديم مواضيع الجلسات التدريبية، وسلاسة الانتقال من مرحلة إلى أخرى حتى أثناء الجلسة الواحدة، مع الحرص على الترابط بين مواضيع الجلسات.
- وكل هذه العوامل أثارت دافعية المجموعة التجريبية لتقبل التدريب على مهارات الذكاء الوجداني والمشاركة بفاعلية في الأنشطة التدريبية والمناقشات التي كانت تثار، كما تجلّى ذلك أيضاً من خلال التزامهم الواضح بمواعيد الجلسات والحرص على حضورها وتأدية المهام التي كانوا يكلفون بها ومنها الواجبات المنزلية التي تقدم لهم نهاية كل جلسة، وهذا ما لمس الباحث أثناء تنفيذ البرنامج، وتأثيرها الإيجابي على مشاعرهم وانفعالاتهم وعلاقاتهم الاجتماعية، ونظرتهم الإيجابية لحياتهم وتقبلهم لها، وهو ما جعلهم يحافظون على هذه المهارات التي اكتسبوها حتى القياس التبعي بعد ثلاثة أشهر ونصف من انتهاء البرنامج.

استنتاجات البحث:

سعى البحث الحالي إلى تحقيق عدد من الأهداف تمثل في تصميم برنامج لتنمية مهارات الذكاء الوجداني، والتأكد من فاعليته من خلال تطبيقه على عينة من المراهقين الأيتام المقيمين في دار الرعاية الاجتماعية الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء، ويمكن القول أن البحث قد حقق جميع أهدافه، ومن خلال إجراءاته الميدانية في العمل التجريبي التي أظهرت أن "البرنامج المعد يتمتع بفاعلية في تنمية الذكاء الوجداني لدى المراهقين الأيتام المقيمين في مؤسسات الرعاية الاجتماعية خلال (5) أسابيع وتأثيره الإيجابي على جودة حياتهم النفسية واستمرت فاعليته على المتغيرات التابعة حتى إجراء القياس التبعي بعد ثلاثة أشهر ونصف"، ويمكن عرض النتائج بشيء من التفصيل على النحو الآتي:

- كشفت النتائج عن فاعلية البرنامج في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بنظرائهم في المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي على مقياس الذكاء الوجداني.
- تبين من خلال النتائج أثر تنمية الذكاء الوجداني على جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بنظرائهم في المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي على مقياس جودة الحياة النفسية.
- كشفت النتائج عن فاعلية البرنامج في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالتطبيق القبلي لنفس المجموعة على مقياس الذكاء الوجداني.
- كشفت النتائج عن أثر تنمية الذكاء الوجداني على جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالتطبيق القبلي لنفس المجموعة على مقياس جودة الحياة النفسية.
- كشفت النتائج عن فاعلية البرنامج في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى أفراد المجموعة الضابطة مقارنة بالتطبيق القبلي لنفس المجموعة على مقياس الذكاء الوجداني.
- كشفت النتائج عن أثر تنمية الذكاء الوجداني على جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة الضابطة مقارنة بالتطبيق القبلي لنفس المجموعة على مقياس جودة الحياة النفسية.
- كشفت الدراسة التتبعية محافظة المراهقين الأيتام على المهارات التي اكتسبها بعد ثلاثة أشهر ونصف من تطبيق البرنامج، مما يشير إلى فاعلية البرنامج تنمية مهارات الذكاء الوجداني.
- كشفت الدراسة التتبعية استمرار أثر تنمية الذكاء الوجداني على جودة الحياة النفسية بعد ثلاثة أشهر ونصف من تطبيق البرنامج.

التوصيات:

- في ضوء الإطار النظري وفروض البحث ونتائجه يمكن أن يقدم عدداً من التوصيات منها:
- 1- ضرورة توفير بيئة اجتماعية وتربوية تساعد على تنمية وتشجيع الاستقلالية والنشاط والإيجابية في تناول المواضيع المختلفة التي تمهمهم عن طريق إتاحة فرص طرح مشكلات هؤلاء الأيتام على معلمهم أو الاخصائيين دون خوف أو تهديد وتعمل هذه البيئة على تشجيع الثقة بالنفس وتحسين التفاعل الاجتماعي وتزيد من فعالية الذات لدى هذه الفئة من المجتمع، وتوفير مناخ وجداني ملئ بمشاعر الحب والحنان، وتوفير الأنشطة الاجتماعية والترفيهية المختلفة لمساعدة اليتيم على النمو من جميع جوانب الشخصية.
 - 2- على الجهات المعنية في مجال رعاية وتأهيل الأيتام ادخال جودة الحياة النفسية كمييار لتقييم خدمات دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية من وجهة الأيتام أنفسهم ومدى رضاهم عنها لأنهم المستفيدين من هذه الخدمات.
 - 3- الاهتمام بشغل أوقات الفراغ لدى الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية من خلال الأنشطة والبرامج التي تكسبهم المهارات الحياتية.
 - 4- إعادة النظر في المناهج المقدمة للأيتام، والعمل على تعديلها بحيث يخصص بها مساحة لتنمية المهارات الاجتماعية والوجدانية لتعويضهم عن الحرمان الذي تعرضوا له، بحيث تتضمن المقررات الدراسية وحدات أساسية حول مهارات الذكاء الوجداني والأسس التي تبنى عليها، والتركيز على الأنشطة التربوية والفعاليات التي تنمي هذه المهارات.
 - 5- الاهتمام بمهارات الذكاء الوجداني باعتباره الهدف الرئيس لجودة الحياة النفسية، والذي يعد معياراً للصحة النفسية وخاصة لدى الأيتام، وذلك بتصميم برامج إرشادية وقائية ونمائية في صورة أنشطة ومسابقات على مدار العام تهدف إلى تنمية مهارات الذكاء الوجداني للأيتام مما يعزز من ثقتهم بأنفسهم ويحسن كفاءتهم على الأداء، وينعكس إدراكه جودة حياتهم النفسية.
 - 6- وضع برامج تدريبية للمعلمين والاحصائيين والمشرفين والإداريين تهدف إلى تنمية مهارات الذكاء الوجداني لديهم والتي ستنعكس إيجاباً بدورها على علاقتهم بالأيتام.
 - 7- يجب أن تتضمن مناهج إعداد التربويين والأخصائيين الاجتماعيين بكليات التربية وعلم الاجتماع على مفاهيم الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية، وتنمية ذكائهم الوجداني ليتمكنوا من التعامل مع

مثل هذه الفئات، ومواجهة المشكلات الناشئة عن ظروفهم المتباينة.

8- تشجيع الدراسات المماثلة التي تهتم بموضوع الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية على الفئات المختلفة في المجتمع، نظراً لما تشكله من أهمية متبادلة للفرد والمجتمع.

البحوث المقترحة:

من خلال إجراء هذا البحث والنتائج التي تم التوصل إليها، وبهدف الاستفادة من برنامج تنمية الذكاء الوجداني وما تضمنه من مهارات وجدانية واجتماعية إيجابية، يمكن إجراء بعض البحوث المتعلقة بهذا البحث، وهي على النحو التالي:

1- دراسة أثر برنامج لتنمية الذكاء الوجداني على متغيرات نفسية أخرى كالشعور بالوحدة النفسية والاكئاب والاضطرابات السلوكية كالسرقة والعدوان...، وعلى عينات مختلفة من حيث الحجم والنوع للمقارنة عن مدى الاستفادة من هذا البرنامج، والتأكد من فعاليته وثبات نتائجه.

2- دراسة فاعلية برنامج لتنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى معلمي والأخصائيين والعاملين مع الأيتام وأثره على جودة الحياة النفسية لدى الأيتام.

3- دراسة فعالية برنامج لتنمية الشعور بجودة الحياة النفسية لدى الأيتام المقيمين بمؤسسات الرعاية الاجتماعية.

4- إجراء دراسات تنبئية ببعض المتغيرات النفسية كجودة الحياة النفسية والرضا عن الحياة ومركز التحكم والصلابة والمرونة، والتفكير الخلقى، وأسلوب تقديم الذات من خلال الذكاء الوجداني.

5- دراسة مقارنة بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني في متغيرات الرضا عن الحياة والصلابة والمرونة الشخصية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وفعالية الذات، ومعنى الحياة.

6- دراسة تأثير متغيرات نوع الحرمان (أبوي، أمومي، أو كليهما)، والصف الدراسي، والدار التي يقيم فيها، ومدة الإقامة في الدار، والفترة الزمنية للحرمان الوالدي على مستوى الذكاء الوجداني وجودة حياتهم النفسية.

7- تصميم برامج تعتمد على الاستراتيجيات الإثرائية والموارد معرفي وعلى الخراط الذهنية لتنمية مهارات الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية لدى الأيتام والعاديين في مراحل عمرية مختلفة.

خاتمة البحث

يتضح من خلال العرض السابق أن البحث قد حقق أهدافه التي سعى إليها، كتدخل نفسي لتنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى المراهقين الأيتام، وذلك من خلال تدريب المجموعة التجريبية على البرنامج المعد انطلاقاً من مبادئ التربية النفسية، وما تضمنه من مهارات معرفية ووجدانية وسلوكية واجتماعية، وما تميز به من إجراءات منهجية علمية دقيقة وفقاً للمنهج التجريبي بغية الحصول على نتائج علمية دقيقة يمكن الوثوق بها، إضافة إلى استخدام أساليب متنوعة في التحليل الإحصائي لمعالجة البيانات والمعلومات المتحصل عليها لضمان الدقة والموضوعية للمقاييس المستخدمة، ويمكن القول أن البحث الحالي خطوة متواضعة في طريق طويل من الأبحاث والدراسات النفسية في هذا المجال، إذ كان من الأفضل أن يقوم الباحث باختيار الأيتام من دور ومؤسسات إيوائه مختلفة، بالإضافة إلى زيادة عدد أفراد العينة للاستفادة من الخبرات والمهارات التي يحتويها البرنامج، وإدخال متغيرات مختلفة كالجنس (ذكور وإناث) من الأيتام، بالإضافة إلى زيادة الفترة الزمنية للبرنامج لتغطي العام الدراسي كاملاً، والعمل على متابعتهم في حياتهم الطبيعية للتعرف على مدى استفادتهم من الخبرات التي تقدم لهم، بمعنى إخضاعهم للملاحظة المباشرة بدلاً من الاعتماد على التقرير الذاتي عند تقييمهم.

علماً بأن هذه الطموحات تفوق جهود الباحث بمفرده، وتحتاج إلى عمل فريق متكامل، لذا يأمل الباحث أن يتابع باحثون آخرون هذه المشاريع البحثية، ويستفيدوا من نقاط القوة في هذا البحث ويتجنبوا نقاط الضعف فيه.

كما يتضح من خلال البحث الحالي بشقيه النظري والتطبيقي أن مهارات الذكاء الوجداني يمكن تنميتها من خلال الخبرات والمعلومات الوجدانية والاجتماعية التي قدمت للمراهقين الأيتام بوسائل وأساليب مختلفة سمعية وبصرية، بالإضافة إلى الأنشطة التدريبية المتنوعة التي تضمنها البرنامج القائم على مبادئ التربية النفسية والأسس النظرية التي قدمها جولمان (1999) التي تتخذ من السمات الشخصية مدخلاً لدراسة الذكاء الوجداني وتنمية مهاراته، والذي يعود له الفضل في انتشار هذا المفهوم على نطاق واسع، والتي لقيت رواجاً كبيراً في مختلف التخصصات وميادين الحياة، وترجمته إلى العربية ليلي الجبالي ونشر في سلسلة عالم المعرفة (2000)، ونظراً لتفشي الكثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية والسيكوباتية الذي تميز به هذا العصر فقد أصبح ينظر إلى الذكاء الوجداني كحاجة ملحة، وتشكل مهاراته أهمية كبيرة في حياة الإنسان من مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية والمهنية

والاقتصادية، وفي جميع المراحل العمرية، وما لذلك من انعكاسات إيجابية على جودة الحياة النفسية بما يتضمنه من مهارات تمكن الفرد من الشعور بالرضا عن الحياة التي يعيشها، وتمده بالصفات الإيجابية التي يحتاجها لمواجهة مشكلات الحياة المتجددة، وهو ما دفع كثير من العلماء والباحثين ينادون بضرورة تنميته.

وقد أهملت الدراسات والبحوث المحلية والعربية دراسة موضوع البحث الحالي، حيث اقتصرت على دراسة مفهومي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية بشكل نظري، وهذا أدى إلى جهل نسبي بالعواطف والانفعالات وأساليب التعامل معها، ويعزى ذلك إلى حداثة المفهوم على التراث السيكولوجي، وما يتعلق بالتراث الثقافي للمجتمعات العربية التي تتجاهل كثيراً موضوع العواطف والوجدان والنظر إليها بسلبية، وبالتالي نقص في فهم الانفعالات والآليات التي تتحكم بها، مما أدى تجاهل أهمية الذكاء الوجداني في تحقيق النجاح والتفوق في ميادين الحياة المختلفة.

كما تم تناول جودة الحياة في المجالات الخدمية الاقتصادية والصحية والتعليمية، إلا أن الاهتمام به في مجال علم النفس والصحة النفسية مازال في بدايته، وقد تم دراسته على استحياء لدى عينات من المعاقين وكبار السن، لذا فالمفهوم بحاجة إلى المزيد من الدراسة والبحث لدى عينات مختلفة ومتباينة من أفراد المجتمع، نظراً للأهمية التي يشكلها في حياة الفرد، باعتباره معياراً لتمتعه بالصحة النفسية.

مصادر ومراجع البحث

مصادر ومراجع البحث:

أولاً: المصادر:

- 1- القرآن الكريم.
- 2- البخاري، أبي عبد الله محمد (1422هـ / 2001): صحيح البخاري، تحقيق محمد زهير الناصر، بيروت، دار طوق النجاة www.archive.org/download/jsnum.

ثانياً: المراجع باللغة العربية:

- 3- إبراهيم، برلتي يوسف (2009): فعالية برنامج لتنمية الذكاء الوجداني في التوافق النفسي للطفل اليتيم في مرحلة الطفولة المبكرة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة.
- 4- إبراهيم، سليمان عبد الواحد (2010): المخ الإنساني والذكاء الوجداني " رؤية جديدة في إطار نظرية الذكاءات المتعددة"، الإسكندرية، دار الوفاء.
- 5- أبو حطب، فؤاد (1996): القدرات العقلية، ط5، القاهرة، مكتبة الأنجلو.
- 6- أبو حطب، فؤاد؛ وفهمي، محمد (1984): معجم علم النفس والتربية، ج1، مصر، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية، مجمع اللغة العربية.
- 7- أبو حلاوة، محمد السعيد (2010): جودة الحياة المفهوم والأبعاد ورقة عمل مقدمة ضمن فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية بدمنهور، كفر الشيخ، مصر.
- 8- أبو رياش، حسين؛ والصافي، عبد الحكيم؛ وعمور، أميمة؛ وشريف، سليم (2006): الدافعية والذكاء العاطفي، عمان، الأردن، دار الفكر.
- 9- أبو علام، رجاء محمود (2004): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط4، القاهرة، دار النشر للجامعات.
- 10- أبو هاشم، السيد محمد (2010): النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، العدد 81، يناير، ص ص 268-350.
- 11- أحمد، سهير (1998): دراسات في سيكولوجية الطفولة، ج1، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب.

- 12- أحمد، سهير؛ وقاسم، أنسي (2002): أطفال بلا مأوى، الإسكندرية، مصر، مركز الإسكندرية للكتاب.
- 13- الأشول، عادل عز الدين (2005): نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي، ورقة مقدمة إلى المؤتمر العلمي الثالث تحت عنوان: "الإثراء النفسي والتربوية للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة"، جامعة الزقازيق، مصر، 15-16 مارس، ص ص 3-11.
- 14- الأعسر، صفاء؛ وكفافي، علاء الدين (2000): الذكاء الوجداني، القاهرة، دار قباء.
- 15- آل رشود، سعد بن محمد (2006): فاعلية برنامج إرشادي نفسي في خفض درجة السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض.
- 16- الأمم المتحدة CRC (2009): النظر في التقارير المقدمة من الدول الأطراف بموجب الفقرة (1) من المادة (12) من البروتوكول الاختياري لاتفاقية حقوق الطفل المتعلق ببيع الأطفال وبغاء الأطفال واستغلال الأطفال في المواد الإباحية الأمم المتحدة، التقارير الأولية للدول الأطراف المقرر تقديمها في عام (2007) - اليمن، CRC/C/OPSC/YEM/1.
- 17- الباز، رشيد (2000): تقييم الرعاية المؤسسية لنزلاء دور ومؤسسات التربية الاجتماعية، مجلة كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، العدد 12، ص ص 53-70.
- 18- بديوي، أحمد علي (2011): أثر برنامج إثرائي في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى عينة من المتفوقين دراسياً في المرحلة العمرية (12-15) في ضوء نموذج دانييل جولمان، مجلة جامعة حلوان، المجلد 17، العدد 2، إبريل، ص ص 433-482.
- 19- بلان، كمال يوسف (2011): الاضطرابات السلوكية والوجدانية لدى الأطفال المقيمين في دور الأيتام من وجهة نظر المشرفين عليهم، مجلة جامعة دمشق، المجلد 27، العدد 1+2، ص ص 177-218.
- 20- البلوي، محمد سليمان (2009): برنامج تدريبي لتحسين فاعلية الذات وأثره على تنمية مهارة حل المشكلات والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بالمملكة العربية السعودية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة.
- 21- البهاص، سيد أحمد (2009): العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة بطنطا، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 23، ص ص 327-378.

- 22- بوبازين، احسن (2008): سيكولوجية الطفل والمراهق، الجزائر، دار المعرفة.
- 23- التازي، نادية (2008): بعض المشاكل التعليمية التي يعاني منها التلميذ المراهق، مجلة التدريس، العدد 4، ص ص 6-23.
- 24- توفيق، صلاح الدين (2010): فلسفة جودة الحياة للطفولة العربية المعاقاة، ورقة مقدمة إلى المؤتمر العلمي السابع تحت عنوان: "جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية"، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 25- الثنيان، أحمد عبد الله (2009): جودة الحياة النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- 26- جاب الله، منال عبد الخالق (2012): سيكولوجية الذكاء الانفعالي: "أسسه وتطبيقاته"، دسوق، مصر، دار العلم والإيمان.
- 27- جاد، عبد الله محمود (2010): بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، المجلد 2، العدد 66، يناير 2010.
- 28- جبر، جبر محمد (2004): تقدير الذات وعلاقته بالوجود الأفضل لدى مرضى السرطان مقارنة بالأصحاء، دراسات عربية في علم النفس، المجلد 3، العدد 3، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 29- جنيدي، أحمد فوزي (2009): فعالية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني في جودة الحياة النفسية للطلبة الموهوبين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة قناة السويس، مصر.
- 30- الجهاز المركزي للإحصاء (2004): التعداد العام لسكان الجمهورية اليمنية، صنعاء.
- 31- جودة، آمال (2007): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 21، العدد 3، ص ص 697-738.
- 32- جولمان، دانيال (2000): الذكاء الانفعالي، ترجمة: ليلي الجبالي، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون، سلسلة عالم المعرفة.
- 33- جولمان، دانيال (2004): ذكاء المشاعر، ترجمة: هشام الحناوي، القاهرة، مكتبة الأسرة.

- 34- الجيار، سهير علي (2006): التربية التعويضية للطفل المحروم من الرعاية الأسرية، ورقة مقدمة مستقبل التربية العربية، المركز العربي للتعليم والتنمية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، المجلد 12، العدد 43، ص ص 289-497.
- 35- حسن، عبد الحميد؛ والمحرزي، راشد؛ وإبراهيم، محمود (2006): جودة الحياة وعلاقتها بالضغط النفسية، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، مسقط، جامعة السلطان قابوس، ص ص 289-303.
- 36- الحسن، هشام؛ وسمارة، عزيز؛ والنمر، عصام (1999): سيكولوجية الطفولة، عمّان، الأردن، دار الفكر.
- 37- حسونة، أمل؛ وأبو ناشي، منى (2006): الذكاء الوجداني، القاهرة، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- 38- حميد، صفية مبارك (2011): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني لدي المعوقين بصرياً المقيمين داخل المدرسة من طلبة المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة.
- 39- الخضر، عثمان حمود (2009): الذكاء الوجداني "أسرار بناء وإدارة الذات"، مركز هندسة الإبداع للتدريب، متاح على الموقع: www.Eng-ebda3.com 19-02-2011
- 40- الخضر، عثمان؛ والفضلي، هدى (2007): هل الأذكىاء وجدانياً أكثر سعادة، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، المجلد 2، العدد 35، ص ص 3-36.
- 41- الخطيب، جمال (2006): إعداد الرسائل الجامعية وكتابتها " دليل علمي لطلبة الدراسات العليا"، عمّان، الأردن، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 42- الخطيب، جمال (2007): تعديل السلوك الإنساني، ط 2، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- 43- الخفاف، إيمان عباس (2009): الذكاء العاطفي لدى أطفال الروضة، مجلة العلوم النفسية، العدد 14، ص ص 244-298.
- 44- الخليفة، إبراهيم محمد (2000): الإرشاد النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة النفسية من منظور التعامل مع الذات "دراسة تقييمية لآثر الدورات الإرشادية في تعديل السلوكي"، مجلة كلية التربية بنها، العدد يوليو، ص ص 158-193.
- 45- خليل، إلهام؛ والشناوي، أمينة (2005): الإسهام النسبي لمكونات قائمة بار-أون لنسبة الذكاء

- الوجداني في التنبؤ بأساليب المجابهة لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، المجلد 15، العدد 1، ص 99 - 161.
- 46- خليل، سامية (2010أ): الذكاء الوجداني "مفاهيم ونماذج وتطبيقات"، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- 47- خليل، سامية (2010ب): مقياس الذكاء الوجداني، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- 48- الحميمي، محمد عبد العظيم (2008): مدى فعالية الإرشاد غير المباشر في تنمية بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة سوهاج، مصر.
- 49- الخنجي، خالد (2006): علم النفس الإيجابي وتجويد الحياة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط، ص 229-234.
- 50- خوالدة، محمود (2004): الذكاء العاطفي، عمّان، الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 51- خوج، حنان أحمد (د.ت): معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، ص 11-44.
- 52- الخولي، هشام عبد الرحمن (2002): الذكاء الوجداني كدالة للتفاعل بين الجنس وتقدير الذات والسعادة والقلق لدى عينة من طلبة المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية ببنها، مصر، يوليو، ص 118 - 158.
- 53- دار رعاية الأيتام (2004): تقرير موجز عن الإدارة العامة لدار رعاية الأيتام، وحدة تنسيق البرامج والمشاريع، صنعاء.
- 54- الدايج، فهد (2008): الخصائص الشخصية للأحداث المنحرفين والأسوياء من الأيتام، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف للعلوم الأمنية، السعودية.
- 55- الداوش، فؤاد محمد حسن (2004): الذكاء الوجداني عند المراهقين وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة.
- 56- الدخاخي، إبراهيم عبد العزيز (2007): فاعلية برنامج لتنمية الشعور بالأمان للأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية، أطروحة دكتوراه، جامعة عين شمس، القاهرة.

- 57- الدردير، عبد المنعم (2004): الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية والمزاجية، القاهرة، عالم الكتب.
- 58- الدردير، عبد المنعم (2006): الإحصاء البارامترى واللابارامترى في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة، عالم الكتب.
- 59- دردير، نشوة كرم (2010): فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، مصر.
- 60- الدياتي، رشا باهر (2011): الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من الأطفال (13-16) سنة، دراسات الطفولة، المجلد، العدد، يناير، ص ص 235-236.
- 61- الربيعي، أحمد عبادي (2008): المشكلات السلوكية لدى الأطفال في دور الأيتام بأمانة العاصمة، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة صنعاء، اليمن.
- 62- رجيعه، عبد الحميد (2009) التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلبة كلية التربية بالسويس، مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية، المجلد 19، العدد 1، ص ص 172-227.
- 63- رزق الله، رندا سهيل (2006): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات الذكاء العاطفي رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
- 64- رزق، محمد (2003): مدى فاعلية برنامج التنوير الانفعالي في تنمية الذكاء الانفعالي للطلاب والطالبات بكلية التربية بالطائف، جامعة أم القرى، مجلة أم القرى، السعودية، المجلد 15، العدد 2، يوليو، ص ص 62-130.
- 65- الزراد، فيصل محمد (2005): العلاج النفسي السلوكي لحالات القلق والتوتر النفسي والوسواس القهري بطريقة الكف بالنقيض، بيروت، لبنان، دار العلم للملايين.
- 66- الزعبي، ابتسام (2010): فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل بعض سمات الشخصية المرتبط بالسلوك الإجرامي للسجينات السعوديات، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، السعودية.
- 67- زهران، حامد (1999): علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة"، ط5، القاهرة، عالم الكتب.

- 68- زهران، حامد (2002): التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، القاهرة، عالم الكتب.
- 69- ستيفن، جيه؛ وهوارد، إي. بوك (2013): ميزة حاصل الذكاء العاطفي، ترجمة مكتبة جرير، الرياض، مكتبة جرير للنشر والتوزيع.
- 70- ستيفن، لازاري (2010): الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من المعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية" دراسة مقارنة بين المراهقة المبكرة والمراهقة المتأخرة، ترجمة محمد السعيد أبو حلاوة، أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة www.gulfkids.com.
- 71- السدحان، عبد الله ناصر (2004): مشكلات الاطفال مجهولي الوالدين وسبل اندماجهم في المجتمع، مجلة الفرقان، العدد 303.
- 72- سعفان، محمد أحمد (2011): التعلم الاجتماعي الوجداني "الطريق لتحقيق جودة الحياة"، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- 73- سليمان، حنان مجدي (2009): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكر المراهق "دراسة سيكومترية إكلينيكية"، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر.
- 74- سليمان، محمد عبد العزيز (2000): تصميم برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات عند أطفال المؤسسات الإيوائية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.
- 75- السمدوني، السيد إبراهيم (2007): الذكاء الوجداني "أسسه-تطبيقاته-تنميته"، عمان، الأردن، دار الفكر.
- 76- سوسن نور الهي، بدر (2009): علاقة الذكاء الوجداني بالاتجاهات الوالدية للتنشئة كما تدركها طالبات مرحلي التعليم الثانوي والجامعي بمدينة مكة المكرمة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- 77- السيد، رأفت السيد (2005): الذكاء الوجداني وعلاقته بالاضطرابات العقلية بالمقارنة مع الأسوياء، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد 15، العدد 48، يوليو، ص ص 194-241.
- 78- شابيرو، لورانس (2003): كيف تنشئ طفلاً يتمتع بذكاء انفعالي، الرياض، ترجمة مكتبة جرير.
- 79- الشربيني، السيد كامل (2009): العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب، دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، المجلد 3، العدد 2، مارس،

- 80- الشربيني، زكريا (1994): المشكلات النفسية عند الأطفال، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 81- الشربيني، لطفي (د ت): معجم مصطلحات الطب النفسي، مركز تعريب العلوم الصحية، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
- 82- شلي، هناء إسماعيل (2010): فعالية برنامج للتدخل المهني في إطار الممارسة العامة لتعديل السلوك اللاتوافقي لدى الأطفال الأيتام، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، مصر.
- 83- الشهري، سعد (2009): الذكاء الوجداني وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينة من موظفي القطاع العام والقطاع الخاص بمحافظة الطائف، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- 84- الشوربجي، نبيلة عباس (2003): المشكلات النفسية للأطفال "أسبابها- علاجها"، القاهرة، دار النهضة العربية.
- 85- الشيباني، بدر إبراهيم (2000): سيكولوجية النمو، الكويت، دار الوراقين.
- 86- صلاح الدين عراقية (2006): فعالية برنامج إرشادي للآباء لتحسين جودة الحياة النفسية لدى أبنائهم ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة كلية التربية بنها، المجلد 16، العدد 66، ص ص 218-258.
- 87- طاهر، علوي عبد الله (2002): حقوق الطفل في الإسلام والتشريعات اليمنية، المعهد العربي لإنماء المدن، عدن، اليمن.
- 88- العابد، هناء (2010): التنشئة الاجتماعية ودورها في نمو التفكير الابتكاري لدى الشباب السوري، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة St.Clements العالمية، الشارقة للاستشارات الأكاديمية والجامعية، الإمارات العربية المتحدة.
- 89- عبد الخالق، أحمد (2001): السعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات، دراسات نفسية، المجلد 11، العدد 3، يوليو، ص ص 337-349.
- 90- عبد الخالق، أحمد؛ والشطي، تغريد؛ والذيب، سماح؛ وعباس، سوسن؛ وأحمد، شيماء؛ والثويني، نادية؛ والسعيد، نجاة (2003): معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، المجلد 13، العدد 4، أكتوبر، ص ص 581-612.
- 91- عبد الرحمن، سعيد (1998): القياس النفسي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي.

- 92- عبد الرحمن، سعيد (2007): استخدام بعض استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة لدى المعاقين سمعياً، ورقة مقدمة إلى الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي للهيئات العاملة في رعاية الصم المعنون: "تطوير التعليم والتأهيل للأشخاص الصم وضعاف السمع"، ص ص 319-355. متاح على الموقع: www.gulfkids.com 2011-9-28.
- 93- عبد السلام، سميرة أبو الحسن (د.ت): فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الوجداني في خفض بعض الاضطرابات وتغيير الاتجاهات لدى عينات متباينة من الأسوياء والمعاقين، المؤتمر السنوي العاشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ص 380-479.
- 94- عبد العظيم المصدر (2008): الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامعة الإسلامية "سلسلة الدراسات الإنسانية"، المجلد 16، العدد 1، يناير، ص ص 587-632.
- 95- عبد الغفار، عبد السلام (د.ت): مقدمة في الصحة النفسية، القاهرة، دار النهضة العربية.
- 96- عبد الفتاح، فوقية؛ والسيد، أحمد؛ وحسين، محمد (2006): العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، ورقة مقدمة إلى المؤتمر العلمي الرابع المعنون: "دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة"، كلية التربية جامعة بني سويف، مصر، ص ص 187-270.
- 97- العبد اللات، أسماء ضيف الله (2008): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي في التكيف الأكاديمي والاجتماعي وفي الاتجاهات نحو المدرسة لدى الطلبة الموهوبين في الأردن، أطروحة دكتوراه غير مشورة، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمّان العربية للدراسات العليا، الأردن.
- 98- عبد الله، مجدي أحمد (د.ت): علم النفس الفسيولوجي دراسة للأسس الجسمية والعصبية للسلوك، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- 99- عبد الله، هاشم (2011): مقياس جودة الحياة للراشدين، جدة، السعودية، مكتبة الشقري للنشر والتوزيع (إضافته للمرجع).
- 100- عبد النبي، محسن محمد (2001): العلاقات التفاعلية بين الذكاء الانفعالي والتفكير الابتكاري والتحصيل الدراسي للطلبات الجامعيات السعوديات، مجلة البحوث النفسية والتربوية، المجلد 16، العدد 3، جامعة المنوفية، ص ص 128-166.

- 101- عبد الهادي، نبيل (2004): سيكولوجية اللعب وأثرها في تعلم الأطفال، القاهرة، دار وائل للنشر.
- 102- عبد الوهاب، أمل عبد المقصود (2009): أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين، المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ص 244-289.
- 103- عبد الوهاب، خالد محمود (2009): برنامج الرعاية المستمرة وفعاليتها في تنمية الصحة النفسية والشعور بالكفاءة الاجتماعية لدى عينة من مرضى الإدمان، دراسات نفسية، مجلد 19، العدد 3، يونيو، ص ص 519-573.
- 104- العتوم، عدنان؛ وعلاونة، شفيق؛ والجراح، عبد الناصر؛ وأبو غزال، معاوية (2005): علم النفس التربوي - النظرية والتطبيق، عمّان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 105- عجاج، خيرى المغازي (2002): الذكاء الوجداني الأسس النظرية والتطبيقات، القاهرة، زهراء الشرق.
- 106- عطيه، أحمد شعبان (1995): الحاجات النفسية ومصادر اشباعها لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد (20)، ص ص 178 - 206.
- 107- عقل، محمود عطا (1419هـ): النمو الإنساني الطفولة والمراهقة، ط 6، الرياض، دار الخريجي.
- 108- عكاشة، محمود؛ وسليم، عبد العزيز (2010): العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي السابع بعنوان: "جودة الحياة النفسية كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية"، جامعة كفر الشيخ، مصر، في الفترة من 13 إلى 14 إبريل 2010، متاح على الموقع: www.gulfkids.com-2012-2-25.
- 109- علا محمد (2007): فعالية برنامج لتنمية الذكاء الوجداني وتأثيره على التفكير الابتكاري للأطفال، أطروحة دكتوراه غير منشوره، معهد البحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- 110- علا محمد (2009): الذكاء الوجداني والتفكير الابتكاري عند الأطفال، عمّان، الأردن، دار الفكر.
- 111- علام، صلاح الدين (2006): الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، القاهرة، دار الفكر.
- 112- العلوان، أحمد (2011): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد 7، عدد 2، ص ص 125-144.
- 113- العلي، ماجد؛ والعنزي، خديجة (2010): الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من دافعية حب الاستطلاع ودافعة الإنجاز والحجل لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت، المجلة التربوية، العدد

94 مارس، ص ص 79-121.

- 114- العنزي، يوسف بن سطاتم (2010) الذكاء الوجداني والسمات الشخصية لدى المنتكسين وغير المنتكسين على المخدرات، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة نايف العربية الأمنية، السعودية.
- 115- عيسى، جابر محمد؛ ورشوان، ربيع عبده (2006): الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال، دراسات تربوية واجتماعية، المجلد 12، العدد 4، كلية التربية جامعة حلوان، أكتوبر، ص ص 45-130.
- 116- الغامدي، صالح (2010): الذكاء الوجداني والتوافق المهني لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير مشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- 117- الغندور، العارف بالله (1999): أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة، ورقة مقدمة للمؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة، ص ص 1-177.
- 118- فقيهي، محمد (2007): المشكلات السلوكية لدى المراهقين المحرومين من الرعاية الأسرية في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.
- 119- قانون الأسرة الجزائري (2008): آخر تعديل رقم 5- 2005 المؤرخ في 18 محرم 1426هـ الموافق 27 فبراير 2005، ط 8، الجزائر، دار الكتاب الحديث.
- 120- قائمي، علي (2001): علم النفس وتربية الأيتام، بيروت، دار البلاغة.
- 121- القمش، مصطفى؛ والإمام، محمد (2006): الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، أساسيات التربية الخاصة، العين، البحرين، دار القلم.
- 122- كاظم، علي مهدي؛ والبهادلي، عبد الخالق (2005): جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العُمانيين والليبيين "دراسة مقارنة"، مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك، ص ص 67- 87. متاح على شبكة المعلومات العالمية: <http://www.ao-academy.org/docs/third-issue-1.doc>
- 123- لوشاحي، فريدة (2011): أثر الطلاق على نفسية الطفل، شؤون اجتماعية، المجلد 18، العدد 110، ص ص 149- 160.
- 124- مبارك، بشرى عناد (2009): جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب، العدد 99، ص ص 714- 771.

- 125- متولي، فكري لطيف (2012): فعالية برنامج إرشادي في علاج بعض المشكلات الجنسية لدى المراهقين ذوى الإعاقة السمعية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بنها، مصر.
- 126- مجيد، سوسن (2008): العنف والطفولة، دراسات نفسية، عمّان، الأردن، دار صفاء.
- 127- محبوب، حنان أمين (2012): فعالية العلاج بالمعنى في تنمية الصلابة النفسية والإحساس بجودة الحياة لدى عينة من المراهقات الكفيفات بمدينة مكة المكرمة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- 128- المحروقي، عائشة (2012): مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديمغرافية والاجتماعية والأكاديمية بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- 129- محمود، محمد؛ ومطر، وعبد الفتاح (2002): أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الأبناء، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، مصر، العدد 111، سبتمبر.
- 130- محمود، هويدة؛ والجمالي، فوزية (2010): فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً، مجلة أماراباك، المجلد 1، العدد 1، ص ص 61-115.
- 131- المزين، سليمان حسين (2011): المشكلات الإدارية والسلوكية لدى الطلبة الأيتام في المدارس الإسلامية الخاصة من وجهة نظر معلميههم وسبل الحد منها، مجلة الجامعة الإسلامية "سلسلة الدراسات الإنسانية" المجلد 19، العدد 1، ص ص 135 - 165.
- 132- مظلوم، مصطفى علي (2007): فعالية برنامج إرشادي لخفض سلوك المشاغبة لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد 7، العدد 69، ص ص 83 - 117.
- 133- معمري، بشير (2011): علم النفس الإيجابي: اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية "سيكولوجية الطيبين والحياة الطيبة"، الجزائر، دار الخلدونية.
- 134- معوض، خليل ميخائيل (1994): سيكولوجية النمو "الطفولة والمراهقة"، ط3، الإسكندرية، دار الفكر الجامعي.
- 135- مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية (OCHA) (2012): النشرة الإنسانية اليمن، الأمم المتحدة، العدد9، 24 نوفمبر. www.unochha.org/yemen / www.Yemen.humanitarianresponse.info

- 136- مليحي، آمال عبد السميع (2003): الأطفال والمراهقين المعرضون للخطر، القاهرة، مكتبة الأنجلو.
137- ميموني، بدرة معتصم (2011): الاضطرابات النفسية والعقلية عند الطفل والمراهق، ط3، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 138- النجار، فاطمة (2010): قلق المستقبل وجودة الحياة لدى أبناء المعاقين في ضوء الأداء الوظيفي لديهم، ورقة مقدمة للمؤتمر العلمي السابع تحت عنوان: " جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية"، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- 139- نعيمة، رغداء علي (2012): جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد 1، ص ص 145 - 181.
- 140- هاشم، سامي محمد (2001): جودة الحياة لدى المعاقين جسدياً والمسنين وطلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد 13، القاهرة، ص ص 125 - 180.
- 141- هاشم، سامي محمد (2004): الذكاء الوجداني وعلاقته بالصحة النفسية، دراسات عربية في علم النفس، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر، المجلد 3، العدد الثالث، يونيو، ص ص 131 - 196.
- 142- الهمص، صالح (2010): قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة، مذكرة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 143- وزارة الشؤون الاجتماعية (2002): قانون رقم (45) بشأن حقوق الطفل، صنعاء، اليمن.
- 144- وزارة الشؤون الاجتماعية (1996): قانون رقم (31) بشأن الرعاية الاجتماعية، صنعاء، الجمهورية اليمنية، الجريدة الرسمية، 09/ أكتوبر.
- 145- وزارة الشؤون الاجتماعية (1999): قانون رقم (17) المعدل بشأن الرعاية الاجتماعية، صنعاء، الجمهورية اليمنية.
- 146- اليحفوفي، نجوى (2006): السعادة والاكتئاب وعلاقتهما ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة الجامعة اللبنانية، دراسات عربية في علم النفس، المجلد 5، العدد 4، أكتوبر، ص ص 945-972.
- 147- يحيى، خولة أحمد (2000): الاضطرابات السلوكية والانفعالية، عمّان، دار الفكر للطباعة.
- 148- يسر، محمد عبد العزيز (2004): الموروث الحضاري لصنعاء القديمة، سلسلة إصدارات جامعة صنعاء، رقم (1)، الجمهورية اليمنية.
- 149- اليونيسيف (2009): وضع الأطفال في العالم، طبعة خاصة بالاحتفال بمرور 20 عاماً على صدور

www2.ohchr.org/english/bodies/crc/comments.ht / www.unicef.org/rightsite

ثالثاً: المراجع باللغة الإنجليزية:

- 150- Abraham, R. (2000): The Role of Job Controls as Moderator of Emotional Dissonance and Emotional Intelligence - outcome relationships. Journal of psychology, Vol. 134, No. 2, PP: 169-186.
- 151- Argyl, M. (1999): Causes and correlates of happiness N D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds), well-being: The foundations of hedonic psychology, pp, 353-373.
- 152- Bar-on R. (2000): Emotional and Social Intelligence Insights from Emotional Quotient Inventory (EQ-i) In Bar-on & James D. A. Parker (Eds). The Handbook of Emotional Intelligence: theory development Assessment and application at Home, school and work place. pp. 363-388. San Francisco: Josses-Bass Inc.
- 153- Bar-on, R. (2001): Emotional intelligence and self- Actualization. In j Ciarrochi, psychology press. Philadelphia.
- 154- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). Psicothema, vol. 18, sup 1., pp.13-25.
- 155- Brackett, M.A., Mayer, J.D., & Warner, R.M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. Personality and Individual Differences, 36, pp 1387- 1402.
- 156- Brown, p.(2009) : Quality of life and affect across the adult life span, Washington University.
- 157- Caprara. G. V, Cteca, P, Gerbino, M, paciello, M & Vecchio, G.M, (2006): looking for adolescents, well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. Epidemiological psychiatric Socials. 15, 1, pp 30-42.
- 158- Cherniss, C. & Goleman, D. (1999) Bringing Emotional Intelligence to the Workplace. Technical Report Issued by The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organization, Piscataway, N, J. Ruttier, University.
- 159- Cummins, R. A. (1997). Assessing quality of life. In R. I. Brown (Ed.), Quality of life for people with disabilities: Model research, and practice (pp.116 - 150) Cheltenham, U.K.L. Stanley Thornens.
- 160- Diener, E; Suh, E; Lucas, R. & Smith, H. E (1999); Subjective Well- Being: three Decades of Progress, psychological Bulletin, 125 (2), pp 276-303.
- 161- Furnham, Adrian & Petrides. K. (2000): On the dimensional structure of Emotional Intelligence, Personality and Individual Differences, Department of Psychology, University College London, 29, 313-320
www.elsevier.com/locate/paid
- 162- Goleman, D. (1998). Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam

Books.

- 163- Goleman, D. (2000). Emotional intelligence in Individuals, Groups, and Organizations San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- 164- Hein, Steve (2002): EQ FOR EVERYBODY A Practical Guide to the Developing and Using One's Emotional Intelligence.
<http://core.eqi.org/free-eqe-book.htm-h 1.20- 28-2-2014>.
- 165- Hooda, D. Sharma, N, & Yadava, A. (2008): Emotional Intelligence as a predictor of positive health in working adults. Journal of health psychology, 2 (2), pp 196-207.
- 166- Joseph, T. B. (2009): OPTIMISM, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, AND QUALITY OF LIFE IN FEMALES WITH FIBROMYALGIA SYNDROME, Unpublished Doctoral dissertation, University
- 167- Kelly, B. & Chang (2007): Effective strategies for teaching Emotional Intelligence in higher education. ABR & TLC conference proceedings, USA: Hawaii.
- 168- Korff, S. (2006): Religious Orientation as a Predictor of Life Satisfaction within the Elderly Population, Ph. D Thesis Walden University, School of Psychology, U.S.A.
- 169- Margaret, C (2004): Emotional Intelligence. London, M.P Ltd Publisher.
- 170- Mayer, J & Salovey, Peter & Caruso, D (2000): Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence. J. of intelligence, Vol, 27, No 4, PP, 267-298.
- 171- Mayer, J. D & Salovey, P (1997): What is Emotional Intelligence ? Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications, Basic Books, New York. PP, 3-31.
- 172- Mayer, J. D, Salovey, P, Caruso, D. R & Sitarenios G (2001): Emotional Intelligence as a Standard Intelligence Emotion, Vol, 1, No. 3, PP, 232-242.
- 173- McMillan -Jacquelyn -Denise (2003): Development of the level of stability Index for children (LSIC): Determining indicators of emotional and behavioral stability of children. Dissertation Abstracts International p. 2766.
- 174- Nilsson, J; Grafton, M; Zaman, S & Kabir, K (2005); Role and Function; Aspects of QoL.
- 175- Pfeiffer, S. I. (2001). Emotional Intelligence: Popular but Elusive Construct Report Review, 23, 3, pp, 138-142.
- 176- Reine, G. Lancon, C. Tucci, S. Sapin, C. & Auquier, P (2003): Depression and Subjective quality of life in chronic phase schizophrenic patients. Acta Psychiatrica Scandinavica. Vol. 108, pp, 297- 303.
- 177- Rosemary, A. Abbott, Tim J. Croudace, George B. Ploubidis, Diana Kuh, Marcus Richards & Felicia A. Huppert (2008): The relationship between early personality and midlife psychological well-being: evidence from a UK birth cohort study, Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 43, pp 679-687.
- 178- Ryff, C.; Love, G.; Urry, H.; Muller, D.; Rosemkrantz, M.; Friedman, E.; Davidson, R. & Singer, B. (2006): Psychological well-being and well being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? Psychotherapy &

- Psychosomatics, (73), pp, 85-95.
- 179- Smith, B. (2004): Relationship between emotional intelligence and some personality variables among secondary school students. *Journal of Educational psychology*, 2 (2), pp, 20-35.
- 180- Smith, T. A. (2012): A Study of ethnic Minority College Students: A Relationship Among the Big Five Personality Traits, Cultural Intelligence, and Psychological Well- Being, Unpublished Doctoral dissertation, U.S.A..
- 181- Taylor, Marijorie & Carlson, Stephanie. M (2004): The characteristics and Correlates of fantasy in school – age children . Imaginary companions, Imer-sonation, and social understanding, *Developmental psychology* V40 nb, p, 1173-1187.
- 182- Ventegodt, C. et al., (2003): Mesurment of Quality of life, the scientific world *Journal*, No. (3), pp: 1030-1040.
- 183- Witt, Marike W. (2005): Educator's views on the needs and support of HIV/Aids orphans in their psychosocial development, *journal-of-child- and Adolesent -mental health*, Vol 17 (1) 2005, pp 13-22.

ملاحق البحث

ملحق رقم (1)

أسماء السادة المحكمين

الرقم	الرتبة العلمية	الاسم	الجامعة	التخصص
-1	أستاذ التعليم العالي	عبد الكريم بو حفص	الجزائر 2	القياس النفسي
-2	أستاذ التعليم العالي	حبيب تيلوين	وهران	علم النفس
-3	أستاذ التعليم العالي	الطيب بلعربي	الجزائر 2	علم النفس وعلوم التربية
-4	أستاذ التعليم العالي	كلثوم بالميهوب	الجزائر 2	علم النفس
-5	أستاذ التعليم العالي	علي بوطاف	الجزائر 2	علم النفس
-6	أستاذ محاضر	محمد لحرش	الجزائر 2	علم النفس

ملحق رقم (2)

خطاب البحث الميداني (التريص)



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique

كلية العلوم الإجتماعية
Faculté des sciences sociales

قسم علم النفس وعلوم التربية

20 FEB 2013

مصلحة ما بعد التدرج

المرجع : 609 / 2013

السيدة (ة) : الملحق الثقافي بسفارة الجمهورية اليمنية
بالجزائر

موضوع : : طلب رخصة تريص .

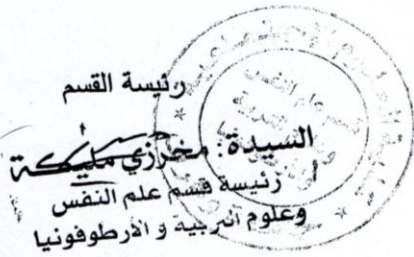
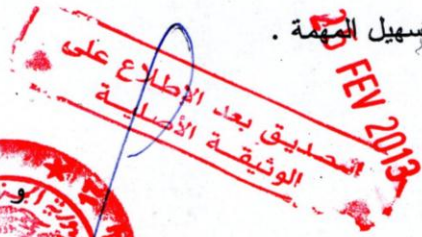
في إطار تحضيره(ها) لرسالة الدكتوراه في علم النفس وعلوم التربية .

تخصص : الإرشاد والصحة النفسية.

الموضوع : تنمية الذكاء الوجداني وأثره على جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الايتام المودعين في
مؤسسات الرعاية الإجتماعية.

نرجو من سيادتكم السماح للطالب (ة) : صادق عبده حسن.

تسهيل المهمة .



ملحق رقم (3)

خطاب لتسهيل مهمة الباحث (رخصة التبرص)

AMBASSADE DE LA REP. YEMENITE
SECTION CULTURELLE-ALGER



سفارة الجمهورية اليمنية
الملحقية الثقافية
الجزائر

N° :

Date :

الرقم : م. ش. ج / 08

التاريخ : 2013/03/05

إلى من يهمه الأمر

تؤكد سفارة الجمهورية اليمنية (الملحقية الثقافية) بان الطالب
صادق عبده حسن مسجل بكلية العلوم الاجتماعية - جامعة وهران- للعام
الدراسي 2013/2012 لتحضير رسالة الدكتوراه في الارشاد و الصحة النفسية
المعونة "تنمية الذكاء الوجداني و اثره على جودة الحياة النفسية لدى
المراهقين الايتام المودعين في مؤسسات الرعاية الاجتماعي" و لديه بحث
ميداني في اليمن لمدة ستة أشهر ابتداء من 2013/04/01.
و عليه يرجى التكرم بتقديم كل التسهيلات للطالب للحصول على المراجع
التخصصية في مجال بحثه.
سلمت له هذه المذكرة بناء على طلبه و الإدلاء بها في حدود ما يسمح به القانون.

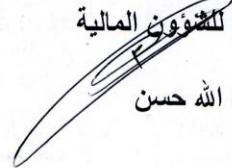
المستشار الثقافي

رشاد صالح بن شائع



المستشار المساعد للشؤون المالية

عبده سيف عبد الله حسن



ادارة الشؤون الثقافية
الجزائر
2013/03/05

المستشار المساعد للشؤون المالية
عبده سيف عبد الله حسن

ملحق رقم (4)

مقياس الذكاء الوجداني

أولاً: البيانات الشخصية:

الاسم:	العمر:	الصف الدراسي:
حالة التيمم:	الأب: <input type="checkbox"/>	الأم: <input type="checkbox"/>	كليهما: <input type="checkbox"/>	سن التيمم:
السكن:	في دار الرعاية: <input type="checkbox"/>	خارج الدار: <input type="checkbox"/>	سنوات الإقامة في الدار:	

ثانياً: التعليمات:

أخي العزيز.....

نعرض عليك مجموعة من المواقف التي ينبغي أن تقرأها بعناية ودقة، ثم وضع

علامة (√) تحت البديل الذي يناسبك ضمن الاختيارات الموضحة أمام كل عبارة.

يأمل الباحث استجابتك لجميع العبارات باختيار إجابة واحدة فقط، علماً بأنه لا

توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بدقة،

وإجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها لأغراض البحث

العلمي فقط.

ولك جزيل الشكر....

الرقم	العبارة	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ كثيراً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ قليلاً	لا تنطبق عليّ إطلاقاً
1.	أشعر بالثقة في ذاتي في معظم المواقف.					
2.	لا توقفي العقبات عن تحقيق أهدافي.					
3.	أستطيع تغيير انفعالاتي بسرعة عندما تتغير الظروف.					
4.	أستطيع أن أكون لي أصدقاء بسهولة.					
5.	عند سماعي عن مشكلة لشخص ما يتداعى إلى ذهني حلول كثيرة لها.					
6.	لديّ القدرة على التكيف مع الأحداث الجارية.					
7.	أبادر دائماً بمحادثة الآخرين.					
8.	عندما أكون قلقاً من مشكلة ما فإنني أستطيع تحديد أي جانب من جوانبها يضايقني.					
9.	أفضل إنجاز الأعمال التي تتطلب جهداً ومهارة.					
10.	أشعر بالضيق عند مواجهة شخص غاضب.					
11.	أقدر انفعالاتي وعواطفني تقديراً جيداً.					
12.	عادةً أكون هادئاً وإيجابياً حتى في الظروف الصعبة.					
13.	أكون متفانلاً بصفة عامة وأخطط لمستقبلي.					
14.	يصفني زملائي بأن إحساسي مرهف تجاه الآخرين.					
15.	أجيد فن التعامل مع الآخرين.					
16.	أسعى دائماً لأكون من المتفوقين.					
17.	ينتابني شعور بالضيق تجاه أي شخص يخالف القانون.					
18.	غالباً ما يتم اختياري لأكون قائداً للجماعة.					
19.	أشعر بالذنب تجاه الأشياء الخاطئة التي ارتكبتها في الماضي.					
20.	أشعر بالرضا عن ذاتي عندما أقدر الأمور تقديراً واقعياً.					
21.	أكمل أو أنهى أي عمل أبدأ في أدائه.					
22.	أستطيع معرفة وفهم مشاعر الآخرين من خلال تعبيرات وجوههم.					
23.	لديّ مهارة في توليد الأفكار الحديثة لمواجهة متطلبات الحياة.					
24.	لديّ القدرة على تحديد جوانب القوة والضعف في ذاتي.					
25.	أشعر بأنني كفاء في إدارة المناقشات الاجتماعية.					
26.	أشعر بالارتياح تجاه الناس العاطفيين.					
27.	أستطيع التفكير جيداً وأركز في عملي في الظروف الضاغطة.					
28.	لديّ القدرة على التحكم في انفعالاتي تجاه أي موقف.					
29.	لا تؤثر انفعالاتي الحزينة في اتخاذ قراراتي.					
30.	أستطيع أن انسجم بسهولة مع أي موقف اجتماعي.					
31.	أفضل الأهداف ذات التحدي مع الأخذ في الاعتبار المخاطر المحسوبة لتحقيقها.					
32.	أتأثر كثيراً بالحالة النفسية لمن يحيطون بي.					
33.	لديّ القدرة على عدم التفكير في مشاكلتي.					
34.	أستطيع التعبير بالضبط عن مشاعر (فرح، حزن،...).					

الرقم	العبارة	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ كثيراً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ قليلاً	لا تنطبق عليّ إطلاقاً
35.	أستمتع بقضاء الوقت مع أصدقائي.					
36.	أظل هادئاً وإيجابياً تجاه أي شخص حتى أعرفه جيداً.					
37.	تأخذ أحداث القضية الفلسطينية حيزاً كبيراً من تفكيري.					
38.	أسعى لتحسين طريقة عملي حتى ولو أخذت النصيحة من شخص أصغر مني.					
39.	يزداد تقديري لذاتي عندما أتغلب على أي مشكلة.					
40.	نشاط الجماعة شيئاً أستطيع فهمه والتناغم معه.					
41.	عندما أشعر بالتوتر والعصبية تجاه شخص ما فإنني أترجع وأعيد تقييم الموقف.					
42.	أتابع باهتمام أخبار الأطفال المعاقين.					
43.	أحاول دائماً حل المنازعات التي تنتشب بين أفراد الجماعة.					
44.	أبذل قصارى جهدي في أي عمل حتى ولو لم يقدره الآخرون.					
45.	استمع إلى مشكلات الآخرين.					
46.	لديّ القدرة على تغيير وجهة نظر الجماعة نحو موضوع ما.					
47.	يبدو لي تذكر الأحداث السارة أكثر من تذكر ما هو غير سار.					
48.	أثق في قدراتي ثقة كاملة.					
49.	غالباً ما أكون متعاوناً مع أفراد الجماعة.					
50.	عندما أقوم بعمل صعب غالباً ما أنجزه.					
51.	أستطيع اكتشاف المشاعر الدفينة للآخرين.					
52.	لا أقول أشياء وأندم عليها.					
53.	عند الفشل في أي عمل من الأعمال فإنني ألقى اللوم على نفسي.					
54.	أبادر بتقديم العون والمساعدة للمحتاجين.					
55.	غالباً ما يأخذ أصدقائي بنصائحي.					
56.	أستطيع ربط مشاعري بما أفكر فيه.					
57.	أفضل دائماً العمل مع فريق عمل متميز.					
58.	ألتزم دائماً بوعودي وعهودي مع الآخرين.					
59.	أدعم السلوكيات الإيجابية لدى الآخرين.					
60.	لديّ الوعي بما أقوم به من أعمال يومية.					
61.	عندما يكون مزاجي منكدرًا فإنني أذهب إلى (صديق، نادي،...).					
62.	ينتابني الشعور بالضيق تجاه الأعمال التي أنجزها لأنه يجب أن أقدم المزيد بغض النظر عما أنجزته.					
63.	لديّ القدرة على تحديد أخطائي.					
64.	أبذل قصارى جهدي في المواقف المحزنة حتى أتجنب البكاء.					
65.	إحساسي الشديد بانفعالات الآخرين الحزينة يجعلني مشفقاً عليهم.					
66.	أحرص دائماً على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين.					
67.	أقدر أسوأ العقبات الممكنة قبل الشروع في أي عمل.					

الرقم	العبارة	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ كثيراً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ قليلاً	لا تنطبق عليّ إطلاقاً
.68	أحاول دائماً الاتصال بأفراد الجماعة.					
.69	أفعل ما يتوقعه الناس مني مهما كلفني ذلك من جهد.					
.70	أستطيع التحدث أمام حشد من الناس.					
.71	عندما أشعر بالضيق فإنني أشغل نفسي في عمل أفضله.					
.72	يصفني زملائي بأنني طموح جداً .					
.73	تعتمد السعادة من وجهة نظري على الأفراد المحيطين بالشخص.					
.74	أستطيع السيطرة على انفعالاتي بعد أي موقف محزن.					
.75	أشجع التغيير في سلوكيات الجماعة ولو كان بسيطاً.					
.76	أشعر في كثير من الأحيان بثقة الآخرين.					
.77	أمدح الآخرين عندما يستحقون ذلك.					
.78	عندما أشعر بالضيق فإنني أعرف سببه.					
.79	أشعر بالارتياح تجاه الناس المتفائلين.					
.80	إحساسي الشديد بالأطفال المحتاجين يجعلني مشفقاً عليهم.					

ملحق رقم (5)

نسبة الاتفاق وملاحظات السادة المحكمين على مقياس جودة الحياة النفسية ن = 7

الرقم	العبارة	الاتفاق على لثماء العبارة للبعد		الاتفاق على وضوح العبارة	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
					ملاحظات المحكمين ومقترحاتهم
1.	البعد الأول: تقبل الذات: أشعر بالاطمئنان والسلام في نفسي.	7	100%	6	86%
2.	أقبل ذاتي كما هي الآن.	6	86%	6	86%
3.	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى.	5	71%	7	100%
4.	أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي.	7	100%	6	86%
5.	وهني الله عز وجل من القدرات والإمكانات ما يجعلني أعيش سعيداً.	7	100%	6	86%
6.	أشعر بمعنى إيجابي لحياتي، وأحاول الاستمتاع بها.	7	100%	6	86%
7.	أشعر بالثقة في نفسي وقدرتي على الإنجاز.	7	100%	6	86%
8.	عندما أنظر إلى حياتي أشعر بالسعادة لسير الأمور على النحو الذي سارت عليه.	5	71%	6	86%
9.	عندما أفكرن نفسي مع الآخرين أشعر أنني أسعد حالاً منهم.	7	100%	7	100%
10.	لدي إحساس بأنني خلفت لهدف سامي في الحياة.	5	71%	7	100%
11.	البعد الثاني: العلاقات الاجتماعية الإيجابية: أشعر بالسعادة عن علاقتي الطيبة مع الآخرين.	7	100%	6	86%
12.	لدي عدد لا بأس به من الأصدقاء الطيبين بشاركوني همومي ومشاكلي.	7	100%	6	86%
13.	أشعر بالسعادة عن مكائني بين زملائي، وتقبلهم وتقديرهم لي.	7	100%	6	86%
14.	استمتع بوجودي مع زملائي وأصدقائي وبنادل الحديث معهم.	7	100%	6	86%
15.	أهم بالآخرين وأحاول إدخال البهجة والسعادة عليهم.	7	100%	6	86%
16.	أشعر بالسعادة لمشاركة الآخرين في الأنشطة الاجتماعية.	7	100%	6	86%

الرقم	العبارة	الاتفاق على اثناء العبارة للبعد		الاتفاق على وضع العبارة	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
17.	أنا أكثر عندما يفقد الآخرون شيئاً أو إنساناً عزيزاً عليهم.	7	100%	6	86%
18.	يسم سوكي مع الآخرين بالسماح، وأعاملهم بالأسلوب الذي أحب أن يعاملوني به.	7	100%	6	86%
19.	أشعر أن هناك أشياء كثيرة استطع أن أتعلمها من الآخرين.	7	100%	6	86%
20.	علاقاتي الجيدة مع أساتذتي تجعلني أحدث معهم بحرية في مختلف أمور الشخصية.	7	100%	6	86%
21.	البعد الثالث: الاستقلالية: أفضل عادة إنجاز أعمالي بنفسي.	7	100%	6	86%
22.	أحل مشكلاتي وفقاً لأفكاري واستراتيجياتي الخاصة.	7	100%	6	86%
23.	أنا راضٍ عن القواعد المنظمة للعلاقات في مسكني.	4	57%	5	71%
24.	يسهل عليّ الاعتراف بأخطائي وتحمل مسؤولية قراراتي.	6	86%	6	86%
25.	أعبر عن آرائي بصراحة حتى وإن كانت مخالفة لآراء الآخرين.	6	86%	7	100%
26.	يجب على الإنسان ألا يحاول تحقيق أهدافه على حساب الآخرين.	6	86%	6	86%
27.	لا أشعر بالقلق تجاه ما يعتقد الآخرون نحوي.	7	100%	6	86%
28.	لدي القدرة على اتخاذ القرارات بمفردي.	7	100%	6	86%
29.	أرى أن يلتزم الإنسان بالصدق والأمانة، وأن تُحكم الحياة بالقوانين الأخلاقية.	7	100%	6	86%
30.	احترم مشاعر الآخرين حتى لو اختلفوا معي في الرأي.	7	100%	7	100%
31.	البعد الرابع: السيطرة على البيئة أو الكفاءة البيئية: أحل من سلوكي وطريقة تفكيري لأتمكن من إنجاز ما يطلب مني.	7	100%	6	86%

الرقم	العبارة	الاتفاق على اتمام العبارة للبعد		الاتفاق على وضوح العبارة		ملاحظات المحكمين ومفكراتهم
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
32.	أثق في قدرتي على التعامل بكفاءة مع مسجديات الحياة، والأحداث غير المتوقعة.	100%	7	86%	6	لدي القدرة على التعامل مع مختلف الأحداث والمسجديات.
33.	لدي القدرة على مواجهة المواقف الصعبة بفاعلية.	100%	7	100%	7	لدي القدرة على مواجهة المواقف الصعبة.
34.	في المواقف الصعبة أتمكن من التخلص من مشاعري السلبية بطريقة إيجابية.	57%	4	71%	5	تحذف
35.	أنا راضٍ عن المكان الذي أسكن فيه.	100%	7	100%	7	
36.	لدي الكفاية والفاعلية للقيام بواجبات الحياة اليومية بشكل جيد.	100%	7	86%	6	أجز واجباتي اليومية بشكل جيد.
37.	أتمكن من مواصلة عمل ما لفترة طويلة دون الشعور بالضغط والإجهاد.	100%	7	86%	6	لدي القدرة على العمل لفترة طويلة.
38.	أشعر بالسعادة مع الناس والمجتمع من حولي.	71%	5	71%	5	تحذف
39.	أقبل عادة إلى تغيير ما هو سائد من أوضاع سلبية.	100%	7	100%	7	
40.	أشعر بالسعادة عن أسلوب في الحياة.	100%	7	86%	6	أسلوب في الحياة يحقق لي السعادة.
41.	البعد الخامس: الغرض من الحياة: أسعى بكل ما أوتيت من جهد لتحقيق أهدافي في الحياة.	100%	7	86%	6	
42.	اعتقد أن ما أسعى إلى تحقيقه يستحق ما أبذله من جهد ومثابرة.	100%	7	86%	6	
43.	أقبل الحياة بسعادة فمهما ساءت الظروف، فإن المسكئ سيكون أفضل.	100%	7	86%	6	أعتقد أن مسكئ سيكون أفضل.
44.	الفتش بالنسبة لي أول خطوات النجاح.	100%	7	86%	6	
45.	أحدد أهدافي في الحياة بطريقة واقعية في ضوء قدراتي وإمكاناتي.	100%	7	86%	6	أحدد أهدافي في الحياة بطريقة واقعية.
46.	أسعى للمجد وحمد الله في كل عمل أقوم به.	86%	6	86%	6	
47.	أؤمن بالحكمة القائلة: "لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد".	100%	7	100%	7	أطبق الحكمة القائلة: "لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد".
48.	أضع أهدافي بما ينسجم مع قيم وعادات المجتمع.	100%	7	86%	6	أضع أهدافي بما ينسجم مع عادات وقيم المجتمع الذي أعيش فيه.

الرقم	العبارة	الاتفاق على التمام العبارة للبعد		الاتفاق على وضوح العبارة	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
49	أعتقد أن النجاح في الحياة لا يتحقق بالصدفة، وبالتالي أحرص على التخطيط السليم لكل شيء.	100%	7	86%	6
50	لقد تعلمت أن المنغصات والإخفاكات جزء لا يمكن تجنبه في الحياة.	100%	7	86%	6
51	البعد السادس: النمو الشخصي: لدي اهتمام ورغبة في الاطلاع على كل جديد.	100%	7	100%	7
52	أزور المكتبة باستمرار لزيادة معلوماتي وثقافتي.	100%	7	86%	6
53	أشعر بالرضا عن مستوى تحصيلي الدراسي الحالي.	100%	7	86%	6
54	استمتع بأداء الأثنياء التي تتطلب طرفاً جديدة غير مأثوفة.	100%	7	100%	7
55	الحياة بالنسبة لي عملية تعلم مستمر.	100%	7	100%	7
56	أشعر بأنني تطورت وتحسنت كثيراً بمرور الوقت.	100%	7	86%	6
57	أحرص على ممارسة هواياتي في أوقات الفراغ.	100%	7	100%	7
58	أشعر بأن دراستي بمتقديني كثيراً في مستقبل حياتي.	100%	7	100%	7
59	أهتم بالأنشطة التي تحسن من خبراتي ومهاراتي وتغير من طريقة تفكيري.	100%	7	86%	6
60	أرى أن قيمة الإنسان ونجاحه في الحياة تكمن فيما يمتلكه من قدرات ومهارات.	100%	7	100%	7
61	أعاني من قلة المعلومات عن التخصصات الدراسية التي يمكن أن ألتحق بها مستقبلاً.	86%	6	86%	6
62	أحرص على تحسين أدائي في كل مرة.	100%	7	100%	7

ملحق رقم (6)

مقياس جودة الحياة النفسية في صورته النهائية

الرقم	العبارة	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ
1.	أشعر بالطمأنينة والسكينة في نفسي.					
2.	أنا سعيد بعلاقتي الطيبة مع الآخرين.					
3.	أنجز أعمالي بنفسي دون مساعدة من الآخرين.					
4.	أعدل من سلوكي وطريقة تفكيري لأتمكن من إنجاز ما يطلب مني.					
5.	أسعى بكل ما أوتيت من جهد لتحقيق أهدافي في الحياة.					
6.	لدي اهتمام في الاطلاع على كل جديد.					
7.	أنا راضٍ عن ذاتي.					
8.	لديّ عددٍ لا بأس به من الأصدقاء الطيبين.					
9.	أحرص على تحسين أدائي في كل مرة.					
10.	أحاول حل مشاكلي قبل عرضها على الآخرين.					
11.	لديّ القدرة على التعامل مع مختلف الأحداث والمستجدات.					
12.	اعتقد أن ما أسعى إلى تحقيقه يستحق ما أبذله من جهد ومثابرة.					
13.	أزور المكتبة باستمرار لزيادة معلوماتي وثقافتي.					
14.	أنا راضٍ عن مظهري الخارجي.					
15.	أنا سعيد عن مكانتي بين زملائي.					
16.	أتحمل مسؤولية كل سلوك أقوم به.					
17.	لدي القدرة على مواجهة المواقف الصعبة.					
18.	أعتقد أن مستقبلي سيكون أفضل.					
19.	أنا راضٍ عن مستوى تحصيلي الدراسي الحالي.					
20.	أنا سعيد بالقدرات التي وهبني ربي سبحانه وتعالى.					
21.	استمتع بوجودي مع زملائي وأصدقائي.					
22.	أعبر عن آرائي بصراحة حتى وإن كانت مخالفة لآراء الآخرين.					
23.	أنا راضٍ عن المكان الذي أسكن فيه.					
24.	الفشل بالنسبة لي أول خطوات النجاح.					
25.	استمتع بأداء الأشياء التي تتطلب طرقاً جديدة غير مألوفة.					
26.	أحاول الاستمتاع بكل لحظة من حياتي.					
27.	أحاول إدخال البهجة والسرور على الآخرين.					
28.	أحاول تحقيق أهدافي حتى ولو كان ذلك على حساب الآخرين.					
29.	أنجز واجباتي اليومية بشكل جيد.					
30.	أحدد أهدافي في الحياة بطريقة واقعية.					
31.	الحياة بالنسبة لي عملية تعلم مستمر.					

الرقم	العبارة	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ
32.	أشعر بالثقة في نفسي.					
33.	أشارك الآخرين في الأنشطة الاجتماعية.					
34.	يقلقني ما يعتقد الآخرون نحوي.					
35.	لديّ القدرة على العمل لفترة طويلة.					
36.	أسعى لتمجيد وحمد الله في كل عمل أقوم به.					
37.	أشعر بأنني أتطور كثيراً بمرور الوقت.					
38.	عندما أقارن نفسي مع الآخرين أشعر أنني أسعد حالاً منهم.					
39.	أنا متأثر لتأثر الآخرين.					
40.	أنا قادر على اتخاذ أي قرار يخصني.					
41.	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى.					
42.	أميل عادة إلى تغيير ما هو سائد من أوضاع سلبية.					
43.	أطبق الحكمة القائلة: "لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد".					
44.	أحرص على ممارسة هواياتي في أوقات الفراغ.					
45.	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح.					
46.	ألتزم بالصدق والأمانة تجاه الآخرين.					
47.	أسلوبني في الحياة يحقق لي السعادة.					
48.	أضع أهدافي بما ينسجم مع عادات وقيم المجتمع الذي أعيش فيه.					
49.	أشعر بأن دراستي ستفيدني كثيراً في مستقبل حياتي.					
50.	أتعلم من الآخرين خبرات إيجابية.					
51.	احترم مشاعر الآخرين حتى لو اختلفوا معي في الرأي.					
52.	أستطيع توجيه الأمور بما يحقق سعادتي.					
53.	لديّ خطط مناسبة لتحقيق أهدافي.					
54.	أهتم بالأنشطة التي تحسن من خبراتي ومهاراتي.					
55.	علاقاتي الجيدة بأساتذتي تجعلني أصارحهم في كل أموري.					
56.	لقد تعلمت أن المنغصات والإخفاقات جزء لا يمكن تجنبه في الحياة.					
57.	أرى أن قيمة الإنسان ونجاحه في الحياة تكمن فيما يمتلكه من خبرات ومهارات.					
58.	لدي إحساس بأنني خلقت لهدف سامي في الحياة.					
59.	أحاول البحث عن المعلومات المتعلقة بالتحصينات الدراسية التي يمكن أن ألتحق بها مستقبلاً.					

ملحق رقم (7)

طلب تحكيم برنامج تنمية الذكاء الوجداني

الأستاذ الدكتور/

المحترم

تحية طيبة وبعد

نحيط سيادتكم علماً بأنني بصدد إعداد دراسة تجريبية بعنوان: " **تنمية الذكاء الوجداني وأثره على جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الأيتام المودعين في مؤسسات (دور) الرعاية الاجتماعية** "، وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس، تخصص إرشاد وصحة نفسية.

ويسعدني أن أضع بين أيديكم مقترح برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني لمشاركتكم في تحكيمه، والاستشارة برأيكم، والاستفادة من خبراتكم العلمية.

أرجو من سيادتكم التكرم بإبداء رأيكم وملاحظاتكم العلمية القيمة حول البرنامج، وذلك وفقاً لاستمارة التحكيم المرفقة، وإجراء أي تعديلات ترونها ملائمة لزيادة فعاليته.

ولكم جزيل الشكر وفائق التقدير والاحترام...

الباحث

ملحق رقم (8)

نسبة اتفاق بين المحكمين على برنامج تنمية الذكاء الوجداني

الرقم	الموضوع	1	2	3	4	5	6	7	المجموع	نسبة الاتفاق	ملاحظات المحكمين
1.	محكات بناء البرنامج	√	√	√	√	√	√	√	7	%100	
2.	أهمية البرنامج	√	√	√	√	√	√	√	7	%100	
3.	أهداف البرنامج	×	√	√	√	√	√	√	6	%86	تقسم إلى معرفية وسلوكية ووجدانية
4.	أسس اختيار محتوى البرنامج	√	√	√	√	√	√	√	7	%100	
5.	محتوى البرنامج	×	×	√	√	√	√	√	5	%71	كبير لا يتناسب مع زمن الجلسات
6.	الفئة المستهدفة	√	√	√	√	√	√	√	7	%100	
7.	مبررات البرنامج	√	√	√	√	√	√	√	7	%100	
8.	عدد جلسات البرنامج	×	√	√	√	√	√	√	6	%86	دمج الجلسة الخامسة والعشرون والسادسة والعشرون
9.	زمن جلسات البرنامج	×	√	√	×	√	√	√	5	%71	- زياته ليصل إلى 120 دقيقة و20 دقيقة راحة. - توزيعه على بحسب إجراءات الجلسات التدريبية.
10.	الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج	√	√	√	√	√	√	√	7	%100	
11.	الأدوات المستخدمة في البرنامج	√	√	√	√	√	√	√	7	%100	
12.	خطوات تصميم البرنامج	√	√	√	√	√	√	√	7	%100	
13.	ترتيب الجلسات	×	√	√	√	√	√	√	6	%86	تبدل بين الجلسة الثالثة والرابعة
14.	إجراءات تنفيذ جلسات البرنامج	√	√	√	√	√	√	√	7	%100	ربط الاستراتيجيات المستخدمة بأهداف الجلسات.
15.	مناسبة الأنشطة التدريبية للمرحلة العمرية (12-15)	√	√	√	√	√	√	√	7	%100	
16.	وسائل تقييم البرنامج	×	√	√	√	√	√	√	6	%86	وضع أسئلة تقويمية في كل جلسة

ملحق رقم (9)

ملاحظات المحكمين على برنامج تنمية الذكاء الوجداني

أ.د/ الطيب بالعربي

الملاحظات والتوجيهات

اشفق من انهما ان المسألة قد ولا سيما في الاما تفسر
وقعت له بها تفسير البره

اسم المحكم: الطيب بلقره
الدرجة العلمية: استاذ التعليم العالي
مكان العمل/ الجامعة: الجزائر 2
التاريخ: 10/03/2013م

الكلية/ العلوم/ لا يتواءم
القسم/ علوم بحوث وتكنولوجيا
التوقيع:

أ.د/ كلثوم بلميهورب - جامعة الجزائر 2

الملاحظات والتوجيهات:

عل جتية

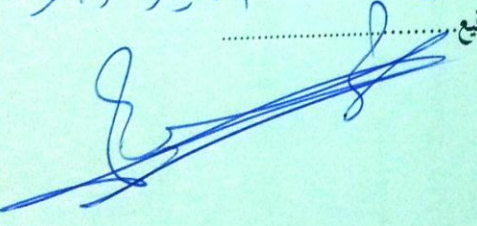
اسم المحكم: كلثوم بلميهورب
الدرجة العلمية: أستاذة التعليم العالي
مكان العمل/ الجامعة: جامعة الجزائر 2
التاريخ: 10/03/2013م

الكلية/ العلوم/ لا يتواءم
القسم/ علوم بحوث وتكنولوجيا
التوقيع:

الملاحظات والتوجيهات:

البرنامج بشكل عام شامل وواضح وهو مرد الأهداف
 إن أتم الملاحظة العامة التي تطبق تقريبا على كل عمل
 المحقق هو عدم لقراءة الزمن المصروف للقيام بكل نشاطات
 الوحدة بالإضافة إلى القيام بالندوة الرابعة ، أما البرنامج
 لا يوجد كذا في هذا البرنامج كما أن هذا البرنامج كما يتصل إلى
 مما يستلزم

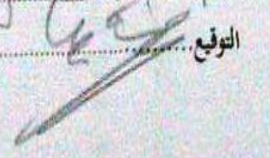
اسم المحكم:
 مكان العمل / الجامعة: جامعة الجزائر
 الكلية: العلوم الانسانية
 القسم: علم النفس
 التاريخ: 2013 / 03 م

التوقيع: 

الملاحظات والتوجيهات:

البرنامج جيد ومختار شريف تصنيف بالصور الوضوح
 يوجد المصغرات واضحة عالية وضمان عدم الانقطاع البسيط
 الشرح في كل نقطة

اسم المحكم: محمد لحرش
 مكان العمل / الجامعة: جامعة الجزائر
 الكلية: العلوم الانسانية
 القسم: علم النفس
 التاريخ: 2013 / 03 م

التوقيع: 



يعد الذكاء الوجداني من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس، وقد ساعد على ظهوره الاتجاه الحديث المعروف بعلم النفس الإيجابي Positive Psychology، الذي يركز على الجوانب الإيجابية في الإنسان والاهتمام بتنميتها بدلاً من التركيز على الجوانب المرضية فقط، حيث شهد العقدين الأخيرين اهتماماً ملحوظاً بدراسات الذكاء الوجداني على اعتبار أنه يمثل بعداً أساسياً في الشخصية، وتنمية مهاراته تمثل جوانب إيجابية وهامة في حياة الأفراد، وكعامل للتنبؤ بنجاحهم في الحياة وتمتعهم بصحة نفسية سليمة.

ويشير جولمان إلى أن مهارات الذكاء الوجداني قابلة للتعلم، وبالرغم من الفروق بين الأفراد في سماتهم الوجدانية فإن هذه السمات قابلة للتعديل، وأن تكرار التدريبات التي يتلقاها المراهق يشكل الوصلات العصبية للاستجابة لهذا الموقف عندما يكبر، وهكذا إذا تعلم الطفل والمراهق كيف يتحكم في انفعالاته وكيف يكون متعاطفاً مع الآخرين، فإن هذا التعلم سوف تبقى آثاره طوال حياته.

والمراهق اليتيم بحاجة أكثر من غيره لتنمية مهارات الذكاء الوجداني تعويضاً لافتقاره إلى كثير من المهارات والكفاءات التي تمكنه من التعامل مع المواقف الحياتية بنجاح؛ نتيجة حرمانه من الرعاية الأسرية الطبيعية، فالأسرة هي الجماعة الأولية التي يكتسب فيها الطفل مشاعره وعواطفه وتطبع انفعالاته وسلوكه الاجتماعي، وتزوده بالمهارات الحياتية التي تمكنه من التوافق مع المواقف المختلفة التي تعترضه، وتخلق لديه مشاعر الانتماء والولاء والمواطنة الصالحة.

وأولى الخطوات في الغرفة التدريبية لتعزيز التعلم الوجداني هي تهيئة جو تدريبي يتصف بالاهتمام والانفتاح والإيجابية من خلال إشراك المتدربين في تهيئة هذا الجو عبر وضع خطة طرد الخوف، ويحدد المتدربون ما الذي يحتاجونه للشعور بالراحة والأمن في غرفة التدريب، وفيما يلي مقترحات يمكن أن تحتويها خطة طرد الخوف:

- الأمن: يتحرر المتدربون من العنف الجسدي والتسلط والألم العاطفي الناتج عن التسلط والعنف الجسدي أو التهديد أو التلاعب أو الاستفزاز أو الضغط.
- الاختيار: يتبنى المتدربون اختيارات حقيقية في التعلم العاطفي.
- الاحترام: يظهر المتدربون احتراماً لمشاعرهم ومشاعر الآخرين.
- الذكاء المتعدد: يعي المتدربون نقاط القوة في تفكير الآخرين، وينمون قدراتهم المختلفة ويدعمونها.
- الدافعية: يدمج المتدربون بأنشطة يجدها مثيراً وممتعة.
- التعلم ذو المعنى: يزود المتدربون بدروس يجدها ذات معنى بالنسبة لهم، وذات علاقة بالعالم من حولهم.
- الثقة: يعطي العميل الأمان على نفسه وعلى إسراره ويساعده على الاسترخاء والطمأنينة والبوح والتفكير بصوت عالٍ، والثقة المتبادلة تشجع المدرب على المساعدة، ونجاح العملية يتوقف على الثقة.
- التقبل: تعني التقبل الإيجابي غير المشروط أي تقبله كما هو عليه دون التأثر بأحكام أو بآراء مسبقة دون لوم أو نقد.
- حسن الإصغاء: أي الاستماع الجيد مع الملاحظة وتركيز الانتباه لكل قول وفعل وانفعال، وأن تتاح له فرصة الكلام.
- الاتصال وعواقبه: يجب منذ بداية تنمية مسئولية المتدرب من حيث قبول نفسه وتحملها بكفاءة وإيجابية.

☞ مبادئ التربية النفسية:

- 1- أن يراعي تصميم البرنامج احتياجات المتدربين.
- 2- العقل الإنساني قادر على أن يطور نفسه ويتعامل بكفاءة مع العالم الخارجي.
- 3- تنمية السلوك الأدائي الذي يصدر عن الفرد تلقائياً نتيجة منبهات خارجية أو داخلية.
- 4- التعليم من أجل انتقال الخبرة وليس من أجل اكتساب المعلومات والمهارات فقط؛ أي قدرة المتعلم على نقل خبراته بالعمليات المعرفية من موقف لآخر.
- 5- التكامل بين الجوانب الثلاثة للمعرفة: وتتضمن القدرة على التخطيط والوعي بالخطوات وتقييم كفاءة التفكير.
- 6- معرفة مستوى الأفراد في المهارة التي سيتناولها البرنامج بالتدريب.
- 7- إعطاء المتدربين المعلومات المتعلقة بمستواهم في المهارة التي يراد التدرب عليها من خلال تغذية راجعة تسبق التدريب.
- 8- إثارة دافعية المتدربين للتدريب من خلال التوضيح لهم أهمية التدريب في حياتهم الشخصية والاجتماعية.
- 9- تنمية مهارات الفرد التي تساعد على تمثل الخبرة كاملة بحيث تصبح جزءاً من وجدانه وسلوكه.
- 10- التركيز على الأهداف الواضحة والدقيقة التي يمكن تحقيقها.
- 11- استخدام النمذجة وتقديم الأمثلة كالشخصيات الناجحة والتميزة.
- 12- استخدام التعزيز الإيجابي حتى يشعر المتدرب بأهميته.
- 13- استخدام أدوات قياس مناسبة وفعالة، قبل التدريب وبعده لقياس مدى التطور الناتج.
- 14- تشجيع المتدربين بعضهم لبعض على الاستمرار والحرص على تطوير سلوكهم.
- 15- عرض خطة عمل واضحة غير ضبابية وتحديد مراحل التدريب.

الوحدة التدريبية: الأولى	الجلسة: الأولى	اليوم: الأربعاء
موضوع الوحدة: تمهيدية	موضوع الجلسة: التعارف والتعريف بالبرنامج	التاريخ: 2013 / 5 / 8م

☞ أهداف الجلسة:

- 1- أن يتم التعارف بين المدرب والمتدربين.
- 2- أن يتعرف المتدرب على البرنامج الإرشادي.
- 3- أن يتعرف المتدرب على الهدف من البرنامج.
- 4- أن يبدي المتدرب اهتماماً للاشتراك في البرنامج.
- 5- أن يتم الاتفاق على إجراءات تنفيذ البرنامج.

☞ المفاهيم الجديدة: البرنامج الإرشادي.

☞ الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة والحوار، عقد الاتفاقيات.

☞ الأدوات المستخدمة: الكمبيوتر، جهاز عرض Data Show، السبورة، طباشير ملونة، أوراق، أقلام، دليل الأنشطة.

☞ الإجراءات:

▪ تمهيد: 20 دقيقة.

يقوم المدرب بالترحيب بالمشاركين في البرنامج وتعريفهم بالاسم وطبيعة العمل، والطلب منهم التعريف بأسمائهم في جو يبعث على الارتياح والود والألفة، وتشجيعهم على التعبير عن آرائهم ومشاعرهم بحرية وصراحة، وأن كل

المعلومات التي سيدلون بها ستكون سرية ولا يحق لأحد الاطلاع عليها، والتأكيد لهم على مبدأ الاحترام المتبادل بين أعضاء المجموعة، والتركيز على أهمية المهارات التي تساعد في بناء علاقة إيجابية يسودها جو من الألفة والتفاعل الإيجابي بين المتدربين.

☞ **تعريف البرنامج 15 دقائق:** هو عبارة عن مجموعة العمليات والإجراءات والأنشطة المخططة التي تقدم للمتدربين في إطار جماعي بهدف تنمية مهارات الذكاء الوجداني لديهم، ويشتمل على فنيات معرفية ووجدانية وسلوكية.

☞ **عرض أهداف البرنامج: 15 دقيقة.**

يهدف البرنامج إلى تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى المراهقين الأيتام المودعين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية.

وتتفرع عن الهداف العام الأهداف السلوكية الآتية:

1. أن يتعرف المتدرب على مفهوم الذكاء الوجداني.
2. أن يميز المتدرب بين مكونات الذكاء الوجداني.
3. أن يكون المتدرب اتجاه إيجابي نحو التدريب.
4. أن يدرك المتدرب أهمية مهارات الذكاء الوجداني في الحياة اليومية.
5. أن يكتسب المتدرب مهارات الذكاء الوجداني.
6. أن يمارس المتدرب الخبرات التي أكتسبها في المواقف التدريبية.

☞ **أهمية الاشتراك في البرنامج: 20 دقيقة.**

يعد الاشتراك في البرنامج مهم وفي مصلحتهم نظراً لأهمية المعلومات العلمية الجديدة، والتي سوف تقدم لهم بطرق وأساليب فعالة؛ من خلال الأنشطة المتنوعة والشيقة التي صممت لتثير فضولهم، وتزودهم بخبرات ومهارات جديدة تمكنهم من التعامل بإيجابية وفعالية مع مواقف الحياة اليومية ومشكلاتها؛ وأحداثها المضطربة، وتساعدهم في تحقيق أهدافهم في جميع جوانب الحياة النفسية والأكاديمية والاجتماعية والمهنية، سواءً على المدى القصير أو البعيد، مما يمكنهم من التوافق النفسي والاجتماعي، مما ينعكس على صحتهم النفسية ويشعرهم بالرضا والسعادة، بالإضافة إلى أنه سوف يعطى كل مشترك شهادة مشاركة بالتعاون مع إدارة الدار.

☞ **عقد الاتفاق: 20 دقيقة.**

يتم الاتفاق مع المتدربين على النقاط الآتية:

1. عدد جلسات البرنامج 30 جلسة تدريبية.
 2. سوف يستمر البرنامج لمدة شهر تقريباً بمعدل 6 جلسات في الأسبوع.
 3. مدة كل جلسة 140 دقيقة منها 15 دقيقة راحة.
 4. الالتزام بحضور جميع الجلسات التدريبية والمشاركة الإيجابية في البرنامج.
 5. القيام بعمل سجل بأسماء المشاركين لتسجيل الحضور والغياب في كل جلسة واستبعاد كل من يغيب 2 جلسات متتاليتين.
 6. حصول المتميزين في اكتساب المهارات وتنفيذ الأنشطة التدريبية على جوائز وهدايا فورية (معززات).
 7. حصول كل متدرب على شهادة مشاركة بالتعاون مع إدارة الدار في نهاية البرنامج.
- ثم يتم توضيح النظام الذي سيتبع في الجلسات التدريبية، وذلك على النحو الآتي:

🔗 **تمهيد:** ويتم فيه تذكيرهم بما تم عرضه في الجلسة السابقة، واستعراض ومناقشة الواجب المنزلي، وتلقي استفساراتهم.
🔗 عرض موضوع الجلسة.

🔗 عرض الأهداف الإجرائية لكل جلسة.

🔗 نشاط استكشافي: يتم اختياره بما يتناسب مع موضوع الجلسة التدريبية، والذي يساعد في تحدي قدرات المتدربين، وإثارة دافعيتهم، والبناء على ما لديهم من مهارات وخبرات سابقة، مما يزيد في تنمية كفاءتهم الوجدانية.
🔗 مناقشة استجابات المختلفة على النشاط الاستكشافي.

🔗 عرض المفاهيم الجديدة: سوف يقدم لكل مفهوم إطار نظري يتضمن تعريفه وأهميته، وتطبيقه والاستفادة منه في الحياة.
🔗 الأنشطة التدريبية: يتم اختيارها بما يتناسب مع أهداف كل جلسة، هدفها تنمية مهارات الذكاء الوجداني.
🔗 يتبع كل نشاط مناقشة الاستجابات المختلفة، والتغذية الراجعة بتعزيز الصحيحة وتصحيح الخاطئة منها.
🔗 في نهاية كل جلسة يتم تلخيصها بالتركيز على النقاط الهامة التي تم عرضها.

🔗 يطلب من المشاركين القيام بتقويم الجلسة ومدى استفادتهم منها وتلقي الملاحظات منهم حول موضوع الجلسة، بما يعطي تغذية راجعة لما تم التدرّب عليه في الجلسة حتى يتم تحديد مواطن القوة والضعف في إجراءات تنفيذ الجلسة.
🔗 يتم في نهاية كل جلسة تقديم الواجب المنزلي: وتوضيح لهم مدى أهمية الواجب المنزلي، وذلك لممارسة المهارات التي تم التدرّب عليها وربطها بمواقف الحياة خارج الجلسات التدريبية لضمان الاستفادة القصوى من هذه المهارات.
🔗 عمل عقد اتفاق بهذه النقاط والتوقيع عليها من الجميع، نموذج رقم (7).

🔗 **تلخيص الجلسة: 10 دقيقة.**

🔗 **تقويم الجلسة: 15 دقيقة.**

🔗 **اختتام الجلسة: 15 دقيقة:** وفي ختام الجلسة الحالية يقوم المدرب بتذكيرهم بأهمية الالتزام بالعقد الذي تم الاتفاق عليه من قبل الجميع؛ وذلك لما لهذا البرنامج من أهمية في إكسابهم خبرات جديدة تزيد من كفاءتهم ومهاراتهم ليتمكنوا من النجاح في الحياة، وفي الأخير يشكر المدرب المشاركين على حضورهم البرنامج، وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

اليوم: الخميس	الجلسة: الثانية	الوحدة التدريبية: الأولى
التاريخ: 2013 / 5 / 9م	موضوع الجلسة: الذكاء الوجداني	موضوع الوحدة: تمهيدية

🔗 **أهداف الجلسة**

1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم الذكاء الوجداني.

2- أن يذكر المتدرب أهمية الذكاء الوجداني في الحياة.

3- أن يستنتج المتدرب خطورة الأمية الوجدانية.

4- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة.

🔗 **المفاهيم الجديدة: الذكاء الوجداني.**

🔗 **الاستراتيجيات المستخدمة:** المحاضرة، النمذجة، المناقشة والحوار، التغذية الراجعة، مجموعات العمل، التعزيز الإيجابي.

🔗 **الأدوات المستخدمة:** الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، أقلام، دليل المتدرب.

■ تمهيد: 15 دقيقة.

- استقبال المتدربين الترحيب بهم في جو من الود يبعث على الارتياح والطمأنينة.	- مراجعة ما تم في الجلسة السابقة، وتذكيرهم بأهمية الالتزام بما تم الاتفاق عليه.
- عرض موضوع الجلسة: مفهوم الذكاء الوجداني.	- عرض أهداف الجلسة.

☞ تقديم نشاط استكشافي (1) 20 دقيقة: ماذا تعرف عن...؟

من المعروف أن المتعلمين يعمقون فهمهم لما يتعلمونه حين تتاح لهم الفرصة لربط المفاهيم الجديدة بخبرات مألوفة في حياتهم الشخصية، ومشاركة الآخرين في مناقشة هذه المفاهيم الجديدة، فيهدف هذا النشاط إلى تنمية المهارات الاجتماعية والوجدانية للمتدربين من خلال التعلم الجماعي.

بعد التأكد من انتهاء المتدربين من النشاط يتم مناقشة استجاباتهم المختلفة، وإعطائهم تغذية راجعة، وتعزيز استجاباتهم الصحيحة.

☞ تعريف مفهوم الذكاء الوجداني: 10 دقائق.

هو قدرة الفرد على التحكم في نزعاته ونزواته، وأن يقرأ ويفهم المشاعر الدفينة لدى الآخرين، ويتعامل بمرونة في علاقاته الاجتماعية، أي أنه قدرة الفرد على إدراك مشاعره وعواطفه وانفعالاته بشكل جيد وفهمها وتنظيمها وإدارتها والتحكم فيها، والقدرة على توجيه الانفعالات لتحفيز الذات والآخرين، والتعاطف معهم، وتفهم مشاعرهم من خلال الإدراك الدقيق لانفعالاتهم، مما يسهل التواصل الفعال وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة وإيجابية.

☞ أهمية الذكاء الوجداني: 20 دقيقة.

يشكل الذكاء الوجداني وتطبيقاته أهمية كبيرة في جميع جوانب حياة الفرد، حيث تزيد من كفاءته في تفاعله الإيجابي والفعل مع المحيط الاجتماعي والمادي الذي يعيش فيه، مما ينعكس على ثقته بذاته نتيجة فهمه لمشاعره وانفعالاته وضبطها والتحكم فيها، ووعيه بمجريات الأحداث والظروف الحياتية التي تواجهه.

فالذكاء الوجداني له دور كبير وهام في تمتع الفرد بالصحة النفسية، حيث يدفع الفرد للتوافق مع نفسه وبيئته ويحصنه من الاضطرابات النفسية، كون الذكاء الوجداني يولد لديه القدر على ضبط انفعالاته فيشعره بالطمأنينة والسعادة والابتهاج، بالإضافة إلى أنه:

☺ يلعب دوراً هاماً في توافق الطالب مع أسرته وأقرانه وبيئته؛ بحيث ينمو سويًا ومنسجمًا مع الحياة، كما أنه يؤدي إلى تحسين ورفع كفاءة تحصيله الدراسي.

☺ يساعد على تجاوز أزمة المراهقة وسائر الأزمات بعد ذلك بسلام مثل أزمة منتصف العمر.

☺ يعد عاملاً مهماً في استقرار الحياة الزوجية، فالتعبير الجيد عن المشاعر وتفهم الطرف الآخر ورعايتها بشكل واضح.

☺ يعد وراء النجاح في العمل والحياة، فالأكثر ذكاءً وجدانياً محبوب ومثابر ومتألف وقادر على التواصل والقيادة.

☺ القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية، وتحسين التواصل مع الآخرين.

😊 امتلاك مهارات التعاطف، والتصرف باستقامة.

😊 الشعور بالثقة والقدرة على رؤية الجانب الإيجابي من الحياة والإحساس بالسلام الداخلي.

😊 منح الفرد مهارات التعامل مع الضغوط النفسية.

😊 تنمية الابتكار والأخذ في الاعتبار العديد من الحلول المحتملة.

😊 التعلم من الأخطاء وذلك بالاستفادة من كل خبرة يمر بها الفرد.

📌 تقديم النشاط التدريبي (2) 20 دقيقة: الأمية الوجدانية والاجتماعية....

📌 مناقشات استجاباتهم وإعطائهم التغذية الراجعة، وتعزيز استجاباتهم الصحيحة، وتصحيح الخاطئة منها.

📌 خطورة الأمية الوجدانية والاجتماعية: 15 دقيقة.

📌 تزايد معدلات جرائم الاعتداء الجنسي أو التحرش.	📌 تزايد مرتكبي الجرائم من المراهقين تحت سن 18 سنة.
📌 ارتفاع نسبة الجريمة سواء جرائم العنف أو القتل (الإرهاب).	📌 انتشار ظاهرة التفكك الأسري وارتفاع نسبة الطلاق.
📌 التسرب من المدارس.	📌 والاتجار بالأطفال وسوء معاملاتهم.
📌 انتشار الأمراض والاضطرابات النفسية.	
📌 تزايد نسبة تعاطي المخدرات بين الأطفال والمراهقين، وزيادة معدلات الانتحار.	

📌 تلخيص ما تم في الجلسة 10 دقائق.

📌 تقويم الجلسة: 15 دقيقة.

يطلب من المتدربين الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما المقصود بمفهوم الذكاء الوجداني ؟
 - ما أهمية الذكاء الوجداني في حياتنا ؟
 - ما خطورة الأمية الوجدانية ؟
 - ما المهارات التي تحتاجها للنجاح في حياتك ؟
- بالإضافة الإجابة على النموذج ملحق رقم (13)، ومن ثم تكليفهم بالواجب المنزلي والإنهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوحدة التدريبية: الثانية	الجلسة: الثالثة	اليوم: السبت
موضوع الوحدة: الوعي بالذات	موضوع الجلسة: الوعي بالذات والوعي الوجداني	التاريخ: 11 / 5 / 2013م

📌 أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم الوعي بالذات.
- 2- أن يحدد المتدرب جوانب الوعي الوجداني.
- 3- أن يدرك المتدرب أهمية الوعي بالذات.
- 4- أن يميز المتدرب بين انفعالاته المختلفة.
- 5- أن يذكر المتدرب أسباب انفعالاته المختلفة.
- 6- أن يستنتج المتدرب العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك.

1- المفاهيم الجديدة: الوعي بالذات.

📌 الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، النمذجة، التخيل الإيجابي، لعب الدور، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، التعزيز الإيجابي.

📌 الأدوات المستخدمة: قصص، الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، صور للانفعالات، ورق، أقلام، دليل الأنشطة.

■ تمهيد: 15 دقيقة.

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.	- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.	- عرض موضوع الجلسة: مفهوم الوعي بالذات.
- عرض أهداف الجلسة.	

☞ تقديم النشاط (1) 15 دقيقة: الجنة والنار...

- مناقشة استجابات المتدربين: والتوضيح لهم أن ثورة الغضب المتأججة في هذا النشاط توضح الفرق الحاسم بين الانحراف إلى مصيدة الانفعال، والوعي بانحرافك نحوها.

☞ تعريف مفهوم الوعي بالذات: 5 دقائق.

يشير إلى معرفة الشخص انفعالاته، أي أنّ الوعي بمزاجنا وأفكارنا تجاه هذا المزج هو ملاحظة محايدة للحالة الداخلية، تنطوي على معرفة متى نستجيب لهذه المشاعر، وإذا لم نكن قادرين على إدراك مشاعرنا فسيكون من الصعب علينا إدراك مشاعر الآخرين، أي الانتباه المستمر للحالة الشخصية الداخلية ويعد أساس البصيرة السيكلوجية، والثقة بالنفس، ويعد أحد مكونات الذكاء الوجداني ويمثل حجر الأساس فيه، ويعلب الوعي بالذات دوراً قوياً في إدراك الأشياء وطريقة الاستجابة لها، يشير إلى الانتباه المستمر للحالة الشخصية الداخلية، أي معرفتنا بحالاتنا المزاجية الانفعالية، وأفكارنا عن هذه الحالات، والسبب الكامن وراء هذه الحالات.

فمشاعرنا قد تبدو لنا للوهلة الأولى واضحة ومن خلال وضوحها يمكن السيطرة عليها، ولكن في الحقيقة مشاعرنا تكون غير واضحة في بعض المواقف الحياتية، وننتبه لهذه المشاعر بعد فوات الأوان.

☞ جوانب الوعي بالذات: 10 دقائق.

هناك ثلاثة جوانب مهمة للوعي الذاتي تؤثر على صحتنا النفسية وهي:

- 1- الوعي الذاتي الفيزيائي: يتضمن كل ما هو ملموس، مثل مظهر الشخص وملابسه، وتسريحة شعره وزينته ومسكنه.
- 2- الوعي التعليمي: يتعلق بمستوى أدائنا في المدرسة فيما يرتبط بالتحصيل والدرجات وإدراك المفاهيم، وعندما يكون الطلبة ضعاف التحصيل واعيّن بنقاط ضعفهم المدرسي، ويعملون بدرجة من الوعي الذهني فإنهم يكونون أكثر انفتاحاً لاستراتيجيات رفع مستوى أدائهم التعليمي.
- 3- الوعي الذاتي الاجتماعي: يشير إلى كيفية تفاعل الشخص مع الآخرين، سواءً أكانوا زملاء دراسة أو زملاء عمل أو أفراد عائلة أم غرباء، ويحتاج المتدربون إلى أحداث ليتمكنوا من خلالها من التفكير بتفاعلاتهم الإيجابية والسلبية مع زملائهم، ومن الضروري أن يتعلموا مهارة قراءة ردود الفعل العاطفية لزملائهم.

☞ أهمية الوعي بالذات: 10 دقائق.

عند تأمل آيات القرآن الكريم نجد أن الله سبحانه وتعالى قد حثنا في آيات كثيرة على الوعي والاستبصار والتدبر والتفكير ومنها قوله تعالى: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ الذاريات: 21، وقد ناد الفلاسفة القدماء إلى التأمل في أنفسنا والتفكير فيها ومحاولة معرفتها ومنها ما نادى به سقراط: "اعرف نفسك" وهذه الحكمة تعد حجر الزاوية في الذكاء

الوجداني وهو وعي الفرد بمشاعره، ويعد أساس الذكاء الوجداني واللبنة الأولى التي تبني عليها جميع المهارات الأخرى، وذلك لأنه يمكننا من:

- ✎ التصرف بحكمه وواقعيه في المواقف الحياتية. ✎ اتخاذ القرارات المناسبة. ✎ التمتع بصحة نفسية جيدة.
- ✎ إدراك الأشياء والاستجابة لها. ✎ الإحساس بالثقة بالنفس. ✎ الشعور بتقدير للذات.
- ✎ يساعدنا في السيطرة على انفعالنا ومشاعرنا. ✎ يساعدنا في إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين.

✎ تقديم النشاط التدريبي (2) 15 دقيقة: لعبة انفعالاتك...

✎ مناقشة استجابات المتدربين على النشاط.

✎ أنواع الانفعالات والملامح والإيماءات الأساسية لها والأسباب: 15 دقيقة.

هناك عدد من الانفعالات منها:

1- **انفعال الغضب:** Anger يهيب الفرد للهجوم وينشأ عندما يشعر الفرد بالظلم وأنه عومل بطريقة غير عادلة، وأن الطرف المقابل قام بعمل سيء أو خاطئ وهو يستحق بذلك العقاب أو يرفض الغضب ليحمي احترام الفرد لذاته، ويشعره بالأمن حول مصداقية معتقداته، فيدافع الفرد عنها برفض الأفكار والأشخاص الذين يعارضونها، كما أن الغضب يحفز الفرد لاتخاذ قرارات حازمة. وعند الغضب يتدفق الدم إلى اليدين ليحجعهما قادرتين بصورة أسهل على القبض على السلاح أو ضرب العدو وتتسارع ضربات القلب، وتندفع دفقة من الهرمونات مثل هرمون الأدرينالين، فيتولد كم من الطاقة القوية تكفي للقيام بعمل عنيف.

✎ ملامح وإيماءات انفعال الغضب:

- ✎ الشفتان مضغوطتان معاً، أو مفتوحتان أو مقلوبتان. ✎ تضيق العينين بسيط أو تنغلق. ✎ الحاجبان للأسفل.
- ✎ ربما تتسع تدريجياً أرنبة الأنف (المنخر). ✎ تتميز العينان بنظرة ثابتة. ✎ تجاعيد بين الحاجبين.

2- **انفعال الحزن:** Sadness ينشأ عندما يخسر الفرد شيئاً هاماً، وعند الشعور بالعجز لفقدان شخص عزيز أو عمل أو فرصة أو مهارة أو حتى الأمل، ينخفض احترام الذات لديه ويكون الفرد عادةً في موقف الحزن أكثر عرضه للاكتئاب والشعور بالعجز، وإذا أصبح في حالته المتطرفة فإنه يعيقه عن اتخاذ القرارات الفاعلة والعاقلة، وقد يؤدي إلى مشاكل صحية، ويأتي الحزن بعده معانٍ منها الأسى والأسف والكرب والكآبة، والوظيفة الأساسية للحزن مساعدة الفرد الحزين على التوافق النفسي في حالة الشعور بالحزن، ويؤدي إلى هبوط في الطاقة وفي الحماس للممارسة الأنشطة الحياتية، وخاصة في مجالات الترويح عن النفس، ويبطئ عملية التمثيل الغذائي في الجسم.

✎ ملامح وإيماءات انفعال الحزن:

- ✎ نهايات الفم لأسفل في عبوس. ✎ ربما تنظر العينين لأسفل أو تبكي. ✎ ربما ترتفع بداية الحاجبان من الداخل لأعلى.

3- **انفعال السعادة:** Happiness تنشأ السعادة عندما يحصل الفرد على شيء ذي قيمة هامة له، وتعطي السعادة الفرد الشعور بالقوة والمقدرة والنشوة وأن الحياة مكان طيب للعيش فيها، ويشعر الفرد بالأمن النفسي والبدني، مما يشجعه على المخاطرة واتخاذ قرارات جريئة، كما تمنحه مشاعر إيجابية، وتسهم في توطيد علاقاته مع الآخرين، واكتشاف فرص جديدة، وتخفض السعادة حالة الحذر لدى الفرد مما يعرضه لمخاطر محتملة، تشجع على توقعات إيجابية مبالغ فيها مما قد

يؤدي إلى خيبة أمل في المستقبل، والوجه السعيد يرسل إشارة للآخرين تقول الحياة حلوة، دعونا نتعاون ونتج وإنني منفتح اتجاهك، إنني أرحب باتصالك بي، والسعادة تحدث نشاطاً متزايداً في المخ، يثبط المشاعر السلبية، مع تنمية الطاقة المتزايدة المتاحة في هذا المركز، فضلاً عن تهدئة كل ما يولد أفكاراً مؤرقة، مما يحقق للجسم راحة عامة، واستعداداً وحامساً للقيام بأي مهمة.

✎ ملامح إيماءات انفعال السعادة:

- ✎ يبرز الخدين ويرتفعاً لأعلى.
- ✎ توجد تجاعيد أسفل العينين.
- ✎ ربما تظهر أو لا تظهر الأسنان.
- ✎ تظهر خطوط أو تجاعيد تمتد من
- ✎ ترتفع نهايات الفم لأعلى في
- ✎ توجد تجاعيد عند نهاية العينين.
- ✎ الأنف إلى زاويتي الفم.
- ✎ شكل ابتسامة.

4- انفعال الخوف: Fear يهيئ الفرد للهروب من الموقف، حيث يحمل رسالة للفرد تقول: "اهرب هناك خطر"، وينشأ من إدراك الفرد بأن شيئاً سيئاً محمداً سيقع في المستقبل، فهناك خطر يهدد ذاته سواءً كان خطراً بديناً أو نفسياً، ويختلف عن التشاؤم في أن الأخير يتعلق بتوقع أمر سيء وقع فعلاً في الماضي، والخوف يساعد على توقع الخطر ومن ثم الاستعداد له، فالخوف يرفع درجة القلق والذي يدفعنا للاستعداد لمواجهة الموقف، وعند الخوف يندفع الدم إلى أكبر العضلات حجماً، مثل عضلات الساقين، فيسهل الهرب، ويصبح الوجه أبيض اللون شاحباً، لأنّ الدم يهرب منه، وتثير دوائر المخ الكهربائية مراكز الانفعالات في الدماغ، فتبعث فيضاً من الهرمونات التي تجعل الجسم في حالة يقظة تامة، تسمح له بأن يكون على حافة الاستعداد للقيام بفعل ما .

✎ ملامح وإيماءات انفعال الخوف:

- ✎ الفم مفتوح ويرتد إلى الخلف.
- ✎ ويرتفع الحاجبان لأعلى ويتحركان معاً.
- ✎ العينين مفتوحة وترتفع الزاويتين الداخلية لأعلى.
- ✎ توجد تجاعيد في منتصف الجبهة.

5- انفعال الاشمئزاز: Disgust نظهره عندما نشعر أنّ ما يحدث أماننا بعيد جداً عن المعايير المألوفة لدينا، والاشمئزاز مهم للمحافظة على حياتنا وعلى المعايير الاجتماعية، لكنها تتأثر بالعرف الاجتماعي، وثقافة المجتمع، ما يعتبر مقززاً في مجتمع قد لا يبدو كذلك في مجتمع آخر، والاشمئزاز يحمل رسالة تقول: "شيء فظيع ابتعد عنه"، ويأتي الاشمئزاز بعدة معانٍ منها: التفزز والنفور، يتشابه العالم كله في التعبير عن الاشمئزاز، من حيث الرسالة التي تثيره كشيء كرهه الطعم أو الرائحة أو المنظر، ويتمثل في تعبير الوجه.

✎ ملامح وإيماءات انفعال الاشمئزاز:

- ✎ يرتفع الخدين لأعلى.
- ✎ ترتفع الشفاه لأعلى أو تنخفض لأسفل وتبرز للخارج.
- ✎ الأنف مجعدة.
- ✎ ينخفض الحاجبين لأسفل.

6- انفعال الدهشة: Surprise شعور يظهر عندما يحدث شيء غير متوقع أو شيء يستحق المشاهدة، حيث يشير إلى أنّ الأمور سارت على غير المتوقع حينها نركز أكثر لفهم ما الذي يحصل؟ ولماذا حصل ما حصل؟ مما يزيد من قوة الانتباه، والتركيز ويحفز التفكير على البحث عن السبب، وغالباً ما يتبع الدهشة انفعال آخر كالغضب أو السرور، وعند

الاندهاش ترفع الحواجب بنظرة شاملة أوسع، وتسمح بدخول مزيد من الضوء إلى الشبكية، وهذا يوفر مزيداً من المعلومات حول ما حدث دون توقع إثارة الدهشة، ويكشف حقيقة ما جرى.

﴿ ملامح وإيماءات انفعال الدهشة: ﴾

﴿ الفم مفتوح وواسع. ﴾ يرتفع الحاجبين لأعلى في شكل منحني.

﴿ العينين مفتوحة ومحلمة البياض يحيط مقلة العين. ﴾ تمتد التجاعيد عبر الجبهة.

﴿ العلاقة بين التفكير والانفعالات والسلوك: 10 دقائق. ﴾

لا يمكن الفصل بينهم فهذه الجوانب تتفاعل وتتكامل مع بعضها البعض، فالإنسان يفكر وينفعل ويسلك، فعندما ينفعل يفكر بطريقة معينة، كما أنه يترجم انفعالاته إلى نشاطات (سلوك) خارجية، وبالمثل عند القيام بعملية تفكير في حل مشكلة معينة، فإنه يصاحب هذه العملية انفعال بهذه المشكلة؛ وتترجم إلى سلوك حركي يصاحب عملية التفكير والانفعال، وعند قيام الفرد بسلوك ما نتيجة مثير خارجي؛ فإن التفكير يلعب دور الوسيط بين ظهور هذا المنبه والسلوك، والتفكير همزة الوصل بين الانفعال والسلوك، فوراء كل انفعال إيجابي أو سلبي بناء معرفي ومعتقدات سابقة لظهوره، فإذا كانت طريقة التفكير منطقية فإن السلوك سيكون جيد والانفعال سيكون إيجابياً ودافعاً لمزيد من النشاط، والوعي بالذات يعني الوعي بحالتنا المزاجية وما نحمله عنها من أفكار وما ينتجه ذلك من سلوك.

راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال

راقب عاداتك لأنها ستصبح طباع

ومن الحياة اليومية نتعرف على دور الانفعالات على التفكير عند ملاحظة الطلبة ذوي مستوى القلق المرتفع، والغضب، والاكتئاب لا يتعلمون بكفاءة، فمن يقع فريسة لمثل هذه الحالات لا يستطيع استيعاب المعلومات بكفاءة، ولا يستطيع الاستفادة منها، فعندما تهاجم الانفعالات التركيز فإنها تعطل القدرة العقلية وخاصة الذاكرة العاملة وهي القدرة على استحضار المعلومات التي ترتبط بالمهمة التي يواجهها الفرد.

ومن أجل الوصول إلى الوعي الحقيقي بالذات، ينبغي على الفرد أن يكون واعي بعمليات تفكيره، أي التفكير بتفكيره؛ للوصول إلى أعلى درجة من التحكم بوعيه الذاتي عندما يميز مشاعره وأسبابها.

﴿ أساليب تنمية الوعي بالذات: ﴾

ينمو لدينا الوعي الذاتي من خلال تجاربنا المبكرة، ونستمر بتنمية الوعي الذاتي طيلة حياتنا من خلال مرورنا بتجارب الحياة المختلفة، والتأمل فيها وتقبل انتقادات الآخرين وأراءهم حولها، كما أننا نتأمل بأفعالنا المتعلقة بهذه التجارب، ونقارنها بتوقعاتنا وتوقعات الآخرين منا، ثم نقارن خصائصها وإنجازاتها بالآخرين، وبذلك نمي وعينا الذاتي، وهناك بعض الأساليب التي تساعد في تنمية الوعي بالذات، منها:

- **قراءة القصص:** يساعد قراءة القصص على زيادة المفردات اللفظية المعبرة عن المشاعر والانفعالات لدى الأطفال، وتمكنهم من التعرف على أنواع الانفعالات وتسميتها، والتعرف على أسبابها، وطرق التعبير عنها، وتقديم نموذج حي للمشاعر والانفعالات.

- **مراقبة الذات:** تنظيم الأفكار أو الأعمال بحيث توقف أي ضغوط من داخل الشخص أو خارجه.

- تدوين المشاعر والانفعالات اليومية: يطلب من المتدرب أن يكتب المواقف والخبرات السلبية والإيجابية التي حدثت له خلال يومه ومشاعره وانفعالاته المصاحبة لتلك المواقف.
- الحديث الإيجابي: تغيير محتوى الأفكار السلبية التي تؤدي إلى المشاعر السلبية بأخرى إيجابية.
- التعزيز الذاتي الإيجابي: وتعني إثابة المتدرب لنفسه عند قيامه بسلوكيات إيجابية أو التعبير عن انفعالاته بطريقة إيجابية.
- ☞ تلخيص الجلسة 5 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.
- ☞ تقويم الجلسة 15 دقيقة: الطلب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد، ثم عرض الواجب المنزلي والإنهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوحدة التدريبية: الثانية	الجلسة: الرابعة	اليوم: الأحد
موضوع الوحدة: الوعي بالذات	موضوع الجلسة: تقدير الذات	التاريخ: 2013 / 5 / 12

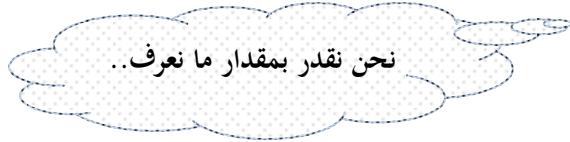
☞ أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم تقدير الذات. 2- أن يدرك المتدرب أهمية تقدير الذات.
- 3- أن ينظر المتدرب إلى ذاته بإيجابية.
- 4- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة.
- 5- أن يكتسب المتدرب طرق تقدير الذات.

☞ المفاهيم الجديدة: الدقة في تقدير الذات.

☞ الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، مراقبة الذات، الحديث الذاتي، النمذجة، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، التعزيز الإيجابي.

☞ الأدوات المستخدمة: قصص، الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، ورق، أقلام، دليل الأنشطة.



☞ الإجراءات:

▪ تمهيد: 15 دقيقة.

- قيام المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم في جو يبعث على الارتياح. - تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مناقشة الواجب المنزلي.
- يقوم المدرب بعرض أهداف الجلسة.

☞ تقديم النشاط التدريبي (2) 20 دقيقة: صفاتي هي.....

☞ مناقشة استجابات المتدربين على النشاط.

☞ تعريف مفهوم تقدير الذات 5 دقائق: يعني معرفة الفرد بمواطن القوة والضعف في ذاته وحدودها، وتمكن الفرد من بناء علاقات فعالة وإيجابية مع الآخرين بما يعود عليه من مشاعر إيجابية نحو ذاته تعزز من تقديره واحترامه لها، وإنه شخص ذو قيمة، ويلعب الحديث الذاتي للفرد سواء كان إيجابياً أو سلبياً دوراً هاماً في تقدير الذات، أي أن التقدير الذي يضعه الفرد لذاته سواءً إيجابي أو سلبي يؤثر بشكل واضح في تحديده لأهدافه واتجاهاته واستجاباته نحو ذاته

والآخرين، وهو ميل الفرد إلى امتلاك قدر كبير من الثقة بالنفس وفي قدراته، وشعوره بأنه كائن إنساني مفيد وله قيمة، واعتزازه بنفسه، وبأنه محبوب من الآخرين، وعلى درجة كبيرة من الكفاءة.

☞ **أهمية تقدير الذات 20 دقيقة:** يعد احترام الفرد لذاته وتقديره لها من محددات السلوك البالغة الأهمية، والتي تؤثر على فعاليته ودفاعيته واتجاهاته وسلوكه ويمكن توضيح أهمية تقدير الذات الإيجابي على النحو الآتي:

- ☞ يزيد من تقبل الأفراد عواقب أفعالهم بسهولة (تحمل المسؤولية).
- ☞ يتقبلون أنفسهم والآخرين والحياة بشكل عام.
- ☞ يساعد الأفراد على تحديد اتجاهاتهم وأهدافهم.
- ☞ يشتركون بحرية في العمل التعاوني.
- ☞ الثقة بالنفس.
- ☞ يميلون لإقامة علاقات اجتماعية إيجابية.
- ☞ الشعور بالتفاؤل حول نواتج جهودهم.
- ☞ يعيشون حياتهم بطريقة هادفة لها معنى.
- ☞ يزيد حماس الأفراد في تحقيق أهدافهم.
- ☞ الاستقلالية والاعتماد على الذات.
- ☞ يمكنك من تجاوز العقبات ومواجهة المشكلات والصعاب بنجاح.
- ☞ لا يلومون أنفسهم، ويشعرون بالتمكن الشخصي.
- ☞ التكيف مع التغيرات.
- ☞ القدرة على اتخاذ القرارات.

☞ **تقديم النشاط التدريبي (1) 20 دقيقة: أنا إيجابي...**

مناقشة استجابات المتدربين وإعطائهم التغذية الراجعة لاستجاباتهم.

☞ **تنمية مهارة تقدير الذات 20 دقيقة:** لا يمكن تحقيق تقدير الذات إلا إذا كان الفرد واعياً بنقاط القوة والضعف فيما يتعلق بوجوده الفيزيائي والتعليمي والاجتماعي، وتقدير الذات هو المقدرة على الفهم والتقبل: "أنا أشعر بما أشعر به، واعتقد بما اعتقده، وأحب ما أحبه، وأقدر على ما أقدر عليه"، وبكلمات أخرى فهو الاستعداد للتمسك والترحيب بأخلاقنا وقيمنا وتحيزاتنا وعيوبنا ونقاط قوتنا وضعفنا، وعلى المتدربين أن يتعلموا أن زملاءهم مؤهلون ليكونوا مؤهلون كما هم عليه بالمجموعة نفسها من المعتقدات والقيم، ويجب أن يصبحوا ماهرين في رؤية وجهة نظر الآخرين والتعاطف معهم، ويمكن أن يحدث هذا فقط عندما يصبحون قادرين على اكتشاف أنفسهم وتقديرها. ونظرتنا لذاتنا وما نحمله من أفكار سواء كانت إيجابية أو سلبية تحدد مشاعرنا وانفعالاتنا وتدفعنا إلى القيام بسلوك ما، ويمثل انتباهنا لمشاعرنا وانفعالاتنا وما يترتب عنها من أفكار، وما ينتج عن ذلك من تصرفات أساساً في معرفتنا بمواطن قوتنا وضعفنا، وتحدد ثقتنا بأنفسنا والتي تؤثر على الطريقة التي نتخذ فيها قراراتنا، ويجب دائماً أن نغير حديثنا السلبي واستبداله بحديث إيجابي والتركيز على الجوانب الإيجابية في ذاتنا، والعمل على تنمية هذه الجوانب الإيجابية من خلال اكتساب خبرات ومهارات جديدة.

ومن الأمثلة لبعض الأنشطة التي يوجه إليها المتدربين لزيادة ثقتهم وتقديرهم بأنفسهم مع التشجيع والمكافأة على إظهار إبداعهم مثل كتابة القصص والشعر والرسم أو كتابة تقارير عن الأشخاص الذين يحترمونهم، والتمثيل والتركيز على الأنشطة الجماعية ليتمكنوا من التفاعل مع الآخرين كالأنشطة الرياضية والثقافية، والاشتراك في دورات اللغة والحاسوب لاكتساب مهارات جديدة، والاشتراك في الأنشطة الاجتماعية التي تقيمها المؤسسة (الدار)، والالتحاق بالمخيمات الصيفية أو الانضمام لجمعية الكشافة، ويمكن عرض طرق تنمية تقدير الذات على النحو الآتي:

☞ التركيز على الجوانب الإيجابية في شخصياتنا.

- ☞ النظر إلى أنفسنا بإيجابية وعلى إننا أفراد مهمون في الحياة يتعلمون ليكونوا مسئولين عن مستقبلهم ومصائرهم الخاصة.
- ☞ تحديد نقاط القوة ونقاط الضعف في شخصياتنا، والعمل على تعزيز نقاط القوة للتغلب على نقاط الضعف.
- ☞ وضع أهداف واقعية لأنفسنا.
- ☞ أفتخر بالإنجازات التي قمت بها حتى ولو كانت صغيرة، أي تعزيز النجاح.
- ☞ التركيز على الأنشطة الجماعية، ويعملون بشكل إيجابي.
- ☞ تغيير الحديث السلبي إلى إيجابي: لا أستطيع أن أنجح في إنجاز شيء بشكل صحيح إلى أستطيع أن أعمل ذلك.
- ☞ تقبل أنفسنا كما هي بإيجابياتها وسلبياتها؛ يجب ألا نقارن أنفسنا بالآخرين، والنظر إلى أنفسنا نظرة واقعية.
- ☞ إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والعمل على تقديم المساعدة لهم.
- ☞ المحافظة على أصدقاءنا.

☞ **تلخيص الجلسة 10 دقائق:** وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

☞ **تقويم الجلسة 15 دقيقة:** الطلب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقويم الجلسة بحسب النموذج المعد، ثم عرض الواجب المنزلي والإهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

اليوم: الاثنين	الجلسة: الخامسة	الوحدة التدريبية: الثانية
التاريخ: 2013 / 5 / 13م	موضوع الجلسة: الثقة بالنفس	موضوع الوحدة: الوعي بالذات

☞ **أهداف الجلسة:**

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم الثقة بالنفس.
- 2- أن يعي المتدرب أهمية الثقة بالنفس.
- 3- أن يكتسب المتدرب طرق تنمية الثقة بالنفس.
- 4- أن يطبق الخبرات التي أكتسبها في المواقف التدريبية.

☞ **المفاهيم الجديدة:** الثقة بالنفس.

☞ **الاستراتيجيات المستخدمة:** المحاضرة، الحديث الذاتي، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، التعزيز.

☞ **الأدوات المستخدمة:** قصص، الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، كروت ورق مقوى، أقلام، دليل الأنشطة.

☞ **الإجراءات:**

▪ **تمهيد: 15 دقيقة.**

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم في جو يبعث على الارتياح.
- مناقشة الواجب المنزلي.
- يقوم المدرب بعرض أهداف الجلسة.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- عرض موضوع الجلسة التدريبية.

☞ **تقديم نشاط استكشافي (1) 15 دقيقة: ماذا يعني لك...**

☞ مناقشة استجابات المتدربين.

☞ **تعريف مفهوم الثقة بالنفس 5 دقائق:** هو مدى إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته وإمكاناته، وقدرته على التعامل

بفاعلية مع المواقف المختلفة التي تعترضه من أجل الوصول إلى تحقيق أهدافه والنجاح في المهمات التي يقوم بها.

☞ **أهمية الثقة بالنفس 10 دقائق:** إن مشاعر الثقة بالنفس لها أهمية كبيرة في حياة الفرد فهي تحدد الطريقة التي يتصرف بها في مواقف الحياة المختلفة، وتساعد على اتخاذ القرارات المناسبة في المواقف الحرجة والصعبة، وتحويلها لصالحه، تساعدك هذه المهارة على:

☞ الوعي بقدراتك ومهاراتك وتدفعك إلى تطوير ذاتك وتنمية مهاراتك.	☞ مواجهة التحديات والأزمات والمشكلات والتكيف مع التغيرات التي تطرأ في الحياة اليومية.
☞ اتخاذ القرارات الهامة والمصيرية في حياتك.	☞ الشعور أن حياتك مميزة عن حياة الآخرين.
☞ التعبير عن الذات والإفصاح عن الرأي والاتجاهات بجرية.	☞ الشعور بالانتماء من خلال العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين.
☞ تمكك بالطموح والأمل، وتبعث فيك الطاقة لتحقيق هدفك.	☞ تجنب الشعور بالعجز والسلبية والهزيمة النفسية.
☞ الشعور بالارتياح النفسي والاطمئنان والسعادة.	☞ رسم أهدافك في الحياة وتبعث فيك الطاقة لتحقيقها.
☞ النجاح في مجالات الحياة المختلفة العلمية والمهنية والاجتماعية.	

☞ **تقديم نشاط قصصي (2) 15 دقيقة: قصة الصحابي عبد الله بن الزبير**

☞ مناقشة استجابات المتدربين والتغذية الراجعة للدور الذي قاموا به، والتعزيز الإيجابي.

☞ **تقديم نشاط (3) 20 دقيقة: لعبة الانتخابات...**

☞ **تنمية الثقة بالنفس: 20 دقيقة**

يمكن تنمية مشاعر الثقة بالنفس من خلال الخطوات الآتية:

1- توفير جو مناسب ليتمكن المتدرب من الشعور بالأمن والاطمئنان النفسي:

- وضع نظام وقوانين متسقة وحدوداً واقعية.
- توفير الأمن والاطمئنان.
- توضيح تعليمات لتنفيذ الأنشطة.
- إظهار الثقة بالمتدربين.
- مساعدة المتدرب على توقع التغيير.
- نم تقدير الذات وتحمل المسؤولية.
- تقديم نماذج مرئية ومكتوبة.

2- الهوية الذاتية أو مفهوم الذات:

- تقديم التغذية الراجعة الإيجابية عن إنجازاتهم.
- تقدير مواطن القوة عند المتدربين.
- تقبل الأخطاء.
- مساعدتهم على تقييم مواطن القوة والضعف في شخصياتهم.
- إظهار الاهتمام الشخصي بالمتدربين.
- إظهار التقدير أثناء تنفيذ.
- تقبل المتدربين والتعبير لهم عن الاحترام والتقدير.
- التركيز على قيمة المتدرب ذاته.

3- الشعور بالانتماء:

- توفير بيئة مناسبة.
- تحديد مسؤوليات وأدوار العضو في المجموعة.
- تدريبهم على القيادة وكيف يكون تابعاً.
- تشجيع قبول والتحاق بالآخرين.
- تعزيز الفخر والاعتزاز بالنفس.
- إيجاد مواقف يتمكن المتدربين من مساعدة الآخرين.
- التخطيط للمشاركة في مجموعة العمل.
- تشجيع المتدربين على المشاركة بالمشاعر.

4- الشعور بالكفاءة والقدرة الشخصية:

- تقديم عددًا من الخيارات.
- تقديم التشجيع والمساندة.
- مساعدة المتدرب على اتخاذ القرار.
- المساعدة في تقييم ذاتهم.
- تقديم التقدير والتعزيزات، وقدم التشجيع
- لخص الخطوات اللازمة لتحقيق
- الأهداف.
- المساندة.
- مراقبة وتسجيل التقدم.
- أعط تغذية راجعة إيجابية.
- بين المصادر المحتملة.

5- الشعور بالهدف أو الغاية في الحياة:

- ضع توقعات معقولة أو ماذا يريدون أن يصبحوا.
- أوجد الأشياء التي يريدون تغييرها.
- شجع وضع الأهداف قصيرة الأمد.
- بناء الثقة والإيمان.
- عبر عن الثقة في قدرتهم.

☞ تلخيص ما تم في الجلسة 10 دقائق.

☞ **تقويم الجلسة 15 دقيقة:** يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد لذلك، ثم عرض الواجب المنزلي والإنهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوحدة التدريبية: الثالثة	الجلسة: السادسة	اليوم: الثلاثاء
موضوع الوحدة: إدارة الانفعالات	موضوع الجلسة: إدارة الانفعالات	التاريخ: 14 / 5 / 2013م

☞ أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم إدارة الانفعالات.
- 2- أن يعي المتدرب أهمية إدارة الانفعالات في الحياة اليومية.
- 3- أن يذكر المتدرب أثار الانفعالات الإيجابية والسلبية.
- 4- أن يستخدم المتدرب الاستراتيجيات الملائمة لإدارة الانفعالات.

☞ المفاهيم الجديدة: إدارة الانفعالات.

☞ الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، الحديث الذاتي، التعزيز الإيجابي، النمذجة، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، مراقبة الذات، الاسترخاء، التخيل الإيجابي، الواجب المنزلي.

☞ الأدوات المستخدمة: قصص، الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، صور للانفعالات، كروت ورق مقوى، أقلام ملونة، دليل الأنشطة.

☞ الإجراءات:

تكلم وأنت غاضب .. فستقول أعظم حديث تندم عليه طوال حياتك.

▪ تمهيد: 15 دقيقة

- قيام المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم في جو يبعث على الارتياح.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- عرض موضوع الجلسة التدريبية.
- مناقشة الواجب المنزلي.
- يقوم المدرب بعرض أهداف الجلسة.

☞ يتم عرض النشاط (1) 15 دقيقة: نتائج الاندفاع...

☞ مناقشة استجابات المتدربين، وإعطائهم التغذية الراجعة على ذلك.

☞ **تعريف مفهوم إدارة الانفعالات 5 دقائق:** تشير إلى قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته السلبية، وكسب الوقت للتحكم فيها، وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، وهزيمة القلق والاكتئاب، وممارسة مهارات الحياة الاجتماعية بفاعلية،

وهي قدرة الفرد على تحمل الانفعالات العاصفة ولا يكون عبداً لها، أي يشعر بأنه سيد نفسه، ويمثل هذا دالة على الكفاءة في تناول أمور الحياة.

☞ أهمية إدارة الانفعالات 10 دقائق:

التحكم في الانفعالات هو طريق النجاح لأنَّ المستقبل يحمل في طياته توسعاً وامتداداً للمشكلات والمعوقات والمنافسات بدرجة تفوق ما يخبره العقل في الموقف الحالي، لذلك من يتعلم كيف يواجه مستقبله سيعيش حاضره متوافقاً ويتوجه نحو المستقبل بقلق أقل.

- ✓ الشعور بالأمن النفسي والاستقرار والتفاؤل والسعادة. ✓ تمكن الفرد من فهم الآخرين والتعاطف مع مشاعرهم.
- ✓ تقدير الذات، وتعزيز الثقة بالنفس. ✓ مواجهة الأزمات والظروف الصعبة والمشاعر السيئة.
- ✓ تمكن الفرد من التغلب على السلوكيات السلبية. ✓ تمكن الفرد من اتخاذ القرارات وحل المشكلات بفاعلية.
- ✓ تمتع الفرد بصحة جسمية سليمة.

وهذا الاهتمام بالسيطرة على الانفعالات نابع من نتائجه السلبية التي يمكن أن تقود صاحبها إلى ارتكاب سلوكيات قد تضر به وبالآخرين، والإنسان القوي هو من يستطيع التحكم بانفعالاته السلبية وتحويلها إلى انفعالات إيجابية وهزيمة القلق والاكتئاب وممارسة مهارات الحياة الاجتماعية بفعالية وإيجابية.

☞ آثار الانفعالات: 15 دقيقة.

- 1- تؤثر الانفعالات على قدرة الفرد العقلية وعلى أدائه بشكل عام، وتمثل في قدرتنا على التفكير والتخطيط لتحقيق أهدافنا في الحياة، وهذه القوة الانفعالية هي التي تدفعنا إلى تحقيق الإنجازات، والإرادة على مواجهة الصعاب وتخطيها.
- 2- تؤثر على الحالة النفسية: إنَّ تمكن الفرد من إدارة انفعالاته بطريقة إيجابية تساعد على الشعور بالاطمئنان والسكينة وتمكنه من مواجهة الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.
- 3- تؤثر الانفعالات على العلاقات الاجتماعية: إنَّ القدرة على إدارة الانفعالات مع الآخرين هي أساس العلاقات الاجتماعية، وتمكن الفرد من إقامة علاقات إيجابية ومثمرة مع الآخرين.

☞ **تؤثر على الصحة الجسمية:** تسبب الاضطرابات السيكوسوماتية كضغط الدم والجلطات وقرحة المعدة...، وهي تصاحب الأفكار والانفعالات ويمكن ضبط مستوى التغيرات من خلال التنفس العميق وتدريبات الاسترخاء الذهني، وهي الخطوة الثانية على طريق إدارة الانفعالات، وعند حدوث انفعالاً شديداً كالخوف أو الغضب فإننا نكون واعيين لعدد من التغيرات الفسيولوجية منها:

- ✓ زيادة ضغط الدم ودقات القلب. ✓ زيادة إفراز العرق. ✓ يتجلط الدم بسرعة في حالة الجروح.
- ✓ يصبح التنفس أكثر سرعة. ✓ يقل إفراز اللعاب والمخاط. ✓ تنخفض حركة الجهاز المعدي المعوي.
- ✓ يتسع إنسان العين. ✓ زيادة توتر العضلات، وارتعاش الأطراف. ✓ ينتصب الشعر على الجلد محدثاً البثور.
- ✓ يتحول الدم من المعدة والأمعاء إلى ✓ يزداد سكر الدم ليجد الشخص مزيداً من الطاقة. ✓ المخ والعضلات الهيكلية.

☞ نشاط (2) 15 دقيقة: طاولات الانفعالات....

مناقشة استجابات المتدربين على النشاط.

عرض استراتيجيات مواجهة الانفعالات: 15 دقيقة

قال تعالى: ﴿وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ آل عمران: 134، وقوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِنَّمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ الشورى: 37، وفي السنة النبوية ورد عن أبي هريرة رضي الله عنه: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصَّعْرَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»، وعن معاذ بن أنس الجهني رضي الله عنه أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يَنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَلَى رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يَخِيرَهُ مِنَ الْحُورِ الْعِينِ فَيُزَوِّجُهُ مِنْهَا مَا شَاءَ»، وعن أبي هريرة رضي الله عنه أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ ﷺ أَوْصِنِي قَالَ: «لَا تَغْضَبْ، فَرَدَّدَ مَرَارًا قَالَ: "لَا تَغْضَبْ"»، وقال ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصَّعْرَةِ وَإِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ».

قيم ومواقف تربوية إسلامية: تبين لنا كيف نتعامل مع الغضب والمثيرات المستفزة:

✓ وقد تعامل رسول الله ﷺ مع من طعن في عدله ونزاهته: عن ابن مسعود رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قسم بين الناس قسمة فقال رجل: والله هذه قسمة ما عدل فيها.. وما أريد بها وجه الله تعالى، فلما علم الرسول ﷺ بذلك غضب ولكنه قال: «يرحم الله أخي موسى قد أبلى بأكثر من هذا فصير».

وصايا الرسول ﷺ في معالجة التوتر والغضب:

✓ الوضوء: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ» سنن أبو داود.

✓ تغيير وضع التحفز للهجوم: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِذَا ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ».

1- **التهدئة/ المواجهة:** يكون بالابتعاد عن الموقف المثير للانفعال حتى يتم التهدئة ثم المواجهة بأسلوب توكيدي ملائم مع الموقف، بحيث تحافظ على علاقات طيبة مع الآخرين ويكون التركيز على مشاعر الآخرين، والاستغناء عن أهدافنا من أجل المحافظة على هذه العلاقات، إهدأ قليلاً وهناك من ينصح بالعد من (1-10)، فالتريث في ردة الفعل يعاونك على أن تفكر في الموضوع بواقعية.

2- **تصالح أولاً مع نفسك:** لا تقلل من قيمة نفسك، ولا تلومها دون سبب، وهذا هام لبناء حوار موضوعي في المشكلة.

3- **تشثيت الانتباه:** يقوم الفرد بأنشطة أخرى محببة له تشغله عن التفكير بموضوع الانفعال، أي تغيير الإدراك عن الموقف المثير، وحول غضبك إلى طاقة بناءة فالغضب يمكن أن يتحول إلى موضوع آخر، كأبي عاطفة إنسانية، فإنَّ بعض المشكلات لا حل مباشر لها، وستظل باقية ما بقيت عناصرها الدافعة لها، وقوة تشثيت الانتباه ترجع إلى أنَّها توقف تتابع الأفكار الغاضبة، مثل القراءة، ومشاهدة التلفزيون وممارسة الرياضة...

وقد وجدت Tice أن إعادة صياغة الموقف بصورة إيجابية كانت أحد الطرق التي تؤدي إلى تهدئة الغضب، ومسار الأفكار الغاضبة تحمل في ذاتها مفتاحاً لتهدئة الغضب، وذلك بتقويض -هدم- الأفكار التي تشعل لهيب الغضب وتغذيها، ورؤية الأشياء بصورة مختلفة تطفئ لهيب الغضب.

4- **مراقبة الذات:** يقوم المتدرب بتسجيل عدد المرات التي يقوم بها بالسلوك غير المرغوب أو الغضب أو الاندفاعية أو التشتت... تعليم المتدربين مراقبة أنفسهم لغرض الوقوف على السلوكيات غير المرغوبة لأجل تصحيحها وممارسة السلوك المرغوب فيه وتدعيمه، أي أن يعي المتدرب ما يفعله، ومعرفة المنبهات أو المثيرات التي تؤثر في سلوك الفرد،

ومراقبتنا لمشاعرنا السلبية هو مفتاح الصحة الوجدانية، والتطرف الوجداني الذي يصبغ بعنف وباستمرار الحياة الوجدانية يؤدي لفقد الاتزان الشخصي.

5- الحديث الذاتي الإيجابي والقدرة على التغيير: يمكن أن تضبط غضبك إذا تمكنت من تغيير طريقة تفكيرك وسلوكك، وتذكر أن تجنب الغضب يحتاج إلى ضبط النفس مع إيمان قوي بالله، قال رسول الله ﷺ: ﴿لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ﴾ رواه الشيخان من حديث مالك في المسند، وقال ﷺ: ﴿الصُّرْعَةُ كُلُّ الصُّرْعَةِ الَّذِي يَغْضَبُ فَيَشْتَدُّ غَضَبُهُ، وَيَحْمُرُّ وَجْهُهُ، وَيَقْشَعُرُ شَعْرُهُ، فَيَصْرَعُ غَضَبَهُ﴾، حيث يؤدي التفكير الإيجابي إلى مشاعر أهدأ وسلوك أكثر إيجابية مع المواقف المثيرة للغضب، فإن ما يثير غضبنا هو ما نحمله من أفكار سلبية عن الأشياء وليست الأشياء في حد ذاتها، وأن يوجه الفرد سلوكه عن طريق الحديث إلى نفسه، مثلاً يحدث نفسه: " يجب أن أهدأ إذا غضب مني الأستاذ وفيما بعد أسأله عن سبب غضبه، قف وفكر قبل أن تغضب، اهدأ، ما الذي كان يجب علي أن أفعله".

6- فهم الغضب: فهم الغضب وأسبابه وأشكاله وتطوره النمائي، وتذكر خبرات الغضب السابقة حتى تتعرف على الأفكار المخزنة في اللاشعور والتي تعطيك رموزاً معينة لمواقف الغضب والاستجابة لها.

7- من حقلك أن تغضب لكن بشروط: من حقلك أن تغضب لكن في مواقف معينة وبدرجة تجعلك متبهاً وفاهماً لما تفعله وعندها تستطيع أن تقرر متى تتوقف.

8- عمل سجل للغضب للفهم والمراجعة: اجعل لنفسك سجلاً خاصاً ترصد فيه المواقف التي تتعرض فيها للغضب خلال اليوم أو الأسبوع حتى يكون دليلك لقياس مدى فهمك للمواقف الغاضبة ومراجعتها ومدى نجاحك في إدارة الغضب.

9- البرمجة السلوكية: يستخدم فيه الشخص بعض مقدمات أو عواقب مناسبة للاستجابة المطلوب ضبطها، فقد يضبط الشخص منبه معصم لكي يدق كل ساعة ليدلة على الانشغال بفكرة ذاتية إيجابية أو قد يدعم الشخص نفسه بصورة إيجابية مثل الاستلقاء على الشاطئ إذا حدث فعل معين، وتتكون البرمجة السلوكية من:

- ✓ التدعيم الذاتي: بعد أداء استجابة معينة فقط.
- ✓ التدعيم الذاتي السلبي: تجنب منفرد أو الهرب منه بعد أداء استجابة معينة.
- ✓ عقاب ذاتي إيجابي: إزالة مدعم متاح بعد أداء استجابة معينة.
- ✓ عقاب ذاتي سلبي: يقدم الفرد لنفسه منبهاً منفرداً بعد أداء استجابة معينة.
- ✓ ضبط منبه منظم ذاتياً: تقديم أو تغيير أو إزالة أدلة منبهة تعتبر مناسبة لتغيير الاستجابة المطلوب ضبطها، وتشمل تعليمات ذاتية، ضبط داخلي لاستجابة أوتوماتيكية، تدريبات استرخاء فيزيقي.

10- تدريب على مواجهة الأزمات: فمواجهة المشكلات تحتاج إلى فن وتدريب متكرر.

11- استراتيجية الاسترخاء: قد تساعد التدريبات الرياضية على التخلص من الغضب، وكذلك التنفس العميق والاسترخاء العضلي والتركيز على حالة الشهيق والزفير، فالتهديئة الفسيولوجية طريقة أخرى لعدم تصعيد الغضب، وذلك بالتواجد في مكان لا يثير مزيداً من الغضب ولا ينشط إفراز الأدرينالين وأثناء فترة التهديئة يكبح غضبه بأن يكبح دورة تصاعد الأفكار العدائية وذلك بتشتيت تفكيره في أشياء أخرى.

12- التسامح مع الآخرين: التماس الأعذار للآخرين وتعلم الصفع وتدريب على الغفران، قال تعالى: ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ الشورى: 37، وقال تعالى: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ آل عمران: 134.

13- التناغم والتعاون: يقوم على التفاوض من أجل تحقيق الأهداف بإيجاد حلول مشتركة يتفقوا عليها.

14- تعلم فن الحوار: سواءً مع نفسك أو مع الآخرين، فالحوار في موضوع مثير غاضب يقتضي أن يكون حواراً موضوعياً، فالتفكير الإيجابي والحوار البناء المنطقي يساعد على الوصول إلى حل سليم للمشكلة.

15- لا تأخذ قراراً ما وأنت غاضب: فلاستعجال في اتخاذ القرارات أثناء ثورة الغضب كثيراً ما يكون وليد للانفعالات، وكثيراً ما يندم صاحبه عليه بعد اتخاذه.

16- حاول أن تصل لحل شامل: فالحلول المؤقتة لا تفيد فسأل نفسك: ماذا أريد؟ وما الهدف الذي ينبغي تحقيقه لحلها؟

17- أسلوب حل المشكلات: تهدف إلى التعامل مع المواقف المثيرة للغضب بفاعلية وإيجابية من خلال: تحديد المشكلة والتعرف على أسبابها والهدف من وراء حلها.

☞ تقديم نشاط (3) 15 دقيقة: التدريب على الاسترخاء العضلي المنظم....

☞ تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

☞ تقويم الجلسة 15 دقيقة: يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد، ثم عرض الواجب المنزلي والإنهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

اليوم: الأربعاء	الجلسة: السابعة	الوحدة التدريبية: الثالثة
التاريخ: 2013 / 5 / 15م	موضوع الجلسة: ضبط الذات	موضوع الوحدة: إدارة الانفعالات

☞ الأهداف:

1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم ضبط الذات.

2- أن يعي المتدرب أهمية ضبط الذات.

3- أن يمارس المتدرب استراتيجيات ضبط الذات في المواقف التدريبية.

4- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة.

☞ المفاهيم الجديدة: ضبط الذات.

☞ الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، الحديث الذاتي، التعزيز الإيجابي، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، مراقبة الذات، الاسترخاء، الواجب المنزلي.

☞ الأدوات المستخدمة: قصص، الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، صور للانفعالات، كروت ورق مقوى، أقلام، دليل الأنشطة.

☞ الإجراءات:

▪ تمهيد: 15 دقيقة.

- قيام المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم في جو يبعث على الارتياح.

- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.

- مناقشة الواجب المنزلي.

- عرض موضوع الجلسة التدريبية.

- يقوم المدرب بعرض أهداف الجلسة.

☞ تقديم نشاط استكشافي (1) : 20 دقيقة.

☞ مناقشة استجابات المتدربين على النشاط، والتغذية الراجعة لها.

☞ **تعريف مفهوم ضبط الذات 10 دقائق:** يشير إلى قدرة الفرد على السيطرة على مشاعره وانفعالاته وعواطفه، والتروي والتأني في ردود أفعاله تجاه الأشياء التي يواجهها في حياته اليومية، وينظر في عواقب الأمور، ويستطيع تنفيذ السلوك الذي تم اختياره، ويستطيع تأجيل الإشباع الصغيرة العاجلة في سبيل أخرى كبيرة آجلة. وضبط الذات يعد أحد أشكال إعادة التنظيم المعرفي الذي يستهدف تدريب الفرد على تعديل أنماط التحدث للذات Self-Statement يؤدي بالتالي إلى تعديل السلوك، وينصب الاهتمام في التنظيم الذاتي على التحدث إلى الذات باعتباره العنصر الأساسي في توجيه السلوك وضبط الذات، ويعد ميكنبوم أول من طور هذا الأسلوب، حيث تبين له أنّ التخلص من المشكلة يعني التخلص من الحديث الذاتي السلبي واستبداله بحديث ذات إيجابي.

☞ أهمية ضبط الذات: 15 دقيقة.

- ✓ تزيد من احترام الفرد لذاته وتقديره لها.
- ✓ الانفتاح والشعور بالراحة والتمكن من حل المشكلات.
- ✓ مساعدة الأفراد على تحقيق جزء من أهدافهم
- ✓ إدارة العلاقات الاجتماعية وتوجيهها لمصلحة كل الأطراف المتفاعلة.
- ✓ التحكم بالغضب والتحرر من القلق والاكتئاب.
- ✓ ويقدم الأساس الأمن للتفاوض الفعال.
- ✓ يساعد على المرونة في التفكير وفهم الآخرين، والتفكير في كيفية الحصول على ما يؤيدونه جميعاً.

☞ استراتيجيات ضبط الذات: 20 دقيقة.

- ✓ **التعلم بالنمذجة:** عرض نماذج للسلوك المراد تعلمه ومحاولة تقليده.
- ✓ **الحديث الذاتي الإيجابي:** تدريب الفرد على تقديم التعليمات اللفظية للذات، ففيها تسهل الألفاظ حدوث السلوك التوافقي وتزيد من احتمال حدوثه.
- ✓ **لعب الدور:** ويقارن الفرد ما بين السلوك الذي قام به والسلوك الذي كان من المفروض أن يؤديه.
- ✓ **تقييم الذات:** تعليم الفرد كيف يراقب سلوكه.
- ✓ **التعزيز الذاتي الإيجابي.**

- ✓ **التغذية الراجعة:** حيث تسهم التغذية الراجعة في عدة أمور من أهمها إمداد المتعلم بالمعلومات حول دقة استجاباته للموقف، وتزيد من دافعية، وتعمل على تقوية الاستجابة، وتمكنه من تصحيح وتعديل سلوكه.
- ✓ **استراتيجية الاسترخاء:** قد تساعد التدريبات الرياضية على التخلص من الغضب، وكذلك التنفس العميق والاسترخاء العضلي والتركيز على حالة الشهيق والزفير، فالتهدئة الفسيولوجية طريقة أخرى لعدم تصعيد الغضب، وذلك بالتواجد في مكان لا يثير مزيداً من الغضب ولا ينشط إفراز الأدرينالين وأثناء فترة التهدئة يكبح غضبه بأن يكبح دورة تصاعد الأفكار العدائية وذلك بتشتيت تفكيره في أشياء أخرى.

☞ تقديم النشاط التدريبي (2) 20 دقيقة: التدريب على الاسترخاء باستخدام التنفس البطني:

شد العضلات في كل مرة عند الشهيق (عد1)، ومن ثم أرح العضلات خلال الزفير (عد 4 مرات)، كل خطوة من هذا التدريب تحتاج على أقل تقدير إلى خمس دورات تنفسية. كرر هذا التدريب مرتين يومياً، لا تركز على المنبهات

الخارجية من ضوضاء وغيرها، وخذ الوضعية المريحة جداً في جلوسك على المقعد أغلق عينيك وركز انتباهك على العضل، وتر العضل الذي تركز انتباهك عليه فقط، وأرخ بقية العضلات، أعد تركيز انتباهك ثانية، إذا شعرت أن انتباهك قد شرد، يمكنك إتباع الترتيب التالي في توتر عضلات جسمك واسترخائها مع إقرانه بالشهيق عند توتر العضل وإرخائه في مرحلة الزفير:

- 1- أصابع اليد: اقبضها.
- 2- المعصمان: اثن الكتفين باتجاه الرأس .
- 3- العضلة الثلاثية الرؤوس: وترها.
- 4- الكتفان: ارفعهما باتجاه الأذنين.
- 5- الرقبة: اثنها ببطء وبالتناوب من كتف إلى آخر، دع الرأس يمس الصدر (الذقن)، واثن الرأس باتجاه الخلف.
- 6- الفك: اضغظهما ببطء.
- 7- اللسان: اضغظه باتجاه سقف الحلق.
- 8- العينان: أغمضهما بقوة وفي أثناء هذه العملية، وبدون تحريك الرأس ارفع عينيك إلى الأعلى وإلى الأسفل وحركهما نحو الجانبين بالتناوب.
- 9- أصابع القدمين: لف الأصابع نحو الأسفل.
- 10- الفخذان: اضغظهما باتجاه الأرض.
- 11- المعدة: وتر عضلات المعدة وكأنك تتأهب لصد ضربة على البطن.
- 12- استشعر بذاتك خذ نفساً سهلاً عميقاً وعد أربعة نحو الداخل وأربعة نحو الخارج (شهيق وزفير).

وبعد الانتهاء من النشاط التدريبي يقوم المدرب بالتوضيح لهم أن ضبط الذات مهارة سيكولوجية أكثر أهمية في مقاومة الاندفاع والتسرع في المواقف الحياتية، فنجاحنا في الحياة وتحقيق أهدافنا يعتمد على مدى تحكمنا في اندفاعاتنا، وتأجيلنا لإشباع رغباتنا، فالكثير من المشكلات التي نتعرض لها في حياتنا اليومية هي نتيجة فشلنا في السيطرة على ذواتنا، وتعريفهم باستراتيجيات المناسبة لضبط الذات.

☞ **تلخيص الجلسة 10 دقيقة:** وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

☞ **تقويم الجلسة 15 دقيقة:** يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد لذلك، ثم عرض الواجب المنزلي والإثناء بتوذيهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

اليوم: الخميس	الجلسة: الثامنة	الوحدة التدريبية: الثالثة
التاريخ: 2013 / 5 / 16م	موضوع الجلسة: الجدارة بالثقة	موضوع الوحدة: إدارة الانفعالات

☞ **أهداف الجلسة:**

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم الجدارة بالثقة.
- 2- أن يعي المتدرب أهمية كسب ثقة الآخرين.
- 3- أن يتعرف المتدرب على مبادئ كسب ثقة الآخرين.
- 4- أن يبدي المتدرب اهتماماً بكسب السلوكيات الإيجابية.
- 5- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة اليومية.

☞ المفاهيم الجديدة: الجدارة بالثقة.

☞ الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، الحديث الذاتي، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، الأنشطة، الواجب المنزلي، التعزيز الإيجابي.

☞ الأدوات المستخدمة: قصص، الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، ورق، أقلام، دليل الأنشطة.

☞ الإجراءات:

▪ تمهيد: 15 دقيقة.

- قيام المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم في جو يبعث على الارتياح. - تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مناقشة الواجب المنزلي. - عرض موضوع الجلسة التدريبية.
- يقوم المدرب بعرض أهداف الجلسة.

☞ تقديم نشاط استكشافي (1): 20 دقيقة

☞ مناقشة استجابات المتدربين على النشاط، والتغذية الراجعة لها.

☞ تعريف مفهوم الجدارة بالثقة 10 دقائق: تشير إلى قدرة الفرد على كسب ثقة الآخرين من حوله من خلال عدد من المواقف التي يجمعها بهم.

☞ أهمية الجدارة بالثقة 15 دقائق: تعد الثقة المتبادلة بين أفراد الجماعة أهم أسباب نجاح الفريق وتحقيق أهدافه، وفقدان الثقة بين أفراد الجماعة يهدد كيانها ويعرضها للتفكك والانهيار، والتشكيك في قدرة الأفراد على القيام بواجباتهم واستحقاقهم الانتماء للجماعة، وتعمل الثقة المتبادلة على تقوية العلاقات الاجتماعية، وتزيد من التفاعل الإيجابي بين أفراد الجماعة، وكل تفاعل مع الآخرين هو لحظة ثقة، وأهمية السلوك هو فيما تفعله وليس فيما تقوله.

☞ تقديم النشاط التدريبي (2) 20 دقيقة: استرجاع الذكريات الطيبة...

☞ مناقشة استجابات المتدربين على النشاط، يتم تعريفهم بالطرق الملائمة لكسب ثقة الآخرين، وتعريفهم بالسلوكيات المقبولة اجتماعياً والتي تجعلهم يحظوا باحترام وتقدير المجتمع.

☞ مبادئ كسب ثقة الآخرين: 20 دقيقة.

1- تكلم بشكل مباشر: كن صادقاً في كلامك وأفعالك، قل الحقيقة، واجعل الآخرين يعرفوا مبادئك وقيمك، اظهر المصداقية والإخلاص، لا تتلاعب بالناس وتشوه الحقائق ولا تغير من الحقيقة لا تترك انطباع خاطئ.

2- اظهر الاحترام: اهتم بالآخرين، وحاول أن تُظهر لهم هذا الاحترام، احترم مقام كل شخص والدور الذي يلعبه، عامل الجميع باحترام خاصة أولئك الذين لا تستند منهم، اظهر الرحمة واللطف تجاه الأشياء البسيطة لا تدعي الاهتمام بالغير (لا تنافق).

3- قل الحقيقة: كن شفافاً وواضحاً للآخرين، قل الحقيقة والصدق، كن منفتحاً وموثوقاً به " ما تراه هو ما تحصل عليه".

4- صحح الأخطاء: أعتذر بسرعة اظهر التواضع، لا تدع افتخارك بنفسك وغرورك يمنعك من فعل الصواب.

- 5- اظهر الولاء: أعط الثقة بحرية، اعترف بإنجاز ومساهمة الآخرين، لا تسيء لهم في غيابهم، حافظ على أسرارهم.
- 6- أعط النتائج: دع الأشياء الصحيحة تحصل سجل النتائج الإيجابية، كن دقيق في مواعيدك، لا تبالغ في إعطاء الوعود ولا تقلل منها، لا تعطي تبريرات وأعدار واهية لعدم الوفاء بوعدهم، قم بالتنفيذ قبل أن يطلب منك.
- 7- حسن من قدراتك: أنظر إلى الأخطاء على أنها فرصة جيدة لتتعلم وتكسب الخبرة، تعلم باستمرار، لا تكون مغرور بقدراتك لا تظن أن معرفتك والمهارات التي لديك ستساعدك في تحديات المستقبل، تقبل النقد بصدر رحب واعتبرها هدية قدمت لك.
- 8- واجه الحقيقة: خذ المسائل والقضايا وجهاً لوجه، حتى تلك الغير قابلة للنقاش، لا حظ الأشياء القاسية بشكل مباشر اعترف بما لا تستطيع قوله، اجعل الشجاعة في طليعة حواراتك، لا تتجنب الحقيقة وتدفن رأسك في الرمال، استكشف نفسك ومشاعرك، قل (لا) واعرف عواقبها أو ما يترتب عليها، اعمل على أن تكون صادقاً مع ذاتك.
- 9- تحمل المسؤولية: تدرّب على تحمل المسؤولية وألزم نفسك والآخرين بها، تحمل مسؤولية نتائج أعمالك، لا تتجنب أو تنهزب منها، أو تشير بإصبع الاتهام للآخرين وكف عن لومهم عندما تكون الأمور خاطئة.
- 10- حافظ على التزاماتك: قل ما ستفعله، ثم نفذ ما قلت أنك ستفعله، ضع التزاماتك وتعهداتك بجد وحافظ عليها وتأكد من أنها واقعية وقابلة للتحقق، فالمحافظة على تعهداتك دليل صدقك وأمانتك، لا تكسر ثقة الآخرين بك (ضع التزام، حافظ عليه، كرر مثل هذا السلوك) يزيد من جدارتك بثقة الآخرين.
- 11- أنشر الثقة: امتلك ميول نحو الثقة، تعلم كيف تجعل الآخرين يثقون بك اعتماداً على الموقف، خاطر، وكن ذو مصداقية، حاول أن توصل الثقة إلى الشخص الذي لا يثق بك، أنظر، تحدث، وتصرف بطريق تجعلهم يثقون بك ثم أنظر إلى النتائج.
- 12- استيقظ صباحاً وأنت سعيد: احذر من الأفكار السلبية التي يمكن أن تخطر على بالك صباحاً حيث أنها يمكن أن يبرمج يومك كله بالأحاسيس السلبية، وركز على الأشياء الإيجابية، وإبداء يومك بنظرة سليمة تجاه الأشياء.
- 13- احتفظ بابتسامة جذابة على وجهك: قال تعالى: ﴿فِيمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لَنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ آل عمران: 159، وقال ﷺ: ﴿تبسمك في وجه أخيك صدقة﴾ فالابتسامة كالعدوى تنتقل للغير بسهولة دون أن تكلفنا أي شيء وفوائدها عظيمة، يقول أحد العلماء: "عندما يدخل شخص سعيد إلى الغرفة يكون كما لو أن شمعة أخرى قد أضيئت، فإذا رسمت ابتسامة جميلة على وجهك فإن النتيجة لن تكون فقط هي رد الناس لهذه الابتسامة إليك، ولكنك أنت أيضاً ستشعر بالسعادة"، ابتسم للآخرين كما تحب أن يتسموا لك.
- 14- كن البادئ بالتحية والسلام: قال ﷺ: ﴿"وخيرهما الذي يبدأ بالسلام"﴾.
- 15- كن منصتاً إيجابياً: استمع أولاً: استمع قبل أن تتحدث، افهم وشخص، كن متفهماً لمشاعر وانفعالات الآخرين، استمع بجميع حواسك، وحاول أن تجد أهم سلوك يجب أن تعامل به من تتعامل معهم (الأصدقاء، الأسرة، المعلمين...) لا تفترض أنك تعرف ذلك، لا تقاطع أحداً أثناء حديثه، اظهر الاهتمام بحديث الآخرين، قم بتوجيه بعض الأسئلة المناسبة، قال توني اليساندر في كتابه القوة المحركة للإنصات الفعال: "عندما أتكلم فأنا

أعرف مسبقاً المعلومات التي لديّ، وحينما استمع فأنا أحصل على المعلومات التي لديك، وهناك قاعدة واحدة لكي تكون متحدثاً لبقاً: تعلم كيف تنصت وأن تعرف كيف تبدأ وتنتهي من الحديث".

16- خاطب الناس بأسمائهم أو بما يحبون: أسماءنا هي أجمل ما يمكن أن تسمعه أذاننا، قال تعالى: ﴿وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ﴾ الحجرات: 11.

17- تعامل مع كل إنسان على أنه أهم شخص في الوجود: سيشعرك ذلك بالسعادة والثقة من الآخرين، ويكون لديك عدد أكبر من الأصدقاء يبادلونك نفس المشاعر.

18- جامل الناس ولا تنافق: قال وليام جيمس: "أعمق المبادئ في الإنسان هو تلهفه على تقدير الآخرين له"، كن كريماً في المدح وانتهر الفرص لمجاملتهم.

19- شارك من حولك مناسباتهم المختلفة: قال رسول الله ﷺ: ﴿"تهادوا تحابوا"﴾ وحاول أن تدخل المفاجأة والسرور على من حولك بأن تتصل بهم أو تبعث لهم بطاقات تهنئة، والتواصل مع الأصدقاء والوفاء لهم.

20- كن دائم العطاء: بخبراتك وبعلمك وبجهدك أو بمالك حتى تدخل السرور والابتسامة على من حولك وتشعرهم بالاهتمام.

21- سامح نفسك وسامح الآخرين: الجانب السلبي من النفس هي التي تغضب وتأخذ بالثأر وتعاقب، فيما فطرة الإنسان الطبيعية هي النقاء وسماحة النفس والصفاء والتسامح مع الآخرين، وأن نلتمس الأعذار لهم، قال تعالى: ﴿"الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ"﴾ آل عمران: 134.

22- استخدم دائماً كلمة من فضلك-أنا أسف اسمح لي-اعتذر-وشكراً...تؤدي هذه الكلمات البسيطة إلى نتائج مذهلة، فنظرتك تجاه الأشياء هي اختيارك أنت فقم بهذا الاختيار حتى تكون عندك نظرة سليمة وصحيحة تجاه كل شيء.

23- اللين في التعامل مع الآخرين: عامل الناس بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها: والاعتذار منهم إذا حدث خطأ.

24- ساعد الآخرين كما تحبهم أن يساعدوك فهذه هي مفاتيح تحقيق نجاحك في علاقاتك مع الآخرين.

25- الصدق والأمانة، والمحافظة على المواعيد والعهود، وتحمل المسؤولية.

26- أن نلاحظ ونفسر العلاقات الانفعالية للآخرين، وقراءة الرسائل غير اللفظية لنتمكن من الاستجابة المناسبة.

27- الأناقة: اهتم بشكلك ومظهرك.

☞ تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

☞ تقويم الجلسة 15 دقيقة: يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد

لذلك، ثم عرض الواجب المنزلي والإنهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوحدة التدريبية: الثالثة	الجلسة: التاسعة	اليوم: السبت
موضوع الوحدة: إدارة الانفعالات	موضوع الجلسة: يقظة الضمير	التاريخ: 16 / 5 / 2013م

📌 أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم يقظة الضمير.
- 2- أن يعي المتدرب أهمية يقظة الضمير.
- 3- أن يذكر المتدرب العوامل التي تؤثر في تكوين الضمير.
- 4- أن يكتسب المتدرب طرق تنمية يقظة الضمير.
- 5- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة اليومية.

📌 المفاهيم الجديدة: يقظة الضمير.

📌 الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، الحديث الذاتي، النمذجة، لعب الدور، مراقبة الذات، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، التعزيز.

📌 الأدوات المستخدمة: قصص، الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، كروت ورق مقوى، دليل الأنشطة.

📌 الإجراءات:

▪ تمهيد: 15 دقيقة.

- قيام المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم في جو يبعث على الارتياح.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مناقشة الواجب المنزلي.
- عرض موضوع الجلسة التدريبية.
- يقوم المدرب بعرض أهداف الجلسة.

📌 تقديم نشاط استكشافي (1): 20 دقيقة.

📌 مناقشة استجابات المتدربين على النشاط.

📌 تعريف مفهوم يقظة الضمير 10 دقائق: هي عبارة عن حالة شعورية تتاب الفرد في حالة قيامه بسلوكيات تخالف الدين والقوانين والمعايير والقيم الاجتماعية، وهو سلب داخلية تعمل على توجيه سلوك الإنسان في الاتجاه الصحيح، ومن خلاله يجعل الإنسان قانونه مستمداً من ذاته، ويقوم الضمير بوظيفتين هما:

- 1- وظيفة نظرية: إصدار الأحكام على الأفعال، أي السلوك.
- 2- وظيفة عملية: تشجع للفرد بضرورة تنفيذ سلوك معين أو تمنعه من تنفيذ سلوك ما فهو يأمر وينهي.

والضمير الأخلاقي يعني القدرة على فهم الصواب من الخطأ، بمعنى:

- ✓ القدرة على إدراك الألم لدى الآخرين.
- ✓ القدرة على ردة النفس عن القيام ببعض النوايا القاسية.
- ✓ القدرة على السيطرة على الدوافع.
- ✓ القدرة على الإنصات لجميع الأصوات.

📌 أهمية يقظة الضمير: 10 دقائق.

- الشعور بالأمن والسعادة.
- تعلم كقوة محرّكة لسلوك الإنسان.
- تكسب الشخص السمات الإيجابية.
- الإحساس بالمسئولية.
- تساعد على النجاح من خلال الانضباط وتقدير قيمة العلم
- تساعد على تجنب أفراد المجتمع للخلافات والصراعات وبالتالي

- والعمل، وتمكنك من إدارة الوقت والأزمات والصراعات.
- تساعد على تحديد المثل العليا والمبادئ الإنسانية.
- تمكنك من التعاطف مع الآخرين والإحساس بآلامهم وإحزانهم، ومشاركتهم مناسباتهم وأفراحهم.

☞ عوامل تكوين الضمير: 10 دقيقة.

- 1- أوامر ونواهي الدين.
- 2- العادات والتقاليد والأعراف وقيم المجتمع.
- 3- قوانين المجتمع.

☞ تقديم نشاط قصصي (2) 20 دقيقة: الأمانة وتأنيب الضمير...

☞ مناقشة استجابات المتدربين على النشاط.

☞ ويتكون الضمير من:

- ✓ الرقابة الذاتية: تنظيم الأفكار أو الأعمال بحيث توقف أي ضغوط من داخل الشخص أو خارجه، وعمل الصواب.
- ✓ الاحترام: معاملة الآخرين بطريقة محترمة.
- ✓ العطف: كشف الاهتمام حول سعادة الآخرين ومشاعرهم.
- ✓ التسامح: احترام كرامة وحقوق الآخرين، وحتى الذين يختلف معهم.
- ✓ العدالة: التعامل مع الآخرين بعدالة ودون تحيز مع التفتح الذهني في التعامل.

من يقع في خطأ فهو إنسان، ومن
يصر عليه فهو شيطان!!

☞ خصائص الإنسان الذي يتمتع بيقظة الضمير: 15 دقائق.

- الصدق: قول الحق المطابق للواقع والحقيقة.
- الاحترام: تقدير الآخرين وإعطائهم حقوقهم.
- الوفاء: إنجاز العهود والمواثيق وما وعد.
- العطاء: الجود بالمال والعلم دون إسراف ولا تقتير.
- الصبر: حبس النفس وضبطها عند الجزع من المصائب.
- الحلم: السيطرة على الغضب ومقابلة السيئة بالحسنة.
- الإيثار: تفضيل الآخرين على النفس برضا واقتناع.
- الطاعة: طاعة الله ورسوله.
- الأمانة: الحفاظ على حقوق الناس وردّها دون نقص.
- القناعة: الرضا بما قسم الله له وعدم حسد الآخرين.
- العدل: عدم الظلم والجور على الحقوق، مع
تساوي الجهد مع المكافأة.
- النظافة: الاعتناء بإزالة ما يعلق بالقلب أو الجسم من
دنس أو رجس.
- الشجاعة: الجرأة في القول والسلوك.

☞ تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

☞ تقويم الجلسة 15 دقيقة: يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد في دليل المتدرب، ثم عرض الواجب المنزلي والإنهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

اليوم: الأحد	الجلسة: العاشرة	الوحدة التدريبية: الثالثة
التاريخ: 2013 / 5 / 19م	موضوع الجلسة: القدرة على التكيف	موضوع الوحدة: إدارة الانفعالات

☞ أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم التكيف.
- 2- أن يعي المتدرب أهمية مهارة التكيف.

- 3- أن يذكر المتدرب شروط التكيف السليم. 4- أن يحدد المتدرب المؤشرات الدالة على التكيف.
5- أن يطبق المتدرب أسلوب حل المشكلات. 6- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة اليومية.

☞ المفاهيم الجديدة: القدرة على التكيف.

☞ الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، النمذجة، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، أسلوب حل المشكلات، الواجب المنزلي، التعزيز، مجموعة العمل.

☞ الأدوات المستخدمة: الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، ورق، أقلام، دليل الأنشطة.
☞ الإجراءات:

▪ تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم. - تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه. - عرض موضوع الجلسة: مفهوم الوعي بالذات.
- عرض أهداف الجلسة.

▪ تقديم نشاط استكشافي (1): 10 دقائق.

☞ مناقشة استجابات المتدربين على النشاط، والتغذية الراجعة لها.

☞ تعريف مفهوم التكيف 10 دقائق: يشير إلى قدرة الفرد على السيطرة والتحكم في انفعالاته واستخدامها في حل مشكلاته، والمرونة في التعامل، والقدرة على القيام بعملية الاختيار الحقيقي لعواطفه، وأنَّ سعادة الإنسان في ضبط انفعالاته المزعجة، فالحياة مليئة بالانفعالات السلبية والإيجابية، ويقتضي أن يتمتع الفرد بمهارات تمكنه من مواجهة هذه التغيرات والسلوك بطريقة ملائمة مع البيئة المحيطة به، أي أنَّ عملية التكيف عملية دينامية مستمرة فهناك تكيف ذاتي على المستوى السيكولوجي يهدف إلى التغلب على حالات القلق والضغط والاضطرابات المختلفة.

أما التكيف الاجتماعي يهدف إلى تكوين علاقات إيجابية يرضى عنها الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه، وتتصف هذه العلاقة بقدرة الفرد على حب الآخرين والوفاء والعطف والالتزام بالقوانين والقيم الأخلاقية السائدة في المجتمع، والقدرة على أن يكون شخصاً مهماً وناجحاً في محيطه الاجتماعي، ويحاول الفرد أن يحقق أهدافه ويشبع حاجاته بما يتفق مع معايير وقوانين وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه، ومن المسلمات أنَّ الإنسان لديه القدرة على إحداث التكيف مع البيئة المحيطة به، وهو الكائن الوحيد الذي يفكر حتى يستطيع أن يتكيف مع بيئته التي تحتوي على العديد من الضغوط.

☞ أهمية التكيف 15 دقيقة: أن التكيف السوي أو الإيجابي مصدر للاطمئنان والارتياح النفسي، بينما يكون التكيف غير السوي مصدر للصراع والقلق والاضطرابات النفسية، فالتكيف هو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، وهو عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، يهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه أو أن يغير منه أو من بيئته الاجتماعية، فينعكس ذلك على شعوره بقيمة ذاته، ويمكنه من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين.

☞ شروط التكيف السليم: 5 دقائق.

1- أن يتحمل الفرد الضغوط النفسية ويتخطى العقبات والمصاعب، وتمكنه من حل المشكلات التي تواجهه بطريقة يرضى عنها المجتمع، أي قدرته على مواجهة الأزمات والشدائد ومواجهة الاحباطات دون أن يلجأ إلى طرق ملتوية غير ملائمة.

2- أن يعي الفرد ذاته: أي يثق بذاته ويحدد مواطن القوة والضعف في ذاته.

☞ مؤشرات التكيف: 10 دقائق.

- 1- النظرة الواقعية للحياة: يشير إلى الإقبال على الحياة بكل ما فيها من أفراح وأحزان، والواقعية في التفاعل مع الآخرين.
- 2- المرونة والاستفادة من الخبرات: القدرة على التغيير والتعديل في سلوكه بما يتناسب مع المواقف.
- 3- مستوى الطموح: تكون طموحاته بمستوى قدراته وإمكاناته وقدراته الخاصة، ولديه دافع إنجاز يدفعه إلى تحقيقها.
- 4- تقبل الذات: كما هي بإيجابياتها وسلبياتها، وينتقد ذاته ويحاسبها باستمرار.
- 5- القدرة على ضبط الذات: لديه القدرة على التحكم بانفعالاته في المواقف المختلفة.
- 6- القدرة على تحمل المسؤولية: وهي إحساس الفرد بالمسؤولية نحو مجتمعه.
- 7- الثبات الانفعالي: ومن أشكاله الهدوء والرزانة والراحة والاستقرار النفسي.
- 8- الإحساس بإشباع الحاجات: إحساسه بالأمن النفسي والقدرة على الإنجاز وبالحرية والانتماء.
- 9- القدرة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين: سعيه لتقديم المساعدة لهم، والعمل من أجل المصلحة العامة، المحافظة على صداقاته، يتعاون معهم.
- 10- الامتثال والتمسك بالأخلاق الكريمة: كالأمانة والصدق، والإخلاص، والوفاء بالعهود.
- 11- الثقة بالنفس وبالآخرين: التعامل بحسن النية وعدم الشك بالآخرين إلا بالحدود الطبيعية.
- 12- الاتزان الانفعالي: التحكم بالانفعالات والتعبير عنها بطريقة ملائمة، وثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المشابهة.
- 13- مفهوم ذات إيجابي: مدى تطابق مفهوم الذات مع واقعه كما يدركه الآخرون.
- 14- القدرة على العمل والإنتاج: أي الإنتاج في حدود قدراته وإمكاناته، وحيويته واستعداداته الجسمية.
- 15- التفكير العلمي: القدرة على تفسير الظواهر تفسيراً علمياً مبنياً على البحث عن مسببات الظواهر والمواقف المختلفة.

☞ استراتيجيات التكيف: 15 دقيقة.

- ☞ تعلم كيف أن تهون على نفسك ولا تجهد نفسك ولا تعمل بهذه المشقة.
- ☞ تعلم كيف تسترخي: تعلم أساليب الاسترخاء مثل التنفس بعمق والتأمل الانتقائي، وإتباع نظام غذائي تكون السكريات والنشويات والقهوة والشاي فيه قليل.
- ☞ تعلم أنه لا يوجد مكسب دون تعب.
- ☞ تعلم كيف تبتهج وتتفاءل وتكون أكثر سعادة.
- ☞ الحديث الذاتي والتفكير بطريقة إيجابية والبعد عن المشاعر السلبية: يتضمن الواقع جزءاً من الحقيقة، لكن لأن كل جزء يركز على مجال بمفرده من مجالات الحياة، والأفضل أن ننظر إلى هذه المفردات من منظور كلي شامل.
- ☞ لا يمكن الهروب من ضغوط الحياة والطريقة الوحيدة هي ليست في التخلص من هذه الضغوط بل بتعلم مهارات التعامل معها، من خلال تعرضك لمستويات جيدة من الضغوط وترسيخ نوع من التوازن البدني والعقلي والعاطفي.
- ☞ التدرب على حل المشكلات.

﴿ التدرّب على المهارات الاجتماعية.﴾

﴿ تقديم النشاط التدريبي (2) 20 دقيقة: التدرّب على حل المشكلات...﴾

ويمكن عرض خطوات حل المشكلات على النحو الآتي:

• تحديد المشكلة: تعد هذه الخطوة مهمة في سبيل إيجاد الحل الملائم لها ويقتضي أن:

- 1- تفرّق بين الحقائق والآراء.
- 2- حدّد الأسباب الكامنة وراء المشكلة.
- 3- أسأل عن المعلومات.
- 4- أذكر المشكلة بوضوح.
- 5- حدّد أي من المعايير ستعتمد.
- 6- حدّد من يقوم بحل المشكلة.

• توليد الحلول البديلة:

- 1- تأجيل أي تقييم للأفكار البديلة.
- 2- حدّد البدائل التي تحتوي على الأهداف.
- 3- حدّد البدائل على المدى البعيد والقريب.
- 4- ابني على أفكار الآخرين.
- 5- سجل بلائحة البدائل التي تحل المشكلة.

• تقييم واختيار أفضل بديل:

- 1- قيم الأنسب لأفضل أو للمعيار المثالي.
- 2- قيم بنظام.
- 3- قيم الأنسب للأهداف.
- 4- قيم التأثيرات الأساسية والجانبية.
- 5- اذكر واختار البديل بوضوح.

• نفذ واتبع الحل:

- 1- نفذ في الوقت المناسب واحسب العواقب الصحيحة.
- 2- التغذية الراجعة.
- 3- اكسب قبول من لهم تأثير.
- 4- امتلك نظام مراقبة مستمر.
- 5- قيم اعتماداً على حل المشكلة.

﴿ مناقشة استجابات المتدربين على النشاط، والتغذية الراجعة لها.﴾

﴿ تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.﴾

﴿ تقويم الجلسة 15 دقيقة: يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد في دليل المتدرب، ثم عرض الواجب المنزلي والإنهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.﴾

الوحدة التدريبية: الثالثة	الجلسة: الحادية عشرة	اليوم: الاثنين
موضوع الوحدة: إدارة الانفعالات	موضوع الجلسة: التعبير عن الانفعالات	التاريخ: 20 / 5 / 2013م

﴿ أهداف الجلسة:﴾

1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم التعبير عن الانفعالات.

2- أن يدرك المتدرب أهمية التعبير عن انفعالاته.

3- أن يعبر المتدرب عن انفعالاته الإيجابية والسلبية بطريقة ملائمة.

4- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة اليومية.

﴿ المفاهيم الجديدة: التعبير عن الانفعالات.﴾

﴿ الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، الحديث الذاتي، مراقبة الذات، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، التعزيز، الواجب المنزلي.﴾

﴿ الأدوات المستخدمة: الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، كروت ورق، كرة، أقلام، دليل الأنشطة.﴾

📌 إجراءات الجلسة:

▪ تمهيد: 15 دقيقة.

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض موضوع الجلسة.
- عرض أهداف الجلسة.

📌 تقديم نشاط (1) 20 دقيقة: كيف يمكن أن تعبر عن انفعالاتك...

📌 مناقشة استجاباتهم على النشاط واعطاءهم التغذية الراجعة وتشجيعهم على ممارسة وتكرار الإيجابية والصحيحة منها، وتصحيح السلبية.

📌 تعريف مفهوم التعبير عن الانفعالات 10 دقيقة: هو طريقة للتعبير عن أفكارنا وحقوقنا واحتياجاتنا، وتنفيذ السلوكيات التي تحققها دون الاعتداء على الآخرين، مع القدرة على طلب المساعدة المادية والمعنوية والثقافية من الآخرين حين نحتاجها دون الخضوع لتهديد وضغوط الآخرين أو الشعور بالخجل أو القلق أو تأنيب الضمير.

📌 أهمية التعبير عن الانفعالات 15 دقيقة: أن قدرة الإنسان على التعبير عن رأيه ومشاعره وانفعالاته حول المواضيع المختلفة وفي المواقف المتعددة تشعره بالراحة والسعادة وتزيد من ثقته بنفسه، وأن كثير من المشكلات التي تواجهنا في حياتنا اليومية تكون بسبب عدم قدرتنا عن التعبير عن مشاعرنا وانفعالاتنا وآرائنا أو التعبير عنها بطريقة خاطئة مما يدخلنا في صراع مع الآخرين، ومهارة التعبير عن الانفعالات تمكنك من:

✓ التواصل مع الآخرين: وتظهر في سلوكيات بدء الحوار وإنهائه بشكل مناسب في الوقت المناسب، والقدرة على ممارسة النقد الإيجابي.

✓ يزيد من تقديرك لذاتك: تمكنك قول (لا) و(نعم) إذا دعت الضرورة إلى ذلك، لأنَّ استجابة (لا) و(نعم) ليس رفضاً أو معارضة من أجل المعارضة أو موافقة من أجل الموافقة ولكن لأنها الإجابة المناسبة مع تحمل المسؤولية.

✓ الشعور بالثقة بالنفس: مما ينعكس على كفاءتك في التعامل بإيجابية في مواقف الحياة اليومية.

✓ يساعدك على التخلص من مشاعر التوتر والاحباط والضغوط النفسية، والتي قد تؤثر على توافقك النفسي والاجتماعي.

✓ السؤال عما تريد الاستفسار عنه دون خوف أو قلق أو خجل من الموقف أو الأشخاص الذين توجه إليهم السؤال مع مراعاة أن يكون السؤال ليس على طريقة رجل الشرطة وأن يراعي جنس (ذكر/ أنثى) والثقافة والعمر الزمني لمن يوجه إليه السؤال.

✓ القيام بتنفيذ مهام محددة التي تجيدها وتتفوق فيها في الزمان والمكان، ويمكن تقييمها بغرض تعديلها أو تحسينها.

📌 تقديم النشاط التدريبي (2) 20 دقيقة: الكرة الساكنة...

📌 مناقشة استجابات المتدربين على النشاط.

📌 تنمية سلوك التعبير عن الانفعالات 20 دقيقة: من خلال:

1- التعبير عن الانفعالات: من خلال الأنشطة التدريبية التي تقدم في الجلسات التدريبية للتغلب على ما يعانيه من:

مخاوف اجتماعية أو الشعور بالنقص، والتحرر من الخجل والانطواء، مما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والجرأة وإقامة علاقات سوية ومتكافئة مع الآخرين.

- ✓ مواجهة الآخرين والإفصاح عن الاختلاف مع الآخرين مع توجيه النقد بطريقة إيجابية مشروعة.
- ✓ الإقدام الاجتماعي مع تجنب التورط في مواقف. ✓ الدفاع عن الحقوق والتفاوض والمساومة.
- ✓ إدارة الغضب أي التحكم فيه. ✓ الاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه بشكل علني إذا تأكدنا منه.
- ✓ قبول اعتذار الآخرين والتسامح معهم بعد طلب ✓ الاستفادة بآراء الآخرين من أصحاب الخبرة الحياتية الإيضاحات والتفسيرات. والتخصص العلمي.

2- التعبير عن المشاعر: من خلال التدريب على الحديث والتعبير عن أي مشاعر يحس بها.

3- تطوير روح الفكاهة.

4- التعبير عن الرأي الشخصي في الموضوع المطروح من الآخرين: وذلك بالتدريب على إبداء الرأي بالموافقة عن

قناعة ورضا بضرورة وأهمية الموافقة بعيداً عن الحياء والمجاملة أو الخضوع والمسايرة.

☞ تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

☞ تقويم الجلسة 15 دقيقة: يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقويم الجلسة بحسب النموذج المعد، ثم

عرض الواجب المنزلي والإهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

اليوم: الثلاثاء	الجلسة: الثانية عشرة	الوحدة التدريبية: الرابعة
التاريخ: 2013 / 5 / 21 م	موضوع الجلسة: الدافعية	موضوع الوحدة: الدافعية

☞ أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم الدافعية. 2- أن يدرك المتدرب أهمية الدافعية في الحياة اليومية.
- 3- أن يذكر المتدرب مصادر (عوامل) الدافعية. 4- أن يربط المتدرب بين الخبرات التي تدرب عليها ومواقف الحياة اليومية.

☞ المفاهيم الجديدة: الدافعية، الدافع للإنجاز.

☞ الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز، التغذية الراجعة، النمذجة، مجموعات العمل، الواجب المنزلي.

☞ الأدوات المستخدمة: الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، ورق، أقلام، دليل الأنشطة.

☞ الإجراءات:

▪ تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض موضوع الجلسة.
- عرض أهداف الجلسة.

☞ تقديم نشاط استكشافي (1) : 20 دقيقة

✍ مناقشة استجابات المتدربين، وإعطائهم تغذية راجعة.

✍ **تعريف مفهوم الدافعية 10 دقائق:** تعني أن يعتمد الشخص على قوة دافعة داخلية في تحقيق أهدافه، فالخوافز الداخلية مثل حب العمل، والتمتع به، والاطلاع، تكون أكثر أهمية وتأثيراً في دفع الفرد للعمل والإبداع من الخوافز الخارجية كالمال والمنصب، وهو التقدم والسعي نحو دوافعنا، وأن يكون لدى الفرد هدف، وأن يعرف خطواته خطوة خطوة نحو تحقيقه، وأن يكون لديه الحماس والمثابرة لاستمرار السعي.

ويمكن إرجاع تحقيق الإنسان للنجاح في الحياة إلى وجود دافع؛ إلى جانب وجود القدرات الفطرية التي تلعب دوراً في ذلك الدور الذي يلعبه الدفاع الإيجابي واستمرار المشاعر المتحمسة، والإحساس بالثقة في تحقيق الإنجازات.

✍ أهمية الدافعية: 15 دقيقة

تشكل الدافعية أهمية في حياة الإنسان والتي تحركه لإشباع حاجاته المختلفة، ويحدد مدى نجاح الفرد في حياته على مقدار ما يمتلك من دافعية، والتي توجهه نحو التخطيط للعمل وإنجاح المهام المكلف بها مهما كانت درجة صعوبتها وبالسعة الممكنة فلا سلوك بدون دافع، وتعمل على دفعة للتكيف مع ظروف الحياة التي تواجهه، ومما سبق يتضح أن الدافعية هي طاقة داخلية محركة لسلوك الإنسان (حركياً، فكرياً، انفعالياً، فسيولوجياً)، أي أن الدافعية تعمل على:

- 1- تحريك وتنشيط السلوك بعد أن يكون في مرحلة من الاستقرار أو الاتزان النسبي.
- 2- توجيه السلوك نحو وجهة معينة دون أخرى: أي أنّها اختيارية، أي اختيار الوسائل الملائمة لتحقيق الحاجات.
- 3- المحافظة على استدامة السلوك: مادام بقي الإنسان مدفوعاً أو طالما بقيت قائمة.

✍ تقديم النشاط التدريبي (2) 20 دقيقة: مصادر الدافعية...

✍ مناقشة النشاط: بعد انتهاء المتدربين من النشاط يقوم المدرب بمناقشة استجاباتهم المختلفة.

✍ خطوات تنمية الدافعية: 20 دقيقة

- ✍ جذب انتباه المتدربين إلى أهمية الدافعية للنجاح في جميع جوانب حياتهم، يعد أمراً بالغ الأهمية في تعلم خبرات جديدة.
- ✍ كن متقبلاً لذاتك كما هي بجوانب قوتها وضعفها، فلا يوجد إنسان كامل.
- ✍ ضع أهدافاً واقعية.

✍ إن الحياة حلقة متواصلة من المشكلات والصعاب فيجب على الإنسان أن يواجهها بعزم وحماس ولا يستسلم لليأس ومشاعر الإحباط.

✍ أعد النظر في التوقعات وغيرها عند الحاجة.

✍ التعزيز الذاتي الإيجابي: كافئ نجاحك بالقيام بأنشطة محببة لنفسك (رحلات، ألعاب،...).

✍ البحث عن نماذج من ذوي الدافعية المرتفعة وما حققوه من مكانة مرموقة في حياتهم، مثلاً كالشاعر عبد الله البردوني.

✍ الحديث الذاتي الإيجابي: باستطاعتك النجاح بما تملكه من قدرات وإبداعات، والابتعاد عن الأفكار السلبية.

✍ إبراز أهمية النجاح في سعادة الفرد وفق الاستجابات الإيجابية.

✍ تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

☞ **تقويم الجلسة 15 دقيقة:** يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد في دليل المتدرب، ثم عرض الواجب المنزلي والإثناء بتوذيهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

اليوم: السبت	الجلسة: الثالثة عشرة	الوحدة التدريبية: الرابعة
التاريخ: 2013 / 5 / 25م	موضوع الجلسة: تحديد الأهداف	موضوع الوحدة: الدافعية

☞ **أهداف الجلسة:**

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم الأهداف.
- 2- أن يدرك المتدرب أهمية تحديد الأهداف.
- 3- أن يتعرف المتدرب على مبادئ تحديد الأهداف.
- 4- أن يحدد المتدرب جوانب تحديد الأهداف.
- 5- أن يطبق المتدرب استراتيجية تحديد الأهداف.

☞ **المفاهيم الجديدة:** تحديد الأهداف.

☞ **الاستراتيجيات المستخدمة:** المحاضرة، العصف الذهني، المناقشة والحوار، النمذجة، التعزيز، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي.

☞ **الأدوات المستخدمة:** قصص، الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، ورق، أقلام، دليل الأنشطة.

☞ **إجراءات الجلسة:**

▪ تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض أهداف الجلسة.
- عرض موضوع الجلسة.

☞ **تقديم نشاط قصصي (1) 20 دقيقة: الوصول إلى الهدف...**

☞ مناقشة استجابات المتدربين.

☞ **تعريف مفهوم الأهداف 10 دقائق:** بأنها الغايات والطموحات الشخصية التي يلزم بها الفرد ويعمل على وضع الخطط والاستراتيجيات المنظمة والمتكاملة، وحشد الطاقات الذاتية لتحقيقها، ويجب أن تتأكد من أن الهدف هو لك أنت وحدك، وأهدافك الشخصية هي انعكاس مباشر لقيمك وطموحاتك ومهمة لحياتك وليس لأي شخص آخر.

☞ **أهمية وضع الأهداف 10 دقائق:**

☞ **للتحكم في الذات:** تحديد الأهداف وعمل استراتيجيات منظمة ومتكاملة لتحقيقها يشعرنا أننا أكثر سيطرة على حياتنا، وبمكنا من المبادرة في جميع جوانب الحياة، وتساعدنا في التغلب على الصعوبات والمشكلات.

☞ **الثقة بالنفس:** وضع الأهداف وكتابتها ستشعرك بالثقة في ذاتك، وتدفعك لمزيد من التقدم والنجاح، ويوسع اعتقادك بما يمكنك إنجازه، ويزيد ثقتك بنفسك.

☞ **رقي الذات:** تتوقف قيمة الفرد على ما يحققه في حياته من إنجازات وأهداف، وتحقيق الهدف يرتقي الفرد خطوة أخرى في سلم الرقي والتميز.

- ✎ إدارة الوقت: تحديد الأهداف يُمكننا من تنظيم وقتنا، ويمكننا من تحديد أولوياتنا وعدم هدر الوقت فيما لا فائدة منه.
- ✎ إنتاجية: تحديد أهدافنا يُمكننا من قياس مدى نجاحنا في تحقيق أهدافنا.
- ✎ الدافع: تحديد الأهداف يساعدنا في بناء الدافع الداخلي، كما نوجه سلوكنا نحو تحقيق أحلامنا وطموحاتنا، ونتمكن من خلال تحديد أهدافنا من إشباع حاجتنا النشطة وتحقيق ذواتنا لأنَّها تقدم تحدياً يدفع الفرد إلى مواجهته.
- ✎ غاية/اتجاه: تحديد أهدافنا يحدد النقطة المراد الوصول إليها، أي تعمل على توجيه سلوكنا نحو غاية محددة.

✎ جوانب تحديد الأهداف: 10 دقائق

- ✎ الجوانب الروحية: يعد من أهم الجوانب في الحياة المتزنة، ويشتمل على علاقتك بالله سبحانه وتعالى، معتقداتك، إيمانك، قيمك، ومبادئك في الحياة.
- ✎ الجوانب الاجتماعية: والتي تحدد علاقاتك مع من حولك، صداقات، أندية... .
- ✎ الجوانب الأكاديمية: نجاحك التعليمي، المهارات، التخصص الدراسي، طموحاتك المهنية، العمل... .
- ✎ الجوانب الشخصية: يشمل الصحة، الترفيه... .

✎ تقديم نشاط تدريبي (2) 20 دقيقة : كيف يمكن أن نحدد أهدافنا...؟

✎ مناقشة استجابات المتدربين.

✎ مبادئ تحديد الأهداف: 15 دقائق

- ✎ كن واقعياً: كن صادقاً مع نفسك وكن واعياً بقدراتك ومهاراتك، فيمكنك التأثير وتغيير الأشياء التي يمكنك التحكم فيها فقط، وتوقع الصعوبات والعقبات وأعمل على تجاوزها والتغلب عليها.
- ✎ كن إيجابياً: وكن متفائلاً في تحقيق أهدافك وتبني أفكاراً إيجابية وعقلانية عن ذاتك، وأنه باستطاعتك تحقيق أهدافك، وركز على إنجازاتك الإيجابية بدلاً من التركيز على مواقف الفشل والأفكار السلبية.
- ✎ ابدأ بالأهداف الصغيرة: يزيد إحساسك بالثقة بذاتك، ويشعرك بالتقدير، مما يخلق لديك دافعية لتحقيق ما هو أكبر.
- ✎ تحمل المسؤولية الكاملة: أعلم أنك أنت المتحكم بسلوكك، ولك القدرة على توجيه طاقاتك لتحقيقها.
- ✎ المثابرة: إن الأحلام والتمنيات ورسم الخطط والاستراتيجيات وحدها ليست كافية إذا لم يكون هناك حماس لتنفيذها، والاستمرارية وعدم الملل والاستسلام للصعوبات والعراقيل، وهي شيء أساسي لتحقيق طموحاتنا وأهدافنا.
- ✎ تصور الحصيلة: تخيل أنك في نقطة الانتهاء من تحقيق هدفك، أذكر أهدافك كما لو أنك أنجزتها.
- ✎ اجتهد للأداء وليس للحصيلة: كافح من أجل أداء 100% من الجهد، وهذا يساعدك لتشعر بالثقة بالنفس والفخر بإنجازاتك ولو كانت صغيرة.
- ✎ طور شبكة دعم: أحصل على دعم والتزام من الأشخاص الذين سيدعمونك في تحقيق أهدافك، وفي إعادة تقييم ارتباطك بالأشخاص الذين سيساندونك.
- ✎ حد من أهدافك: ركز على التقليل من الكثير من أهدافك في الوقت ذاته، فكثرة الأهداف يستهلك مصادرك، ويقلل من قوة مجهودك، ويشتت طاقاتك.

السماح بوجود بعض التأخير: للإنسان طاقة محددة فيمكن أن يرتكب أخطاء، سامح نفسك واستمر في تنفيذ خططك لتحقيق أهدافك.

كن صادقاً مع نفسك: قيم بموضوعية كيف يمكنك إنجاز أهدافك ومهامك.

كافئ الإنجازات الصغيرة: إذا اجتزت خطوة معينة في سبيل تحقيق أهدافك كافئ نفسك واحتفل بإنجازاتك المستمرة، وهذا سيساعدك في المحافظة على تفاؤلك وإيمانك بنفسك وبقدراتك، ويزودك بالتزامات ودوافع نحو تحقيق أهدافك.

لا تفقد المشهد للصورة الكبيرة: تعود على مراجعة أهدافك بشكل يومي وأسبوعي، كن مرناً في وضع هذه الأهداف وفي تنفيذها، واجتهد والتزم بالعمل نحو النهاية.

الاستمرارية: وضع الأهداف ليست مسألة وقتية، ولكنها عملية مستمرة، قيمك، مهامك، مصادرك، وأحلامك قد تتغير، راجع أهدافك وخططك استجب وتكيف مع الظروف والتغيير كلما كنت بحاجة إلى ذلك.

تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

تقديم الجلسة 15 دقيقة: يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد، ثم عرض الواجب المنزلي والإهداء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوحدة التدريبية: الرابعة	الجلسة: الرابعة عشرة	اليوم: الأحد
موضوع الوحدة: الدافعية	موضوع الجلسة: التفاؤل	التاريخ: 26 / 5 / 2013م

أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم التفاؤل.
- 2- أن يعي المتدرب أهمية التفاؤل في الحياة.
- 3- أن يكتسب المتدرب مهارة التفاؤل.
- 4- أن يربط المتدرب بين الخبرات التي يتلقاها بمواقف حياتية.

المفاهيم الجديدة: التفاؤل.

الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، الحديث الذاتي، مراقبة الذات، التخيل الإيجابي، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، التعزيز.

الأدوات المستخدمة: قصص، الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، ورق، أقلام، دليل الأنشطة.

الإجراءات:

تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض موضوع الجلسة.
- عرض أهداف الجلسة.

تقديم نشاط استكشافي (1) : 20 دقيقة

مناقشة استجاباتهم على النشاط.

تعريف مفهوم التفاؤل 5 دقائق: هو مجموعة من الأفعال أو السلوكيات التي تجعل الأفراد يتمكنون من التغلب على الصعوبات والحن التي تواجههم في معيشتهم، وهو النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل.

أهمية التفاؤل في حياتنا 15 دقيقة: يشكل التفاؤل أهمية كبيرة في حياة الإنسان ويشكل قوة دافعة للإنسان للاستمرار في مواجهة مصاعب الحياة، والاستسلام للتشاؤم نتيجة الفشل والعجز والإحباط، وقد يدفع بالإنسان إلى القيام بكثير من السلوكيات التي قد تؤذي نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه كالانحرافات السلوكية والإدمان على المخدرات وحتى الانتحار، فالتفاؤل يعطي الأمل في حل المشكلات والصبر، وتجاوز الصعاب التي تعترضنا، وتوقع النجاح في الأعمال التي نقوم بها، لذلك فحالتنا المزاجية الإيجابية تدعم قدرتنا على التفكير السليم وتساعدنا على تذكر المواقف الإيجابية التي تدعم قدرتنا على التفاؤل، ويجب على الإنسان أن يتسامح ويتعامل بمرونة في مواقف الحياة، وأفضل طريقة للتعامل مع الماضي السيئ هو في الاستفادة منه بعدم تكراره.

نظرة الإسلام للتفاؤل: 10 دقائق

لقد حثنا ديننا الإسلامي في عديد الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة على عدم الاستسلام واليأس وفقدان الأمل قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَفْقَظْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ﴾ الحجر: 56، وقال تعالى: ﴿وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْكَافِرُونَ﴾ يوسف: 87.

والتفاؤل في الإسلام خلق حميد ومنهج رشيد تضافرت النصوص الشرعية على تأكيده، والحث عليه، والترغيب فيه، ومقتضاه توقع الخير، والابتسام للحياة، والاستبشار بتحقيق الأمل، مع إعمال حسن الظن كلما بدت مناسبتة ودعا إلى التفاؤل في الرخاء والشدة، لأنَّ الله عند ظن عبده به، وحذر من القنوط، واليأس، والتشاؤم.

وجاءت السنة النبوية بالإنكار البين والإبطال الواضح للتشاؤم ولكل سبيل يؤدي إليه، كون التشاؤم يعمل على انحراف العقيدة، وإيجاد اليأس، والإحباط، وبالتالي العزوف عن العمل النافع الذي يعود بالخير على الفرد والمجتمع، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: ﴿لا طيرة، وخيرها الفأل، قالوا: وما الفأل يا رسول الله؟ قال: الكلمة الصالحة يسمعهما أحدكم﴾، وعن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل: الكلمة الحسنة، والكلمة الطيبة﴾.

صفات المتفائلين: يشير صبحي (1984) إلى أنَّ الشخصية المتفائلة تتميز بأها:

كيف نزيد من تفاؤلنا؟: 15 دقيقة

1- استحضار الاعتقاد بالله سبحانه وتعالى، والإيمان الصادق بأنه هو الفعال لما يريد، وأن كل شيء في هذا الكون لا يجري إلا بأمر الله وإرادته.

2- التوكل على الله سبحانه وتعالى: وهذه الصفة من المبادئ العظيمة التي حض عليها الإسلام، وأمر بها، إذ يجب على المسلم الاعتقاد بأنَّ النافع والضار هو الله تعالى دون سواه.

3- حسن الظن بالله جل وعلا: فالاعتقاد بأن الله عز وجل هو القادر على كل شيء ويده مقاليد السموات والأرض

هو حسن ظن بالله تعالى، كما يكون حسن الظن بالله بثقة المسلم وبقينه بأنَّه سبحانه وتعالى يقدر الخير له في كل أموره الاستبشار والتفاؤل: فالاستبشار هو فتح باب الأمل للفرد، وفيه نوع من التفاؤل، برحمته، ونعمته، وفضله، فالمسلم يستبشر بأنَّ الله سييسر له أموره.

4- الالتجاء إلى الله عز وجل بالدعاء: وهو أمر لا يستغني عنه المسلم في كل أحواله، وليس في الكرب وتوقع المكروه فقط، فإذا ما توجه الفرد إلى الله بدعاء صادق وقلب مخلص، فرج الله عنه أمره.

ويمكن عرض مجموعة من الطرق لزيادة التفاؤل لدى المتدربين:

⊙ التفكير ومناقشة مشاعر التشاؤم واليأس والشعور بالعجز.

⊙ تشجيع مشاعر اللياقة والاستقلال والوعي بالأهداف والإنجازات لدى الأطفال.

⊙ التخطيط لنشاطات ممتعة: مساعدة الأطفال على التخطيط لنشاطات ممتعة، كالأنشطة الرياضية، وزيارة الأصدقاء، والقراءة...

⊙ سجل إنجازاتك ونجاحاتك في سجل وعد إليه بين فترة وأخرى وخاصة عند الإحساس بالإحباط أو اليأس.

⊙ التنوع في مصادر الدعم والمساندة الاجتماعية: تعدد الأصدقاء، تعدد الزملاء والمعارف، وتعدد المهارات في مجالات مختلفة.

⊙ الحديث الذاتي الإيجابي: تعريف الأطفال أن الأفكار السلبية تجعل الأشياء تسير على نحو سلبي، وأن الأفكار الإيجابية تقود إلى التصرف بإيجابية مثل: "أن الأشياء سوف تتحسن، أخيراً سوف أشعر بالسعادة، إن أصدقائي وأساتذتي هم خير سند لي"، ومساعدتك للآخرين سوف تجعلك تشعر بالتحسن.

⊙ تقديم نموذج للتفاؤل والمرونة: يتعلم الأطفال مشاعر التفاؤل والتشاؤم من المحيطين بهم.

⊙ التعزيز الذاتي الإيجابي: مكافئة السلوك الإيجابي عن طريق مدح ومكافئة السلوكيات الجيدة، امنح نفسك ما تحب أن يمنحه لك الآخرون.

☛ تقديم النشاط التدريبي (2) 20 دقيقة: دحض الأفكار السلبية...

⊙ الصعوبة: لم يتم اختياري في أحد الفريقين حتى لم يبق غيري من أفراد الصف!!

⊙ القناعة: لا يرغب أحد في أن أكون في فريقه، سيفكر كل الأولاد في الصف أنني ضعيف، أنا فعلاً ضعيف، ولا غرابة في أن لا يرغب أحد في أن يلعب معي.

⊙ النتيجة: شعرت بالغباء، وبرغبة في البكاء ولكني علمت بأنني إذا بدأت في البكاء فسيضحك الجميع مني أكثر، لذلك بقيت جانباً.

⊙ الدحض: في الحقيقة أنا لست صاحب عضلات كبيرة، ولكن حين أدعو نفسي "الضعيف"، فإنَّ هذا يزيد الأمور سوءاً، حسناً... لست ماهراً في شد الحبل، ولكنني في الألعاب الأخرى ممتاز.

⊙ التفعيل: حين قلت لنفسني كل هذا شعرت فوراً بتحسن معنوياتي، كنت أود لو أكون جيداً في كل الألعاب.

وهناك أمثلة أخرى توضيحية:

مثال (1): أ- أثناء دخولك الصف يراحمك أحدهم ويسبقك إلى الدخول رغم أنه كان خلفك.

- ج- تفكر قائلاً في نفسك: يا له من شخص وقح.
 ح- يتتابك الغضب: تنظر إليه باستياء وتصرخ ب هان يتمهل.
 مثال (2): أ- صديقك الحميم لا يرد على تحيتك عندما يصادفك.
 خ- تفكر: لاشك في أنني فعلت شيئاً أزعجه.
 د- تشعر بالانزعاج طيلة ذلك اليوم.
 مثال (3): أ- صديقك الحميم لا يرد على اتصالاتك الهاتفية.
 ذ- تفكر في نفسك بأنه مشغول جداً بشيء ما.
 ر- تتجاهل الأمر وتهتم بقضايا أخرى

☞ مناقشة استجابات المتدربين على النشاط.

☞ عرض نماذج للتفاوض من الحياة منها:

- قصص بعض الأنبياء مثل قصة النبي يونس وأيوب ويوسف وسيد الخلق الرسول محمد ﷺ، وتوضيح النظرة الإسلامية للتفاوض وعدم اليأس والقنوط من رحمة الله، وعرض لهم بعض نماذج للتفاوض والذين لم يستسلموا لليأس والإحباط، منهم:

☺ سجن أحمد بن حنبل وجلد فصار إمام أهل السنة.

☺ وسجن ابن تيمية فأخرج علماً غزيراً.

☺ نيوتن: كانت علامته ضعيفة في المدرسة كما أنه فصل من الجامعة.

☺ أديسون (الساحر): وصف من قبل معلميه بأنه غبي جداً في تعلم أي شيء.

☺ اينشتاين: بلغ سن سبع سنوات دون أن يستطيع القراءة والكتابة.

☞ تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

☞ تقويم الجلسة 15 دقيقة: يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد، ثم

عرض الواجب المنزلي والإنهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

اليوم: الاثنين	الجلسة: الخامسة عشرة	الوحدة التدريبية: الرابعة
التاريخ: 27 / 5 / 2013م	موضوع الجلسة: الالتزام بالوعود والتعهدات	موضوع الوحدة: الدافعية

☞ أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم الالتزام بالوعود والتعهدات. 2- أن يذكر المتدرب أهمية سلوك الالتزام بالوعود.
- 3- أن يبدي المتدرب اهتماماً بعهوده تجاه الآخرين.
- 4- أن يربط بين المعلومات والخبرات التي تلقاها بمواقف الحياة.

☞ المفاهيم الجديدة: الالتزام بالوعود والتعهدات.

☞ الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، الحديث الذاتي، النمذجة، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، التعزيز، الواجب المنزلي، مراقبة الذات.

☞ الأدوات المستخدمة: قصص، الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، ورق، أقلام، دليل الأنشطة.

■ تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض موضوع الجلسة.
- عرض أهداف الجلسة.

👉 تقديم نشاط استكشافي (1) : 20 دقيقة

👉 مناقشة استجابات المتدربين على النشاط وإعطائهم تغذية راجعة.

👉 تعريف مفهوم الالتزام بالوعد والتعهدات 5 دقائق: هو التزام الفرد ناحية الآخرين بالعهد والاتفاقيات والحفاظ عليها من أجل التواصل الفعال والأمن مع الآخرين.

وَعُرِفَ فِي لِسَانِ الْعَرَبِ بِأَنَّهُ: الْوَفَاءُ وَالْحِفَاظُ وَرِعَايَةُ الْحُرْمَةِ.

👉 أهمية الالتزام بالوعد 15 دقيقة: إنَّ الالتزام والوفاء بالوعد والتعهدات تحدد مدى مصداقيتنا نحو الله وإطاعة أوامره والابتعاد عن نواهيه ونحو ذاتنا والآخرين، ومثل ما تحب أن يلتزم الآخرون بوعدهم تجاهك يجب أن تلتزم أنت كذلك بوعدك نحوهم، وكن مبادراً لذلك لترضى عن ذاتك وتحس بتقدير وثقة بالنفس، فالتغيير يبدأ من الذات.

1- الأهمية الدينية: يعد من القيم الأخلاقية التي حثنا ديننا الإسلامي على الاتصاف بها في آيات قرآنية وأحاديث نبوية كثيرة، وطاعة الله عز وجل ورسوله ﷺ، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يُؤْفُونَ بِعَهْدِ اللَّهِ وَلَا يَنْقُضُونَ الْمِيثَاقَ﴾ الرعد: 20، وقال تعالى: ﴿وَبِعَهْدِ اللَّهِ أَوْفُوا ذَلِكُمْ وَصَّاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾، وقال تعالى: ﴿وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولًا﴾ الإسراء: 34، وقال تعالى: ﴿إِلَّا الَّذِينَ عَاهَدْتُمْ مِنَ الْمُشْرِكِينَ ثُمَّ لَمْ يَنْقُصُوكُمْ شَيْئًا وَلَمْ يُظَاهِرُوا عَلَيْكُمْ أَحَدًا فَأَتَيْتُمَا إِيَّاهُمْ وَعَاهَدْتُمَا﴾ التوبة: 4، وقال تعالى: ﴿بَلَى مَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ وَاتَّقَى فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ﴾ آل عمران: 76، وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ﴾ المائدة: 1، وجعل الله تعالى صفة الوفاء والالتزام بالعهد من صفاته قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُخَلِّفُ الْمِيثَاقَ﴾ آل عمران: 9، ويؤكد لنا رسول الله ﷺ على احترام العهد والمواثيق بأقواله وأفعاله، عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿"أربع من كُنَّ فيه كان منافقاً خالصاً، من إذا حدّث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا عاهد غدر، وإذا خاصم فجر، ومن كانت فيه خصلة منهن كانت فيه خصلة من النفاق حتى يدعها"﴾ رواه البخاري، وثبت عنه ﷺ أنه قال: ﴿"من كان بينه وبين قوم عهد فلا يحلنَّ عقده، ولا يشدها حتى يمضي أمدّه، أو ينبذ إليهم على سواء"﴾ رواه الترمذي.

2- الأهمية الذاتية: الإحساس بالرضا عن الذات والشعور بالأمن والسكينة النفسية، والحفاظ على صورة الذات الإيجابية والتي نشعرنا بالسعادة.

3- الأهمية الاجتماعية: الحفاظ على حقوق الآخرين مما ينعكس على ثقتهم بنا، ونحظى بمكانة مرموقة، مما يعود علينا بالمساندة الاجتماعية من الآخرين.

👉 تقديم نشاط قصصي (2) : 20 دقيقة: قصة الوفاء...

👉 مناقشة استجابات المتدربين.

📌 تنمية الالتزام بالوعود: 20 دقيقة

- 📌 الحديث الذاتي الإيجابي: تعريف المراهقين أنّ الأفكار السلبية تجعل الأشياء تسير على نحو سلبي، وأنّ الأفكار الإيجابية تقود إلى التصرف بإيجابية، وتعليمهم استخدام أفكار إيجابية يقولونها لأنفسهم.
- 📌 التعزيز الإيجابي: مكافئة السلوك الإيجابي عن طريق مدح ومكافئة السلوكيات الجيدة.
- 📌 القراءة الموجهة: قراءة معينة من الكتب أو القراءات بشكل عام، وهو أسلوب تعلم ذاتي، والموضوعات التي يتم الاهتمام بها: التعبير عن الآراء والدفاع عن الحقوق.
- 📌 النمذجة: من خلال ملاحظة النماذج التي تعرض عليه ومحاولة تقليدها.
- 📌 لعب الدور: وذلك بمحاولة تقليد ومحاكاة سلوك النماذج التي تعرض عليه.
- 📌 مراقبة الذات: تعليم المتدربين مراقبة أنفسهم لغرض الوقوف على السلوكيات غير المرغوبة لأجل تصحيحها وممارسة السلوك المرغوب فيه.
- 📌 تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.
- 📌 تقييم الجلسة 15 دقيقة: الطلب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقوم الجلسة بحسب النموذج المعد، ثم عرض الواجب المنزلي والإهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

اليوم: الثلاثاء	الجلسة: السادسة عشرة	الوحدة التدريبية: الرابعة
التاريخ: 28 / 5 / 2013م	موضوع الجلسة: المبادرة	موضوع الوحدة: الدافعية

📌 أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم المبادرة. 2- أن يطبق المتدرب مهارة العصف الذهني.
- 3- أن يربط بين المعلومات والخبرات التي تلقاها في الجلسة بمواقف حياتية.

📌 المفاهيم الجديدة: المبادرة.

📌 الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، العصف الذهني، حل المشكلات، مجموعة العمل، التغذية الراجعة، التعزيز الإيجابي، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي.

📌 الأدوات المستخدمة: قصص، الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، ورق، أقلام، دليل الأنشطة.

📌 الإجراءات:

▪ تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض موضوع الجلسة وأهدافها.

📌 تقديم النشاط استكشافي (1) : 20 دقيقة

📌 مناقشة استجابات المتدربين.

📌 تعريف مفهوم المبادرة 15 دقائق: تشير إلى قدرة الفرد على القيام بأنشطة جادة أو الإتيان بحلول جديدة للمشكلات التي تواجه الآخرين، وعرض أفكار جديدة ومبتكرة لحل المشكلات أو اقتراح أنشطة وأعمال جادة تخدم

ذاته أو الآخرين.

🔗 تنمية المبادرة: 25 دقيقة

1- العصف الذهني:

شروط العصف الذهني:

- تتكون جلسة العصف الذهني من 6 إلى 12 متدرب.
- تجنب أي نوع من الحكم أو النقد للأفكار المطروحة أثناء توليد الأفكار.
- ينبغي تشجيع التوالد الحر للأفكار وتقبلها والترحيب بها ما دامت متصلة بالمشكلة لكي يتخلص الطالب من تحفظه على أفكاره ويطلق العنان لها وكأنه يتحدث مع نفسه.
- التأكيد على كم الاستجابات لا كيفها .
- الأفكار المطروحة ملك للجميع فينبغي تحسينها وتعديلها أو دمجها للخروج بفكرة جديدة .

🔗 خطوات العصف الذهني:

- تهيئة المتدربين لجلسة العصف الذهني: وفي هذه الخطوة يتم اختيار أحد أعضاء الفريق ليقوم بتدوين الأفكار المطروحة، تحديد الهدف من الجلسة، تحديد وسائل التعليم التي يمكن استخدامها في الجلسة، تذكير الأعضاء بشروط العصف الذهني، تمهيد للمشكلة التي يتم فيها العصف الذهني.
- توليد الأفكار وتدوينها: التأكيد على أن المطلوب كثرة عدد الأفكار وأنه كلما كانت غريبة وغير مألوفة كانت أفضل، والابتعاد عن الحكم على الأفكار.
- تصنيف الأفكار: حيث يضعها المتدربون في فئات ثم ترتيبها حسب أهميتها.
- تقويم الأفكار: للتعرف على أفضلها لحل المشكلة، وينبغي أن يكون التقويم خالياً من النقد، وتقويم الأفكار في ضوء الأصلة وواقعية الحل ومدى مناسبه للوقت.

🔗 توزيع الأدوار على المتدربين في العصف الذهني:

🔗 القائد أو الميسر: وهو أكثر المتدربين قدرة على إدارة الجلسة يقوم بالتخطيط والتحضير للجلسة، والترحيب بالمشاركين وتحديد موضوع الجلسة والهدف الرئيس منها وبيان القواعد التي ينبغي الالتزام بها وقت الجلسة وتحديد الوقت الذي تستغرقه الجلسة وتوفير الوسائل التعليمية اللازمة، وكسر الجمود الفكري لدى المشاركين وخلق بيئة تدريبية تشجع المشاركين على تدفق أفكارهم، كما يجب عليه أن يتميز بحسن الاستماع والانصات لما يقوله أعضاء الجلسة.

🔗 الموثق: وهو الذى يقوم بتدوين الأفكار المتدفقة جميعها بدون استثناء وقراءتها إذا طلب منه القائد، ويجب أن يتميز بوضوح الخط وسرعة الكتابة ووضوح الصوت.

🔗 الأعضاء المشاركون: هم العامل الرئيس لتوليد الأفكار وعدم تفاعلهم بالشكل المناسب يعيق سير الجلسة ويؤدى لفشلها وفي هذه الحالة يطلب من أفراد الجماعة اعادة الجلسة وفق للقواعد الاربعة للعصف.

2- حل المشكلات:

يواجه الإنسان العديد من المشكلات في حياته التعليمية والعملية والاجتماعية، وتتطلب منه التفكير فيها وإيجاد حل لها حتى يستطيع النجاح في حياته.

ويشير أسلوب حل المشكلات إلى: أسلوب يعتمد على النشاط الذهني المنظم للطالب وفق منهج علمي يبدأ باستشارة تفكير المدرب بوجود مشكلة ما تستحق التفكير والبحث عن حلها وفق خطوات علمية وبممارسة عدد من الأنشطة التدريبية.

خطوات أسلوب حل المشكلات في الموقف التدريبي:

- الشعور بالمشكلة وتعد من صعوبات أسلوب حل المشكلات إذ أنّ المدرب قد يختار مشكلة سطحية لا تحتاج إلى تفكير من المتدربين، لذا ينبغي أن يختار من المشكلات ما يتناسب مع مستوى المتدربين العقلي ليدفعهم للبحث عن الحل.
- تحديد المشكلة: ويتطلب ذلك فهم المدرب للمشكلة وقدرتهم على تحليل عناصرها.
- توليد الحلول المحتملة للمشكلة وذلك بذكر أكبر عدد ممكن من الحلول المتنوعة غير التقليدية والتعرف على العلاقات بينها ثم تحديد وصياغة عدد منها كحلول ممكنة للمشكلة.
- اختبار الحلول: للوصول للحل الأمثل وذلك بجمع الأدلة التي تؤيد أو تدحض الحلول التي سبق تدوينها.
- اختيار الحل الأمثل والتحقق منه وذلك أما عن طريق التجريب أو الملاحظة.

تقديم النشاط التدريبي (2) 25 دقيقة: معاً نفكر...

- مناقشة استجابات المتدربين.

تلخيص الجلسة 10 دقيقة: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

تقديم الجلسة 15 دقيقة: يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد لذلك، ثم عرض الواجب المنزلي والإنهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوحدة التدريبية: الرابعة	الجلسة: السابعة عشرة	اليوم: الأربعاء
موضوع الوحدة: الدافعية	موضوع الجلسة: تأجيل الإشباع	التاريخ: 2013 / 5 / 29م

أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم تأجيل الإشباع.
- 2- أن يعي المتدرب أهمية تأجيل الإشباع.
- 3- أن يكتسب المتدرب طرق كبح الاندفاع لإشباع رغباته.
- 4- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية بمواقف الحياة اليومية.

المفاهيم الجديدة: تأجيل الإشباع.

الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، الحديث الذاتي، التخيل الإيجابي، مراقبة الذات، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، التعزيز الإيجابي، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي.

الأدوات المستخدمة: الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، ورق، أقلام، دليل الأنشطة.

الإجراءات:

■ تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض موضوع الجلسة وأهدافها.

☞ تقديم نشاط استكشافي (1) : 20 دقيقة

☞ مناقشة استجابات المتدربين للنشاط.

☞ **تعريف مفهوم تأجيل الإشباع 10 دقائق:** يشير إلى القدرة على التحكم في تلبية الرغبات الفورية حتى ولو كانت متاحة، فقدرة الفرد على التحكم في اندفاعه تجاه الأمور التي يمكن أن تعوق وصوله لتحقيق الأهداف يكون أكثر كفاءة وقدرة على تأكيد ذاته، وأن نجاحك في تحقيق أهدافك والوصول إلى مستويات ترضى عنها من الإنجاز يعتمد على مدى مقاومتك لإغراءات الحاجات الآنية البسيطة.

☞ أهمية تأجيل الإشباع: 15 دقيقة

ربما لا يكون هناك مهارة سيكولوجية أكثر أهمية من مقاومة الاندفاع، أنها الأصل في كل أنواع التحكم في الذات الانفعالية، مادامت كل الآن بحكم طبيعتها تؤدي إلى اندفاع بشكل ما للإشباع، القدرة على تأجيل الإشباع تسهم بقوة في نشأة أو تكوين الكفاءة الذهنية بغض النظر عن نسبة الذكاء العقلي، ومنبى قوي على النجاح في الحياة، والفرد يكون:

- ☞ أكثر تأكيداً لذاته.
- ☞ يتمتع بصلاية نفسية.
- ☞ لديه قدرة على التكيف.
- ☞ أكثر قدرة على مواجهة احباطات الحياة.
- ☞ يتمتع بأفكار إيجابية.
- ☞ معتمد على أنفسهم.
- ☞ لا يستسلم لليأس والاحباط.
- ☞ مبادر في الأنشطة.
- ☞ يتميز بثقة كبيرة بالنفس.
- ☞ لا يهرب من مواجهة المواقف الصعبة.
- ☞ لديه إصرار على تحقيق أهدافهم.
- ☞ أكثر كفاءة في التفوق الأكاديمي.
- ☞ أكثر كفاءة من الناحية الاجتماعية، وأكثر فعالية من الناحية الشخصية.

☞ أساليب ضبط الاندفاع: 20 دقيقة

- 1- تشتيت الانتباه: القيام بأنشطة أخرى محببة له تشغله عن التفكير بموضوع الرغبة أو الحاجة المراد إشباعها.
- 2- الحديث الذاتي الإيجابي: يؤدي التفكير الإيجابي إلى مشاعر اهدأ وسلوك أكثر إيجابية مع المواقف المثيرة للرغبة، فإن ما يثير رغبتنا هو ما نحمله من أفكار عن إشباع الحاجات بصورة ملحة.
- 3- التدرج على الاسترخاء والسيطرة على التوتر العضلي.
- 4- الانخراط في الأنشطة الاجتماعية المختلفة، كالتطوع في فرق الكشافة، والالتحاق بالأندية الرياضية والثقافية.
- 5- مراقبة الذات: ملاحظة الرغبات والحاجات الملحة وعمل سجل بحدوثها ومرات تكرارها في اليوم والأسبوع.
- 6- التخيل الإيجابي: تخيل الهدف الأكبر الذي ستحققه عند ضبط رغباتك الآنية الملحة، وصبرك على الحرمان منها.

☞ تقديم النشاط التدريبي (2) : 20 دقيقة: الهدايا...

إحضار هدايا أقل من عدد المتدربين، وقبل القيام بتوزيعها عليهم يتم تنبههم بأن الهدايا لا تكفي الجميع، ومن سينتظر حتى الجلسة القادمة سوف يتم تعويضه بهديتين.

☞ مناقشة استجابات المتدربين للنشاط.

☞ تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

☞ تقويم الجلسة 15 دقيقة: يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد، ثم عرض الواجب المنزلي والإثناء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوحدة التدريبية: الخامسة	الجلسة: الثامنة عشرة	اليوم: الخميس
موضوع الوحدة: التعاطف	موضوع الجلسة: التعاطف	التاريخ: 30 / 5 / 2013م

☞ أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم التعاطف.
- 2- أن يدرك المتدرب أهمية التعاطف.
- 3- أن يبدي المتدرب تعاطفه مع الآخرين.
- 4- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية بمواقف حياتية.

☞ المفاهيم الجديدة: التعاطف.

☞ الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، الحديث الذاتي، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، التعزيز الإيجابي، المناقشة والحوار، الأنشطة، الواجب المنزلي، التحليل الإيجابي، مراقبة الذات.

☞ الأدوات المستخدمة: قصص، الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، مجموعة صحف، مجموعة أقلام، صور للانفعالات.

☞ الإجراءات:

☞ تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض موضوع الجلسة وأهدافها.

☞ تقديم النشاط التدريبي (1) 20 دقيقة: قصة التعاطف....

☞ مناقشة استجابات المتدربين وإعطائهم التغذية الراجعة.

☞ تعريف مفهوم التعاطف 10 دقائق: يشير إلى قدرة الفرد على إدراك ما يشعر به الآخرون ومعرفة ما يحسون به، وهو

أمر يستلزم قدرتنا على فهم ذواتنا واستشعار أحاسيسنا أولاً، وهي قدرة تؤسس على قدرة الوعي بالذات فيركز الفرد على نتائجه، وما الذي يجب أن يقوم به وكيف يعبر عن مشاعره بطريقة فعّالة، كما يستطيع التعبير عنها والقدرة على حل الصراع واستشعار العلاقات الناشئة بين الجماعات، وامتلاك زمام الأمور عند التعامل مع الجماعة والقدرة على القيادة بطريقة فعّالة، ونضج هذه القدرة يعتمد على أساليب التنشئة الاجتماعية وخبرات الطفولة.

☞ أهمية التعاطف: 15 دقيقة

يعد تمتع الفرد بمهارة التعاطف يجنبه كثير من السلوكيات السلبية كالعدوان والعنف والاضطرابات السيكوباتية ضد المجتمع، ويشكل الوعي بالذات أساساً للتعاطف مع الآخرين، وكلما كان الفرد قادراً على الوعي بمشاعره وانفعالاته كلما مكنه ذلك من الإحساس بمشاعر وانفعالات الآخرين.

ونظراً لأهمية التعاطف مع الآخرين فقد حثنا ديننا الإسلامي في آيات وأحاديث نبوية كثيرة على التحلي بهذه الصفة، والتراحم فيما بيننا، قال تعالى: ﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾ الفتح: 29، وقال

تعالى: ﴿وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ﴾ البلد: 17، وعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿الراحمون يرحمهم الرحمن، ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء﴾ رواه أحمد، وفي حديث آخر أن رسول الله ﷺ: ﴿لا يَرْحَمُ اللَّهُ مَنْ لَا يَرْحَمُ النَّاسَ﴾ رواه مسلم، وقال رسول الله ﷺ: ﴿مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَيَعْرِفْ حَقَّ كَبِيرَنَا، فَلَيْسَ مِنَّا﴾ سنن أبي داود، وعن النعمان بن بشر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿مِثْلَ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَعَاطِفِهِمْ وَتَوَادُّهِمْ وَتَرَاحِمِهِمْ مِثْلَ الْجَسَدِ الْوَاحِدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عَضْوًا تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحَمَى﴾ رواه البخاري، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿بَيْنَمَا رَجُلٌ يَمْشِي بِطَرِيقٍ أَشْتَدَّ عَلَيْهِ الْعَطَشُ، فَوَجَدَ بئراً فَنَزَلَ فِيهَا فَشَرِبَ، ثُمَّ خَرَجَ فَإِذَا بِكَلْبٍ يَلْهَثُ يَأْكُلُ الثَّرَى مِنَ الْعَطَشِ، فَقَالَ الرَّجُلُ وَقَدْ بَلَغَ هَذَا الْكَلْبُ مِنَ الْعَطَشِ مِثْلَ الَّذِي كَانَ بَلَغَ بِي فَنَزَلَ الْبئْرَ فَمَلَأَ خَفَهُ مَاءً، ثُمَّ أَمْسَكَهُ بِفِيهِ حَتَّى رَقِيَ - أَي صَعَدَ مِنَ الْبئْرِ مَاسِكاً خَفَهُ - فَسَقَى الْكَلْبَ فَشَكَرَ اللَّهُ فَعَفَّرَ لَهُ، فَقَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَإِن لَنَا فِي الْبَهَائِمِ لِأَجْرًا، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: ﴿فِي كُلِّ ذَاتِ كَبَدٍ رَطْبَةٌ - أَي لَهُ رُوحٌ أَوْ حَيَاةٌ - أَجْرٌ﴾ رواه مسلم.

☞ تقديم النشاط التدريبي (2) 20 دقيقة: التعاطف من خلال الأخبار ووسائل الإعلام....

☞ مناقشة استجابات المتدربين على النشاط.

☞ تنمية التعاطف 20 دقيقة: يمكن تنمية هذه المهارة من خلال الخطوات الآتية:

- ملاحظة الفرد لذاته وللآخرين.
 - الاستماع الجيد لهم وتقبل ما يقولونه وتفهم وجهة نظرهم.
 - قراءة لغة الجسد والتعبيرات والإشارات اللفظية وغير اللفظية للآخرين.
 - تخيل نفسك مكان الآخرين والإحساس بمشاعرهم والتفكير بتفكيرهم.
 - المشاركة الوجدانية للآخرين: من خلال زيارة الآخرين في مناسباتهم المختلفة.
 - قراءة أو مشاهدة القصص في التلفزيون والتعاطف مع شخصيات القصة، وتوجيه أسئلة للذات كيف يفكر الولد الصغير؟ كيف يفكر صديقه؟ ماذا يستطيع أن يعمل لمساعدة صديقه؟ وهل هناك شيء آخر يمكن أن يُعمل؟
- ☞ تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

☞ تقويم الجلسة 15 دقيقة: يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد، ثم عرض الواجب المنزلي والإنهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

اليوم: السبت	الجلسة: التاسعة عشرة	الوحدة التدريبية: الخامسة
التاريخ: 2013 / 6 / 1م	موضوع الجلسة: فهم الآخرين	موضوع الوحدة: التعاطف

☞ أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مهارة فهم الآخرين.
- 2- أن يعي المتدرب أهمية مهارة فهم الآخرين.
- 3- أن يميز المتدرب انفعالات ومشاعر الآخرين.
- 4- أن يستنتج المتدرب أسباب انفعالات ومشاعر الآخرين.
- 5- أن يقرأ المتدرب انفعالات الآخرين الغير لفظية.

☞ المفاهيم الجديدة: فهم الآخرين.

📌 الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، مراقبة الذات، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، التعزيز الإيجابي، المناقشة والحوار، الأنشطة، الواجب المنزلي، مراقبة الذات.

📌 الأدوات المستخدمة: الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، صور للانفعالات، ورق، أقلام، دليل الأنشطة.

📌 الإجراءات:

📌 تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض موضوع الجلسة وأهدافها.

📌 تقديم النشاط التدريبي (1) 20 دقيقة: كيف نفهم الآخرين...

📌 تعريف مفهوم فهم الآخرين 10 دقائق: يشير إلى الإحساس بمشاعر وانفعالات الآخرين ووجهات نظرهم والأخذ بها، والاهتمام بالنشط باتجاهاتهم واهتمامهم.

📌 أهمية فهم الآخرين: 15 دقيقة

إن فهم الآخرين ودراساتهم بصورة صحيحة يعد أمراً جوهرياً للحصول على نتيجة فعالة في التفاعل الاجتماعي والنجاح في التأثير عليهم، وفهم الآخرين واحترام مشاعرهم سيدفعهم إلى مبادلتنا هذا التفهم والاحترام، ويكون ذلك بجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عنهم، وذلك عن طريق:

- الدور الذي يؤديه.
- كيفية التواصل معك ومع الآخرين.
- نسبة التحدث أو الإنصات.
- إيماءات الجسد المستخدمة.
- أنواع الأسئلة المطروحة.
- شعورك نحوهم.
- المهارات والطرق ولأساليب التي يستخدمونها عند التعامل معك.

📌 تقديم النشاط التدريبي (2) 20 دقيقة: أنا أفهمك دون أن تتحدث...

📌 مناقشة المتدربين عن كل وضعية في النماذج المقدمة لهم في الدليل والطلب منهم تقليد بعض الوضعيات والإيماءات.

📌 طرق لزيادة فهمنا للآخرين: 20 دقيقة

- ✓ ملاحظة الفرد لذاته وللآخرين.
- ✓ الاستماع الجيد لهم وتقبل ما يقولونه وتفهم وجهة نظرهم.
- ✓ قراءة لغة الجسد والتعبيرات والإشارات اللفظية وغير اللفظية للآخرين.
- ✓ تخيل نفسك مكان الآخرين والإحساس بمشاعرهم والتفكير بتفكيرهم.
- ✓ المشاركة الوجدانية للآخرين: من خلال زيارة الآخرين في مناسباتهم المختلفة.
- ✓ قراءة أو مشاهدة القصص في التلفزيون والتعاطف مع شخصيات القصة، وتوجيه أسئلة للذات كيف يفكر الولد الصغير؟ كيف يفكر صديقه؟ ماذا يستطيع أن يعمل لمساعدة صديقه؟ وهل هناك شيء آخر يمكن أن يُعمل؟
- 📌 تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

📌 **تقويم الجلسة 15 دقيقة:** يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد، ثم عرض الواجب المنزلي والإنهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوحدة التدريبية: الخامسة	الجلسة: العشرون	اليوم: الأحد
موضوع الوحدة: التعاطف	موضوع الجلسة: الإيثار	التاريخ: 2013 / 6 / 2م

📌 **أهداف الجلسة:**

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم الإيثار.
- 2- أن يدرك المتدرب أهمية سلوك الإيثار.
- 3- أن يبدي المتدرب اهتماماً بسلوك إيثار الآخرين.
- 4- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية بمواقف

📌 **المفاهيم الجديدة:** الإيثار.

📌 **الاستراتيجيات المستخدمة:** المحاضرة، النمذجة، التخيل الإيجابي، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، التعزيز، مراقبة الذات.

📌 **الأدوات المستخدمة:** الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، قصص، ورق، أقلام، دليل الأنشطة.

📌 **الإجراءات:**

📌 **تمهيد: 15 دقيقة**

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض موضوع الجلسة وأهدافها.

📌 **تقديم النشاط قصصي (1) 20 دقيقة: قصة حذيفة العدوي...**

📌 مناقشات استجابات المتدربين وإعطاءهم التغذية الراجعة.

📌 **تعريف مفهوم الإيثار 10 دقائق:** هو تقديم المنفعة للآخرين بإرادة وحسن نية ودون انتظار منفعة شخصية وراء هذا السلوك، وهو السلوك الأكثر رقياً للسلوك الاجتماعي الإيجابي لأنه دليل على الشخصية الخيرة ويتضمن مسؤولية دينية وأخلاقية واجتماعية.

📌 **أهمية سلوك الإيثار: 15 دقيقة**

1- **على المستوى الديني:** إرضاء الله سبحانه وتعالى.

2- **على المستوى الشخصي:** تزيد من الثقة بالنفس، الشعور بالرضا، راحة الضمير، خفض القلق.

3- **على مستوى الشخص المقدم له المساعدة:** التخفيف من الضغوط النفسية، والشعور بالسعادة عندما تحل مشكلته، الشعور بالانتماء والحب للآخر، والاستعداد لرد الجميل عند تحسن الظروف.

4- **على المستوى الاجتماعي:** تحقيق الوثام، والعدالة الاجتماعية والترابط الاجتماعي.

عرض آيات قرآنية وأحاديث نبوية، وعرض لهم نماذج من الإيثار منها: عندما نام علي بن أبي طالب رضي الله عنه في فراش الرسول ﷺ وتغطى ببردة ليلة الهجرة، وضرب بذلك أروع الأمثلة في التضحية والفداء، مثال آخر عندما وصل الرسول ﷺ وصاحبه أبو بكر الصديق رضي الله عنه إلى الغار وهم في طريق الهجرة قال أبو بكر الصديق والله

لا تدخله يا رسول الله حتى أدخله قبلك فإن كان فيه شيء أصابني دونك! وقال تعالى: ﴿وَيُؤْتِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ الحشر: 9، ولهذا الآية قصة عظيمة، فقد نزلت لتعزز من السلوك الإيثاري وتصف شخصية المسلم؛ حيث جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال يا رسول الله إني مجهد-أي جائع- فأرسل النبي ﷺ إلى بيوت أزواجه يطلب للرجل شيئاً يطعمه فلم يوجد عندهن شيء، فقال النبي ﷺ لمن كان عنده حاضراً من الصحابة: ﴿"من مضيف هذا الرجل الليلة؟"﴾ فقال أبو طلحة الأنصاري: "أنا يا رسول الله، فانطلق إلى بيته فقال لامرأته ما عندك يا أم سليم؟ فقالت: " ما عندنا إلا قوتنا وقوت الصبيان"، قال: " فعلليهم بشيء وإذا دخل ضيفنا فأطفئي السراج ونومي الصبيان، ونزبه أننا نأكل معه، ففعلت ما قال، فنومت صبياتها وأطفأت سراجها وادخلوا الضيف وقدموا الطعام في الظلمة وجعل أبو طلحة يريه أنه يأكل معه، وآثروه بقوتهم وكانوا صياماً وباتوا جائعين فأكل الضيف وانصرف، فلما طلع الفجر غدا أبو طلحة إلى رسول الله ﷺ وصلى معه الفجر، فقال له رسول الله ﷺ: ﴿"يا أبو طلحة قد عجب الله من صنعكما بضيفكما الليلة قد أنزل الله هذه الآية في شأنك وشأن زوجتك"﴾.

🔹 تقديم النشاط التدريبي (2) 20 دقيقة: اكتشاف الإيثار من الحياة...

🔸 مناقشة استجابات المتدربين بعد انتهاءهم من النشاط وإعطاءهم التغذية الراجعة وتعزيز سلوكياتهم الإيجابية التي يظهر فيها السلوك الإيثاري.

🔹 تنمية مهارة الإيثار: 20 دقيقة

- القراءة الموجهة: قراءة الكتب وقصص الإيثار، وخير مثل للبشرية رسول الله صلى الله عليه وسلم، ومطالعة سيرته العطرة وشمائله الكريمة، ثم استحضار إيثار الصحابة رضوان الله عليهم.
- أعط الآخرين من قلبك وعقلك ومالك ووقتك، ولا تقدم لهم فواتير الحساب، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَبْطُلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَىٰ) البقرة 264.
- ملاحظة الفرد لذاته وللآخرين.
- الاقتناع بأهمية الإيثار وتقديم المساعدة للآخرين.
- قراءة لغة الجسد والتعبيرات والإشارات اللفظية وغير اللفظية للآخرين.
- تخيل نفسك مكان الآخرين والإحساس بمشاعرهم والتفكير بتفكيرهم.
- المشاركة الوجدانية للآخرين: من خلال مشاركتهم في مناسباتهم المختلفة.
- القليل الدائم خير من الكثير المنقطع: لا تقول إنك لا تملك شيء تقدمه، فقد حض الرسول ﷺ على أعمال الخير مهما كانت ضئيلة ومستطاعة، فقد سئل رسول الله ﷺ: أي الأعمال أحب إلى الله؟ قال: "أدومها وإن قل".
- اللين في التعامل مع المحتاجين: عاملهم بطريقة تحفظ كرامتهم، والاعتذار منهم إذا لم تستطع مساعدتهم.
- الصدق والأمانة، والمحافظة على المواثيق والعهود، وتحمل المسؤولية، قال رسول الله ﷺ: ﴿"ما من شيء في الميزان أثقل من حسن الخلق"﴾.

- تقوية رابطة الأخوة في الله التي تولد في نفس المسلم أصدق العواطف النبيلة في اتخاذ مواقف إيجابية من التعاون والإيثار والرحمة والعفو عند المقدرة.
- الحديث الذاتي الإيجابي: تعليم الأطفال استخدام أفكار إيجابية يقولونها لأنفسهم مثل: "أن الأشياء سوف تتحسن عندما أساعد الآخرين، مساعدة المحتاجين يشعروني بالسعادة، سيرضى الله عني عندما أساعد الآخرين".
- التعزيز الإيجابي: مكافئة السلوك الإيجابي الذي يقوم به المتدرب.
- النمذجة: من خلال ملاحظة النماذج التي تعرض عليه ومحاولة تقليدها.
- ☞ تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.
- ☞ تقويم الجلسة 15 دقيقة: الطلب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقوم الجلسة بحسب النموذج المعد لذلك، ثم عرض الواجب المنزلي والإهاء بتوذيهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

اليوم: الاثنين	الجلسة: الحادية والعشرون	الوحدة التدريبية: الخامسة
التاريخ: 3 / 6 / 2013م	موضوع الجلسة: تقديم المساعدة	موضوع الوحدة: التعاطف

☞ أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم مساعدة الآخرين.
- 2- أن يدرك المتدرب أهمية سلوك مساعدة الآخرين.
- 3- أن يذكر المتدرب أنواع المساعدة التي يمكن أن يقدمها للآخرين.
- 4- أن يبادر المتدرب إلى مساعدة الآخرين.

1- المفاهيم الجديدة: تقديم المساعدة.

☞ الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، النمذجة، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي، التخيل الإيجابي، العصف الذهني، مجموعة العمل.

☞ الأدوات المستخدمة: الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، قصص، ورق، أقلام.

☞ الإجراءات:

▪ تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض موضوع الجلسة وأهدافها.

☞ تقديم نشاط استكشافي (1) : 20 دقيقة

☞ مناقشة استجابات المتدربين بعد انتهاءهم من النشاط على كل موقف وتدعيم سلوكهم الإيجابي.

☞ تعريف المساعدة 10 دقائق: المساعدة والدعم الاجتماعي هي: المعلومات التي تقود الشخص إلى الاعتقاد بأنه يحظى بعناية الآخرين ومحبتهم، ويحظى بتقديرهم واحترامهم، وأنه جزء من شبكة علاقات تواصل والتزامات متبادلة.

☞ أهمية تقديم المساعدة أو التكافل الاجتماعي: 15 دقيقة

تعد مصادر الدعم النفسي والاجتماعي الفعال الذي يحتاج إليه الإنسان، حيث يؤثر حجم المساعدة والمساندة ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد لضغوط الحياة المختلفة وأساليب مواجهتها وتعامله معها.

وقال الرسول ﷺ: ﴿من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه بها كربة من كرب القيامة، ومن يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه﴾.

وعن ابن عمر رضي الله عنهما قال: جاء رجل إلى الرسول ﷺ فقال: يا رسول الله أي الناس أحب إلى الله؟ فقال رسول الله: ﴿"أحب الناس إلى الله انفعهم للناس"﴾ قال: فأبي الأعمال أحب إلى الله؟ فقال رسول الله: ﴿"سرور تدخله على أخيك المسلم، تقضي عنه ديناً أو تكشف عنه كربة، أو تطرد عنه جوعاً، ولأن أمشي مع أخي المسلم في حاجة له أحب إليّ من أن اعتكف في هذا المسجد- يعني مسجد المدينة- شهراً، ومن مشى مع أخيه المسلم في حاجة حتى يقضيها له ثبت الله قدميه على الصراط يوم القيامة"﴾، ويمكن عرضها على النحو الآتي:

- تقوية الروابط الاجتماعية بين الناس ومساعدتهم على التوافق الاجتماعي.
- زيادة الشعور بالانتماء الاجتماعي للأسرة والمجتمع.
- تساهم في تحقيق التوافق النفسي لمتلقي المساعدة، عندما يتم خفض المعاناة النفسية وزيادة احترام الذات وخفض الأعراض المرضية المصاحبة للحدث الضاغط، وبالنسبة لمقدم المساعدة يشعر براحة الضمير والأمان النفسي.
- زيادة الكفاءة الاجتماعية لمتلقي المساعدة عندما يتم تزويده بمهارات فعالة لمواجهة المشكلات والضغوط مستقبلاً، وبالنسبة لمقدم المساعدة تزداد خبرته في تقدير المساعدة وتقديمها بشكل أفضل.
- المساعدة الاجتماعية تهيئ الظروف والمناخ الأمن للأشخاص وإشباع حاجاتهم لكي يحيا حياة آمنة.
- تساعد الأفراد على تجنب المشكلات أو الحد من أثارها التي حدثت مثل: القلق والاكتئاب وفقد الثقة والشعور بالإحباط.

☞ خصائص الشخص الذي يبادر إلى تقديم المساعدة:

- لديه إحساس عال بالآخرين والتعاطف معهم.
- يتمتع بكفاءة اجتماعية وقدرة على التأثير في سلوك الآخرين.
- يتمتع بمصادقية وتطابق بين أقواله وأفعاله.
- يتمتع بالبصيرة: تمكنه من معرفة الظروف التي يمر بها الآخرون، ومعرفة ما يلزمهم.
- يتمتع بيقظة ضمير مرتفع، وملتزم بتعاليم الدين والقيم الاجتماعية.
- يتمتع بقوة ضبط على سلوكياته ويمارس رقابة ذاتية على نفسه ليتعرف على انفعالاته وأفكاره ولديه استعداداً لتعديل أفكاره وسلوكياته.

☞ أنواع المساعدة والدعم الاجتماعي: 10 دقائق

- **الدعم الانفعالي (الوجداني):** هو الإصغاء إلى الآخرين والاستماع إلى مشكلاتهم والتعاطف معهم، ومحاولة الاهتمام بهم وتشجيعهم، ومشاركتهم الألم في التخفيف من الشعور بالحزن.
- **الدعم المادي:** ويتضمن تقديم المساعدات المادية والخدمات التي تساعد الأفراد المصابين في أحداث التكيف، سيما في حالات الكوارث الطبيعية.

- **الدعم المعلوماتي:** ويتعلق هذا النوع بتقديم خدمات إرشادية وتوجيهية تساعد في أحداث التكيف، وذلك في الحصول على المعلومات من المتخصصين، أو أفراد مروا بتجارب مماثلة، ويكون ذلك من خلال التشاور معهم في الخبرات والحلول.

- **التقدير والتقييم:** وهو إعطاء تغذية راجعة وتقدير لجهود الفرد الذي تعرض للضغط أو إعطاؤه تقويماً إيجابياً يكون على نمط تفسير لما مر به أو حدث معه.

- **المشاركة الاجتماعية:** وتعني مشاركة الآخرين في الأنشطة الاجتماعية أو الرياضية أو الترفيهية.

☞ **تقديم النشاط التدريبي (2) 20 دقيقة: التخطيط لمساعدة المعاقين....**

☞ مناقشة استجابات المتدربين على النشاط وإعطائهم تغذية راجعة، وتشجيعهم على مد يد المساعدة للمحتاجين، والوقوف إلى جانبهم حتى يتجاوزوا مشكلاتهم وأزماتهم، وما لذلك من نتائج على تقدير الذات والشعور بالاطمئنان والارتياح النفسي.

☞ **تنمية مهارة مساعدة الآخرين: 10 دقائق**

- الاقتناع بأهمية الإيثار وتقديم المساعدة للآخرين.

- **الحديث الذاتي الإيجابي:** تعليم الأطفال استخدام أفكار إيجابية يقولونها لأنفسهم مثل: "أن الأشياء سوف تتحسن عندما أساعد الآخرين، مساعدة المحتاجين يشعرن بالسعادة، سيرضى الله عني عندما أساعد الآخرين".

- **التعزيز الإيجابي:** مكافئة السلوك الإيجابي الذي يقوم به الطفل.

- **القراءة الموجهة:** قراءة الكتب وقصص الإيثار، وخير مثل للبشرية رسول الله صلى الله عليه وسلم، ومطالعة سيرته العطرة وشمائله الكريمة، ثم استحضار إيثار الصحابة رضوان الله عليهم.

- أعط الآخرين من قلبك وعقلك ومالك ووقتك، ولا تقدم لهم فواتير الحساب، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُبْطِلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَى) البقرة 264.

- ملاحظة الفرد لذاته وللآخرين.

- قراءة لغة الجسد والتعبيرات والإشارات اللفظية وغير اللفظية للآخرين.

- تخيل نفسك مكان الآخرين والإحساس بمشاعرهم والتفكير بتفكيرهم.

- المشاركة الوجدانية للآخرين: من خلال مشاركتهم في مناسباتهم المختلفة.

- القليل الدائم خير من الكثير المنقطع: لا تقول إنك لا تملك شيء تقدمه، فقد حض الرسول ﷺ على أعمال الخير مهما كانت ضئيلة ومستطاعة، فقد سئل رسول الله ﷺ: أي الأعمال أحب إلى الله؟ قال: "أدومها وإن قل".

- **اللين في التعامل مع المحتاجين:** عاملهم بطريقة تحفظ كرامتهم، والاعتذار منهم إذا لم تستطع مساعدتهم.

- الصدق والأمانة، والحفاظ على المواعيد والعهود، وتحمل المسؤولية، قال رسول الله ﷺ: ﴿مَا مِنْ شَيْءٍ فِي الْمِيزَانِ

أثقل من حُسن الخلق" ﷺ.

- تقوية رابطة الأخوة في الله التي تولد في نفس المسلم أصدق العواطف النبيلة في اتخاذ مواقف إيجابية من التعاون والإيثار والرحمة والعفو عند المقدرة.
- النمذجة: من خلال ملاحظة النماذج التي تعرض عليه ومحاولة تقليدها.
- التدريب على مهارات المحادثة: ويتضمن التدريب على مهارات الكلام وتوجيه الأسئلة، وخلق فرص للحوار.
- ☞ تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.
- ☞ تقويم الجلسة 15 دقيقة: يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد، ثم عرض الواجب المنزلي والإنهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوحدة التدريبية: الخامسة	الجلسة: الثانية والعشرون	اليوم: الثلاثاء
موضوع الوحدة: التعاطف	موضوع الجلسة: العدوى الوجدانية	التاريخ: 4 / 6 / 2013م

☞ أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم العدوى الوجدانية.
- 2- أن يبدي المتدرب بانفعالات الآخرين.
- 3- أن يربط بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة اليومية.

☞ المفاهيم الجديدة: العدوى الوجدانية.

- ☞ الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، الحديث الذاتي، النمذجة، مراقبة الذات، لعب الدور، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي.
- ☞ الأدوات المستخدمة: الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، كروت ورق، أقلام، دليل الأنشطة.

☞ الإجراءات:

▪ تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض موضوع الجلسة وأهدافها.

☞ تقديم نشاط استكشافي (1) : 25 دقيقة

- مناقشة استجابات المتدربين على النشاط وإعطائهم تغذية راجعة.

☞ تعريف العدوى الوجدانية 10 دقائق: هي حالة تنتقل فيها الانفعالات بين الأفراد لاإرادياً.

بما أن الأحاسيس التي ولدت في أرواحنا ووجداننا، اختزنت بداخلنا، فعندما نمتلأ بالأحاسيس النقية الخالصة بداخلنا، فإننا سنتمكن من أن نوصلها للآخرين، والإحساس بالمشاعر هي هبة الله لنا، وتكون هذه الهبة أفضل وأجمل عندما نفهم هذه المشاعر، أما النعمة الكبرى، فهي ليس فقط عندما نستطيع أن نحس بمشاعرنا ونفهمها، بل عندما نشاركها الآخرين.

عندما تتحد مشاعرك مع الآخرين ويتجاوبوا معك ينطلق لسانك بكلمات صادقة، فيتأثرون ويتحمسون، وقد تكون هذه هي لحظة المعجزة، هي اللحظة السحرية لحظة الاستجابة الفورية لحظة الاستمتاع بالحياة، كأنك جهاز إرسال.

📌 تقديم النشاط التدريبي (2) 25 دقيقة: تقمص الانفعالات...

يقوم المدرب باختيار عدد (3) متدربين والاتفاق معهم دون معرفة زملائهم على تقمص انفعالات مختلفة (السعادة، الغضب، الحزن، الخوف والقلق)، وملاحظة تأثير ذلك على باقي الزملاء لفترة 10 دقائق.

📌 دليل مناقشة النشاط:

- كيف كان موقفك عندما شاهدت زميلك بهذه الصورة ؟ هل أحسستم بمشاعر زملائكم ؟
- كيف تمكنتم من اكتشاف مشاعرهم ؟ وما هي مشاعرهم تجاههم ؟

الانفعال الذي قام به زميلك	المشاعر التي أحسست بها	الأفكار	السلوك الذي قمت به
.....
.....
.....
.....

📌 وحتى نقل للآخرين فيروس الانفعالات الإيجابية ينبغي إتباع الطرق الآتية: 25 دقيقة

1- احتفظ بابتسامة جذابة على وجهك: قال تعالى: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ﴾ آل عمران: 159، وقال ﷺ: ﴿"تبسمك في وجه أخيك صدقة"﴾ فالابتسامة كالعدوى تنتقل للغير بسهولة دون أن تكلفنا أي شيء وفوائدها عظيمة، يقول أحد العلماء: "عندما يدخل شخص سعيد إلى الغرفة يكون كما لو أن شمعة أخرى قد أضيئت، فإذا رسمت ابتسامة جميلة على وجهك فإن النتيجة لن تكون فقط رد الناس لهذه الابتسامة إليك، ولكنك أنت أيضاً ستشعر بالسعادة"، ابتسم للآخرين كما تحب أن يتسموا لك.

2- طور روح الفكاهة لديك: الضحك المتزن يفتح باب السعادة ويخفف من الهموم، وتبادل الرسائل المضحكة مع أصدقاءك.

3- كن متفائلاً: التفاؤل أفضل لأن البديل عنه التشاؤم، والأخير يحطم الروح.

4- كن صفوحاً: أعلم أن حمل الضغينة في أعماقك هو استنفاد لحيويتك.

📌 تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

📌 تقويم الجلسة 15 دقيقة: الطلب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقويم الجلسة بحسب النموذج المعد لذلك، ثم

عرض الواجب المنزلي والإهداء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوحدة التدريبية: السادسة	الجلسة الثالثة والعشرون	اليوم: الأربعاء
موضوع الوحدة: المهارات الاجتماعية	موضوع الجلسة: المهارات الاجتماعية	التاريخ: 5 / 6 / 2013م

📌 أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم المهارات الاجتماعية.
- 2- أن يدرك المتدرب أهمية المهارات الاجتماعية في الحياة.
- 3- أن يحدد المتدرب عوامل استمرار الصداقة.
- 4- أن يربط بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة المختلفة.
- 5- أن يمارس المتدرب المهارات الاجتماعية المختلفة.

📌 المفاهيم الجديدة: المهارات الاجتماعية.

الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي، الأنشطة، الواجب المنزلي.

الأدوات المستخدمة: الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، أقلام، ورق، دليل الأنشطة. الإجراءات:

تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض موضوع الجلسة وأهدافها.

تقديم النشاط استكشافي (1) : 15 دقيقة

مناقشة استجابات المتدربين بحسب دليل المدرب وإعطاءهم تغذية راجعة لاستجاباتهم.

تعريف مفهوم المهارات الاجتماعية 10 دقائق: تعني قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، والتفاعل مع الآخرين بفعالية والتأثير فيهم، وقيادتهم بصورة فعّالة، وهي مجموعة من السلوكيات اللفظية وغير اللفظية المكتسبة، والتي تحقق للفرد التفاعل الإيجابي سواءً في محيط الأسرة أو المدرسة أو الرفاق أو الغرباء، وتؤدي إلى تحقيق أهدافه، ويرضى عنها المجتمع، وهي قدرة الفرد على المبادأة بالتفاعل مع الآخرين، والتعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية إزاءهم، وضبط انفعالاته في مواقف التفاعل الاجتماعي وبما يتناسب مع طبيعة الموقف.

أهمية المهارات الاجتماعية: 15 دقيقة

- ✓ تعد محكاً هاماً على السلوك السوي الذي يتصف بالتفاعل الاجتماعي، وتحمل المسؤولية.
- ✓ تعد طريقة علاجية فعالة في علاج الاضطرابات النفسية مثل الخوف، الخجل، فقدان الثقة بالنفس، والاعتمادية.
- ✓ تعد طريقة نمائية ووقائية لتنمية سلوكيات إيجابية مثل الثقة بالنفس والاستقلال الذاتي، والتعاون والمساعدة وتعلم الاتجاهات الإيجابية.

قال العاقولي:

فمال عن وصلنا وخانا	كان أحياناً صاحباً زماناً
فما نراه ولا يرانا	تاه علينا، وصدّ عنا

- ✓ تمكن الفرد من تفسير المواقف الاجتماعية، وكسب ثقة الآخرين
 - ✓ تمكن الفرد من مواجهة المشكلات والصعاب وأعباء الحياة.
- وينبغي أن تشتمل المهارات الاجتماعية عند الأطفال على:

- 1- **المبادأة بالتفاعل:** هي القدرة على بدء التعامل مع الآخرين لفظياً أو سلوكياً، كالتعرف عليهم أو مد يد العون لهم أو زيارتهم أو تخفيف آلامهم أو إضحاكهم....
- 2- **التعبير عن المشاعر السلبية:** وتعني قدرة الطفل على التعبير عن مشاعره لفظياً أو سلوكياً كاستجابة مباشرة أو غير مباشرة لأنشطة وممارسات الأطفال الآخرين التي لا تروق له.
- 3- **التعبير عن المشاعر الإيجابية:** وهي قدرة الطفل على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة من خلال التعبير عن الرضا عن الآخرين ومجاملتهم ومشاركتهم الحديث واللعب، وكل ما يحقق الفائدة للطفل ولمن يتعامل معه.
- 4- **الضبط الاجتماعي الانفعالي:** وتشير إلى قدرة الطفل على التروي وضبط انفعالاته في مواقف التفاعل مع الأطفال الآخرين، وذلك في سبيل الحفاظ على روابطه الاجتماعية.

عوامل استمرار الصداقة: 10 دقائق

شارك صديقك القيام بمعظم الأشياء.	استمتعا وامرحا معاً.	المحافظ على أسرار صديقك.
كن صادقاً وأميناً.	كن جديراً بثقة الآخرين وثق بهم.	تقدم الاقتراحات له بطريقة مهذبة.
ليصغ كل منكما لصاحبه.	ليحرص كل منكما على الآخر.	الابتسامه عند لقائه.
هونا على بعضكما في أوقات الشدة.	ليحفز كل منكما الآخر على القيام بما هو صواب.	التسامح والاعتذار وتجنب الخلافات وعدم تكرارها.
تحدث مع صديقك عما يجول بخاطرك من الأفكار، والآمال وعما يزعجك أيضاً.		
عند عتابه لا يكون العتاب من أجل العتاب ولكن قدم له البدائل.		

مهارات لبناء علاقات اجتماعية: 15 دقيقة

انظر إلى الشخص الذي تتحدث إليه: يعد هذا السلوك البسيط شيئاً في غاية الأهمية، فأفضل طريقة لبدء أي تفاعل هو التواصل عن طريق العين، فالنظر إلى الشخص الذي يتحدث معك يوضح له أنك واثق من نفسك، ومهتم بما يقول، ومنتبه إليه، كما يساعدك هذا على أن تفهم ما يقوله الشخص الآخر، فالناس عادة يثقون في الشخص الذي يتمتع بالثقة فينظر في أعينهم مباشرة أثناء الحديث.

كن هادئاً عندما تتحدث إلى الآخرين، أو على الأقل حاول أن تبدو كذلك: هناك كثير من السلوكيات التي تشير إلى أنك متوتر أو مشدود الأعصاب، مثلاً لا تنظر بعيداً أو في الأرض، أو تحملق إلى يديك، أو تتلملم، أو تقرض أظفرك، أو تتثائب أو ترتعد قدمك، فسيعتقد الناس أنك تتصرف تجاههم بوقاحة وانك لا تحترمهم، أو أنك لا تبدي نحوهم اهتماماً، أو على الأقل لا يعينك ما يقولون، وبدلاً من ذلك اظهر إيماءات الرأس، وابتسم في الوقت المناسب، أو قل أي شيء يوضح أنك تصغي إليهم، وإذا كنت متوتراً فخذ نفساً عميقاً قبل أن تبدأ الحديث، والأهم من ذلك كله هو أن يبدو على وجهك الرضا والارتياح، فإن ذلك سوف يظهر للآخرين أنك واثق من نفسك.

لا تقاطع الحديث أو تحتكره لنفسك: حتى لو كان لديك شيء ملح تود قوله، فانتظر حتى ينتهي الشخص الآخر من حديثه، وإذا كنت تتحدث فحفز الآخرين على المشاركة برأيهم، وذلك عن طريق توجيه أسئلة مثل "ما رأيك في هذا؟".

قم بتوجيه الأسئلة: يبدأ العديد من الحوارات بتوجيه سؤال من أحد الأشخاص إلى الآخرين.

اجعل نبرة صوتك أداة لمنفعتك: يعتبر أسلوبك في طرح الأشياء في غاية الأهمية، فبصوتك ترسل إشارات، وهذا يعني أنك قد تبدو مهتماً، مراعيًا للمشاعر، متعاطفًا، نشيطاً متحمساً متزعجاً، سخيلاً، كل هذا قد يظهر من الطريقة التي تقول بها شيئاً ما، فنوع نبرة صوتك لكي تلائم الانطباع الذي يأخذه عنك الآخرون.

ابحث عن هؤلاء الذين لهم نفس اهتماماتك وقيمك: من السهل أن تتحدث إلى من يحبون نفس الأشياء التي تحبها.

ابدأ بالتحدث عن اهتمامات الشخص الآخر: بمجرد أن تجد الناس يتحدثون عن أنفسهم، وهواياتهم، أو أهدافهم، أو اهتماماتهم فإنه من السهل حينئذ أن تجعل المحادثة مستمرة وذلك بتوجيه المزيد من الأسئلة، فالناس يحبون أن يتحدثوا عن اهتماماتهم، فاستمع بانتباه، لأنَّ الناس عادة ويتأثرون عندما تتذكر ما قد قالوه.

عبر عن مشاعرك وأرائك: دع الناس يدخلوا إلى حياتك، لكن اكشف لهم فقط الجانب الذي تريد أن يعرفوه منك، لا تشركهم في حياتك الشخصية وأفكارك الخاصة، وكن صادقاً فبعض الناس يميلون إلى التباهي أو إعطاء انطباعات مزيفة عن أنفسهم على أمل نيل إعجاب الآخرين.

نوع في الموضوعات التي نتحدث عنها: كن متابعاً للأحداث الجارية وعلى علم بما يدور حولك في المدرسة وفي المنطقة التي تسكن فيها، اقرأ في الرياضة، والسياسة، والأدب....

كن متنبهاً (قراءة لغة الجسد): استمع جيداً وراقب ما يقوله ويفعله الشخص الآخر، قد يبدو بسيطاً، لكن الكثير من الناس لا يجيدون فن إعاةرة الانتباه، نوعية الكلمات ودرجة الصوت، وملاحظة تعبيرات الوجه ولغة الجسد، فهذه تعطيك دلائل عما إذا كان هذا الشخص مخلصاً، أو ودوداً أو عطوفاً، أو صادقاً في حديثه.

إنهاء الحوار:

كف عن الحديث في هذا الموضوع إن لم تجد فيه شيئاً مثيراً.

عبر عن تقديرك لأفكار الشخص الآخر وانتقل إلى نقطة أخرى.

إنه الحوار دائماً بملاحظات أو تعليقات إيجابية، فيمكنك استخدام واحدة أو أكثر مما يلي: ابدأ بالمحاملة: "شكراً جزيلاً"، لقد ساعدتني حقاً- اظهر التقدير والاحترام: "لقد كان لطيفاً الحديث معك، استمتعت بالحديث معك، الحديث معك مشوق..."- اظهر الرغبة في رؤية هذا الشخص في المستقبل: "يسعدني أن نتحدث معاً مرة أخرى، أتمنى أن نلتقي مرة أخرى"- قل جملة ختامية: "ينبغي عليّ أن أذهب لعملي الآن، أراك لاحقاً."

- الطريقة الأولى: يكون التدريب بالتعليم المباشر، حيث يتم إكساب الشخص وتعليمه المهارات الاجتماعية بنفس أساليب تعلم المهارات الدراسية الأكاديمية.

- الطريقة الثانية: التدريب بالتعليم غير المباشر باستخدام استراتيجيات ثلاث تتمثل في التعزيز الإيجابي، والتوقعات المتعلقة بالنواتج المستقبلية، والنمذجة الاجتماعية.

ويمكن عرض مجموعة من الاستراتيجيات لتنمية المهارات الاجتماعية على النحو الآتي:

النمذجة: عن طريق ملاحظة نماذج تتفاعل اجتماعياً مع الآخرين بطريقة جيدة، وقيام الطفل بتقليد السلوك الاجتماعي.

لعب الأدوار: في مواقف محاكاة للسلوك المطلوب تعلمه.

التعزيز الإيجابي: وذلك بالانتباه للطفل عند اقترابه من الآخرين وتفاعله معهم، وتعزيز ذلك، بالثناء والمدح لمشاركته الآخرين والتفاعل معهم، مما يؤدي إلى زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة.

التغذية الراجعة: حيث تسهم التغذية الراجعة في عدة أمور من أهمها إمداد المتدرب بالمعلومات حول دقة استجاباته للموقف، وتزويد من دافعية، وتعمل على تقوية الاستجابة، وتمكنه من تصحيح وتعديل سلوكه.

التدريب التوكيدي: يؤدي إلى التغلب على الخجل وزيادة الثقة بالنفس، والتغلب على القلق، والقدرة على التعبير عن المشاعر الذاتية بطريقة ملائمة، وتأكيد الذات يضم السلوكيات الآتية:

1- التوكيد السلبي: التدرّب على كيفية رفض المطالب غير الواقعية، وكيفية دفع الآخرين لتغيير سلوكهم السلبي.

2- التوكيد الإيجابي: التعبير عن المشاعر الإيجابية تجاه الآخرين بالثناء والمدح والتقدير وإتاحة الفرصة لتقديم الأعدار.

- 3- **التدريب على مهارات المحادثة:** ويتضمن التدريب على مهارات الكلام وتوجيه الأسئلة، وخلق فرص للحوار.
- 4- **التلقين والإخفاء:** التلقين هو إجراء يشتمل على الاستخدام المؤقت لمثيرات تمييزية إضافية مساعدة، وذلك بهدف زيادة احتمالية أداء الطفل للسلوك الاجتماعي المستهدف، ويقسم إلى:
- **التلقين الجسدي:** يشتمل على لمس الطفل جسدياً بهدف مساعدته على أداء السلوك، كالمشاركة في الألعاب الجماعية والمناسبات الاجتماعية بشكل مناسب.
- **التلقين اللفظي:** يشتمل على تعليمات لفظية تساعد الطفل على القيام بالسلوك الاجتماعي المناسب.
- **التلقين الإيمائي:** وهو تلقين من خلال الإشارة أو النظر باتجاه معين أو بطريقة معينة.
- **أما الإخفاء:** فهو الإزالة التدريجية للتلقين، وذلك بهدف مساعدة الطفل أداء السلوك الاجتماعي المستهدف باستقلالية.

- 5- **تنظيم الظروف البيئية:** تنظيم الإحداث القبلي في البيئة الاجتماعية للطفل، وذلك بهدف زيادة احتمالات حدوث التفاعل الاجتماعي بينه وبين الأطفال الآخرين، مما يساعد على ظهور السلوكيات المقبولة التي تدعم ثقة الطفل بنفسه من خلال مواقف تدريبية، تعتمد على المشاركة والاحترام المتبادل.

☞ تقديم النشاط التدريبي (2) 20 دقيقة: التدرّب على المهارات الاجتماعية...

☞ مناقشة استجابات المتدربين على النشاط وإعطائهم تغذية راجعة.

☞ تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

☞ **تقويم الجلسة 15 دقيقة:** يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد، ثم عرض الواجب المنزلي والإنهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوحدة التدريبية: السادسة	الجلسة: الرابعة والعشرون	اليوم: الخميس
موضوع الوحدة: المهارات الاجتماعية	موضوع الجلسة: الاتصال والتأثير	التاريخ: 6 / 6 / 2013م

☞ أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم مهارتي الاتصال والتأثير.
- 2- أن يدرك المتدرب أهمية مهارة الاتصال في العلاقات الاجتماعية.
- 3- أن يحدد المتدرب عناصر الاتصال.
- 4- أن يتعرف المتدرب على المبادئ الضرورية للاتصال والتأثير.
- 5- أن يربط بين الخبرات التي تلقاها ومواقف الحياة اليومية.
- 6- أن يمارس المتدرب مهارات الاتصال في المواقف التدريبية المصطنعة.

☞ المفاهيم الجديدة: الاتصال والتأثير.

☞ الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، مراقبة الذات، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي، مجموعات العمل.

☞ الأدوات المستخدمة: الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، كروت ورق مقوى، دليل الأنشطة.

☞ الإجراءات:

▪ تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم. - تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.

- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه. - عرض موضوع الجلسة وأهدافها.

📌 تقديم نشاط استكشافي (1): 15 دقيقة

📌 مناقشة استجابات المتدربين بعد انتهاءهم من النشاط على كل موقف وتدعيم سلوكهم الإيجابي.

📌 **تعريف مفهوم الاتصال والتأثير 5 دقائق:** هو عملية نقل المعلومات والخبرات ومهارات من شخص إلى آخر ومن

شخص إلى جماعة أخرى، وتبادل فكري وسلوكي ووجداني، وإقامة علاقات اجتماعية وتقييم نسبة التأثير التي تم تحقيقها.

📌 **أهمية الاتصال والتأثير 10 دقائق:** يشكل أهمية في حياة الفرد لأنه يمكن الفرد من:

1- إشباع حاجاته الأساسية البيولوجية وال نفسية. 2- يحقق مشاعر الانتماء لجماعة أو لمجتمع ما.

3- تحقيق ذاته من خلال تفاعله مع الآخرين. 4- الحصول على الأفكار والمعلومات والخبرات من الآخرين.

5- خفض التوتر والقلق والانسجام في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.

6- الوعي بذاته وقدرته وحكمه على عمله أو إنتاجه من أراء الآخرين واستجاباتهم نحوه.

7- يحقق نقل معايير وقيم واتجاهات الجماعات مما يعطي الشعور بالانتماء والتآلف بين أبناء المجتمع الواحد.

8- ينمي العمليات العقلية الأساسية كالإدراك والانتباه والتفكير والتخيل والتذكر.

9- رفع مستويات الثقة بالنفس. 10- إدارة التغيير بفعالية أكبر.

11- كسب مصداقية وثقة الآخرين. 12- إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين.

📌 عناصر الاتصال الاجتماعي: 10 دقائق

📌 المرسل (الشخص): الذي يبدأ بإرسال الرسالة أو الخبرات والمعلومات. 📌 محتوى الرسالة أو مضمونها.

📌 المستقبل أو المرسل إليه الرسالة. 📌 أداة وسيلة الاتصال. 📌 التغذية الراجعة: وهي الاستجابة التي يعكسها المستقبل.

📌 تقديم النشاط التدريبي (2) 20 دقيقة: عناصر الاتصال...

📌 مناقشة استجابات المتدربين.

📌 مبادئ الضرورية للاتصال والتأثير: 25 دقيقة

✓ **الإنصات الفعال:** استمع أولاً: حاول أن تفهم أولاً، أسأل الآخرين عن رأيهم فيك وتقبل الانتقادات، التلخيص.

1- **طلاقة اللسان:** اللغة التي تستخدمها، الأساليب اللغوية التي سوف توظفها عند الحديث، التأكيد، تحديد حدة

الصوت ومؤثراته، الحماس في طرح الموضوع.

2- **فهم إيماءات الجسد:** تعبيرات الوجه، تواصل العيون، وضع الجلوس أو الوقوف، المظهر الخارجي، طرق الحركة...

3- **التصور:** وصف النتيجة المثلى، الاحتفاظ ببساطة الأمر وقابلية تصديقه، إظهار الحماس، استخدام الصور

والتشبيهات والقصص، التركيز على المستقبل.

4- التخطيط والإعداد.

5- **لا تجاوز القواعد:** ومن ذلك تجنب مقاطعة شخص ما أثناء الحديث، وتجنب النكات غير المناسبة للموقف.

6- التركيز على الهدف من التواصل.

7- تبسيط اللغة: ينبغي على المرسل أن يدرك المستوى الثقافي للمستقبل حتى يمكنهم فهم الرسالة.

8- تشجيع الثقة المتبادلة: الحرص على وجود الثقة المتبادلة يسهل الاتصال بين طرفي الاتصال.

9- التوقيت الفعال: يجب اختيار الوقت المناسب للاتصال.

10- اللباقة والتصرف في المواقف الحرجة والصعبة والجرأة وعدم الخجل عند الاتصال.

11- الاهتمام بالتغذية الراجعة: لمعرفة مدى نجاح الاتصال.

12- المتابعة: للتأكد من وصول الرسالة وفهمها.

✓ **تكلم بشكل مباشر:** عبر عن نفسك بوضوح، فكر قبل أن تتكلم، أعطي أكثر، وتجنب التفاصيل المملة، أعطي الفرصة للغير للتحدث.

✓ **صحح الأخطاء:** اعترف بأخطائك بسرعة، وحاول تصحيح الوضع، سامح الآخرين والتمس الأعذار لهم عندما يخطئون في حقك واجعل من السهل عليهم تصحيح خطأهم.

✓ **اظهر الولاء:** ثق بالآخرين، اعترف بمساهماتهم، تحدث عنهم بالخير في غيابهم كما لو كانوا موجودين لا تقل عنهم شيء من خلفهم، لا تكشف أسرارهم الخاصة.

✓ **واجه الحقيقة:** خذ المسائل وجهاً لوجه حتى تلك الغير قابلة للنقاش، لا تتجنب الحقيقة وتدفن رأسك بالرمل، تقبل النقد من الآخرين، وأعمل على إصلاحها.

✓ **تحمل المسؤولية:** ألزم نفسك ببعض المسؤولية، تحمل مسؤولية النتائج مهما كانت، لا تلوم الآخرين عندما تكون الأمور خاطئة.

✓ **حافظ على التزاماتك وعهودك:** الحفاظ على التزاماتك وعهودك دليل على مصداقيتك وتأكد أن تضع التزام واقعي.

✓ **الحفاظ على الأمانة والسلوك الإيجابي.**

✓ **أفهم الآخرين ثم كن مفهوماً لهم:** تتضمن الاستماع الإيجابي للآخرين والفهم المتبادل، تبادل المعلومات بينهم.

✓ **كن صادقاً في كلامك وأفعالك:** قل الحقيقة، اظهر المصداقية والإخلاص، لا تتلاعب بالناس وتشوه الحقائق ولا تغير الحقيقة، لا تترك انطباع خاطئ.

✓ **كن مدركاً لطريقة تحدثك مع الآخرين،** تعلم كيفية إيصال وجهة نظرك بشكل سريع، أشرك الآخرين معك.

✓ **اظهر الاحترام:** اهتم بالآخرين واحترم مقام كل شخص والدور الذي يلعبه، وحتى أولئك الذين لا يستطيعون فعل شيء لك، اظهر التعاطف واللطف معهم، لا تدعي الاهتمام بالغير، حاول أن تظهر لهم ذلك.

دليل لغة الجسد: يمكن عرض بعض المدلولات للغة الجسد وفقاً للآتي:

✎ **الإشارات:** فالالاتجاه المنفتح يتضمن إشارات مثل: اليدين مفتوحتان، وراحة اليد متجهة للأعلى، والذراعان ممدودتان، أما إشارات الدفاع أو الملل فتظهر من خلال: الرجلان والذراعان متقاطعان، والرأس منخفض باتجاه الصدر، واليدين تفركان العينين، والأيدي متشابكة.

✎ **تعابير الوجه:** ردود الفعل المرحة تتضمن: نهايات الفم متجهة للأعلى، تواصل بصري، بينما تشير نهايات الفم المتجهة للأسفل أو الشفاه المستقيمة إلى الملل أو الرفض، في حين تشير الجباه والحواجب المقطبة إلى أن المستمع لا يوافق أو يصدق ما يقال.

الوضعية: عندما يجلس الشخص مسترخياً ومبتعداً بجسمه عن المتحدث فإنّ هذا يعني في الغالب أنّه يشعر بالملل وعدم الارتياح، أو بشعور من وقع في الشرك، بينما تشير جلسة الشخص وجسمه مائل إلى الأمام بوضعية مستقيمة إلى أنّه مهتم بما سيقوله المتحدث.

الحركة: عندما يسير الشخص بهدف وبوضعية مستقيمة ويتواصل بصرياً فإنّ هذا يعكس أنّه واثق من نفسه وكفاء، ويمكن عرضها بشيء من التفصيل:

الدخول المترودد: لا تجر قدميك أو تتسلل عند الدخول، تحرك مباشرة وفي ثقة كما لو كان هناك هدف تبتغيه.

النظرات المسدلة: لا تجعل نظراتك مسدلة إلى الأسفل أو مكتئبة، إبدأ التخاطب بالعيون واحتفظ به طوال الوقت.

إمالة الذقن إلى أسفل: تؤدي إلى استحالة ممارسة لغة التخاطب بالعين وتؤدي إلى أن يكون الشخص في وضع دفاعي.

مصافحة الأيدي ببرود: وتعني قلة الاهتمام بالشخص الآخر.

سحق الأيدي عند المصافحة: تسبب نفور من الشخص الآخر وتجعله يشعر بعدم الراحة.

التملل: مثل التثاؤب ينتقل بالعدوى، فهذا يجعل من حولك يشعرون بالعصبية والإحباط والرغبة في الرحيل.

التنهّد: يشير إلى الموقف سوف يخيم عليه اليأس.

هرش الرأس: يعتبر دليلاً على الارتباك.

عض الشفة: إشارة قوية على القلق والتوتر.

فرك مؤخرة الرأس أو العنق: وهذه إيماءة تنقل الإحباط ونفاذ الصبر.

تضييق العينين: إيماءة سلبية وتعني عدم الموافقة والاستياء أو الغضب، أما العينين المغمضتين بالكامل فتعني الحيرة.

رفع الحاجبين: رفع الحاجبين كثيراً، يعني عدم التصديق بمعنى أنك لا تصدق ما يقوله الشخص الآخر.

النظر إلى الشخص الآخر من فوق قمة النظارة: يعني عدم التصديق.

تقاطع اليدين أمام الصدر: هذه الوضعية إشارة قوية للتحدي وانغلاق التفكير، وكلما كان تقاطع اليدين قوياً وإلى أعلى كانت درجة العدوانية في الرسالة.

فرك العينين والإذنين أو جانب الأنف: تعني الشك وعدم الثقة بالذات، وهي إيماءات يمكن أن تدمر أي رسالة.

تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

تقويم الجلسة 15 دقيقة: يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد، ثم عرض الواجب المنزلي والإنهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

اليوم: السبت	الجلسة: الخامسة والعشرون	الوحدة التدريبية: السادسة
التاريخ: 2013 / 6 / 8	موضوع الجلسة: التعاون والتنسيق	موضوع الوحدة: المهارات الاجتماعية

أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مهارة التعاون والتنسيق.
- 2- أن يحدد المتدرب أهمية مهارة التعاون والتنسيق في الحياة.
- 3- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية والمواقف في الحياة.
- 4- أن يتعاون المتدرب مع الآخرين في المواقف التدريبية.

☞ المفاهيم الجديدة: التعاون والتنسيق.

☞ الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي، مجموعات العمل.

☞ الأدوات المستخدمة: الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، ورق، أقلام، حبل، دليل الأنشطة.

☞ الإجراءات:

■ تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض موضوع الجلسة وأهدافها.

☞ تقديم النشاط استكشافي (1) : 20 دقيقة

☞ مناقشة استجابات المتدربين بعد انتهاءهم من النشاط على كل موقف وتدعيم سلوكهم الإيجابي.

☞ تعريف مفهوم التعاون والتنسيق 10 دقائق: هو أن يقوم الفرد منا بدوره بشكل متكامل ومتناغم مع أدوار باقي أفراد

الجماعة التي ينتمي إليها الفرد، وهو القدرة على عمل توازن في نشاط الجماعة بين احتياجاتك وحاجات الآخرين.

وإمكانية العمل في فريق تعرف على أهم القدرة على إبداع جماعة متعاونة في السعي لتحقيق ومتابعة أهداف الجماعة.

☞ أهمية التعاون والتنسيق والعمل الجماعي 15 دقيقة: العمل الجماعي أساس أي عمل في الحياة، سواء كان هذا

العمل اقتصادياً أو اجتماعياً، أو سياسياً، وجميع المخلوقات تعمل بشكل جماعي بديع: الإنسان، والنحل والنمل

والطيور والحيوانات، فهذه سنة ربانية له حكمة في ذلك، ومن ظن أنه يقدر على النجاح وحده فهو واهم خدعه

الغرور، والناظر في التاريخ يرى معالم العمل الجماعي في الحضارات التي قامت ومازالت معالمها جلية للناظرين شاهدة

على دور العمل الجماعي في بناء هذه الحضارات، فالسر الحقيقي وراء نجاح اليابانيين هو قدرتهم على العمل معاً،

وهم لا يعبئون كثيراً إلى من يذهب الفضل والتقدير، بل يهتمون بالعمل معاً والفوز معاً، قال تعالى: ﴿وَأَعْتَصِمُوا

بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعاً وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَاناً﴾ آل

عمران: 103.

وقال رسول الله ﷺ: ﴿"المؤمن للمؤمن كالبان يشد بعضه بعضاً"﴾، وقال رسول الله ﷺ: ﴿"إن الله مع الجماعة"﴾،

ويشكل التعاون والعمل الجماعي أهمية لأنه يساعد أفراد الجماعة على:

✓ الشعور بالامتلاك والمسئولية مما يجعل الجميع أكثر التزاماً وإصراراً على تحقيق أفضل النتائج.

✓ الإحساس بتقدير ذات أفضل، ويشعرهم بأنهم ذوي قيمة.

✓ الإحساس بثقة أكبر بالنفس.

✓ خلق اتصالات بين أفراد الجماعة ويخلق علاقات إيجابية أفضل بينهم.

✓ التغلب على المشكلات والصعاب التي تعترض الجماعة، وتحقيق أهدافها.

☞ تقديم النشاط التدريبي (2) : 20 دقيقة: لعبة الحبل...

☞ مناقشة استجابات المتدربين على النشاط وإعطائهم تغذية راجعة، والتوضيح لهم طرق تنمية السلوك التعاوني.

☞ تنمية السلوك التعاوني والعمل الجماعي: 20 دقيقة

يتم تنمية العمل الجماعي من خلال تصميم أنشطة تنفذ بشكل جماعي، ويمكن عرض بعض وسائل تنمية العمل الجماعي على النحو الآتي:

- 1- مشاركة الزملاء: وهو أن يشترك المتدرب مع زميله في تنفيذ مهمة تطلب منه، مثال يطلب منه مشاركة أحد زملاءه في البحث عن موضوع ما، وقد تكون المشاركة لمدة قصيرة (30 ثانية) أو أكثر.
 - 2- المجموعات التعاونية: تضم المجموعة (3-6) أفراد، وتوزع الأدوار على الجميع، يطلب منهم القيام بتنفيذ مهمة ما، ويتحمل جميع أفراد المجموعة المسؤوليات، حيث تتيح لهم الفرصة للعمل كوحدة اجتماعية.
 - 3- المحاكاة ولعب الدور: يقوم أفراد المجموعة بتمثيل النماذج المعروضة عليهم بشكل جماعي بعد توزيع الأدوار على الجميع، ويتمكن كل عضو في المجموع من معرفة الدور الذي ينبغي أن يقوم به.
 - 4- التدريب على العصف الذهني: من خلال طرح قضية ما، وكل شخص يقول رأيه وفكرته وأطروحاته، ومن خلال مناقشة وتحليل الأفكار الجديدة، فهذه الطريقة تعطي مساحة من الإبداع للفريق، وتولد أفكار جديدة وفعالة، تزرع الثقة في نفوس أعضاء الفريق، وبأهمية رأي كل فرد فيهم، تعمل على زرع الانتماء في نفوس الفريق، لأنهم هم أصحاب الأفكار التي يتبناها الفريق.
 - 5- أسلوب حل المشكلات: تدريبهم على التعاون في حل المشكلات التي تواجه الفريق، مما يزيد من فعالية التعامل الإيجابي والجدري مع كل ما يعترض طريق الفريق.
 - 6- التعزيز الإيجابي: مكافئة السلوك الإيجابي عن طريق مدح ومكافئة السلوكيات الجيدة.
 - 7- النمذجة: من خلال ملاحظة النماذج التي تعرض عليه ومحاولة تقليدها.
 - 8- التغذية الراجعة: حيث تسهم التغذية الراجعة في عدة أمور من أهمها إمداد المتعلم بالمعلومات حول دقة استجاباته للموقف، وتزيد من دافعية، وتعمل على تقوية الاستجابة، وتمكنه من تصحيح وتعديل سلوكه.
- ☞ تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.
- ☞ تقويم الجلسة 15 دقيقة: الطلب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقويم الجلسة بحسب النموذج المعد، ثم عرض الواجب المنزلي والإثناء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوحدة التدريبية: السادسة	الجلسة: السادسة والعشرون	اليوم: الأحد
موضوع الوحدة: المهارات الاجتماعية	موضوع الجلسة: المسؤولية الاجتماعية	التاريخ: 9 / 6 / 2013م

☞ أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم تحمل المسؤولية.
 - 2- أن يدرك المدرب أهمية المسؤولية الاجتماعية.
 - 3- أن يحدد المتدرب جوانب المسؤولية الاجتماعية.
 - 4- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة اليومية.
 - 5- أن يمارس المتدرب السلوك الاجتماعي المسئول.
- ☞ المفاهيم الجديدة: المسؤولية الاجتماعية.

📌 الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، الحديث الذاتي، التحليل الإيجابي، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي، مجموعة العمل، الواجب المنزلي.

📌 الأدوات المستخدمة: الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، قصص، كروت ورق مقوى.
📌 الإجراءات:

📌 تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض موضوع الجلسة وأهدافها.

📌 تقديم النشاط (1) 20 دقيقة: جوانب المسؤولية...

📌 مناقشة النشاط.

📌 تعريف مفهوم المسؤولية الاجتماعية 5 دقائق: تشير إلى حرص الفرد على التفاعل والمشاركة في مجتمعه بتلقائية ومبادأة على نحوٍ يضمن له الشعور بتحقيق إمكانات ذاته، وممارسة إرادته في دفع مسيرة مجتمعه تجاه التقدم في ضوء قناعات ذاتية تعكس انضباطه سلوكياً.

📌 أهمية المسؤولية الاجتماعية 15 دقيقة: تمكن الفرد من التعرف على حقوقه وواجباته وبمارسها في حياته اليومية بحيث لا يؤثر أو يضر بالآخرين، أي يتيح للفرد ممارسة حريته في حدود حرية الآخرين بحيث لا يضر بهم، وتتمثل أهمية هذه المهارة في الآتي:

- التوافق النفسي والاجتماعي.
- الإخلاص والصدق.
- الاهتمام بالذات واحترامها.
- يقظة الضمير ومحاسبة النفس.
- الشعور بالاستقلالية.

- تمكن الفرد من الاهتمام بالآخرين والتقرب منهم.

📌 والتوضيح لهم أن المسؤولية الاجتماعية تبدأ بمسئولية الإنسان تجاه نفسه؛ وهناك أنواع وجوانب متعددة للمسئولية، وتعد من مهارات التفاعل الاجتماعي والوعي بالقواعد والقوانين المنظمة للجماعة أو المجتمع أو تعاليم الدين الإسلامي، وتحمل مسؤولية هذه القواعد من أجل تواصل فعال وإيجابي قال تعالى: "كل نفس بما كسبت رهينة" صدق الله العظيم،

📌 المسؤولية الاجتماعية من المنظور الإسلامي:

1- الرعاية: يوضح القرآن الكريم مسؤولية الإنسان الكبرى الخلافة في الأرض، قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾، وقال رسول الله ﷺ: "كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته؛ الإمام راع ومسئول عن رعيته، والرجل راع في أهله ومسئول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسئولة عن رعيته، والخادم راع في مال سيده ومسئول رعيته".

2- الهداية: وهي نابعة من الفهم للجماعة ولدور الفرد المسلم فيها، قال تعالى: ﴿اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ* صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ﴾.

3- **الإلتقان:** وتتصل بالمشاركة تقبلاً وتنفيذاً وتوجيهاً، وهي ذات صلة بالوعي والرحمة، وهي تعبير عن قوة نفسية، قوة توازن وطمأنينة، قال رسول الله ﷺ: "إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه".

☞ **نشاط قصصي (2) 15 دقيقة: قصة اللصوص الثلاثة...والملك**

☞ مناقشة استجابات المتدربين على النشاط وإعطائهم تغذية راجعة.

☞ **جوانب المسؤولية الاجتماعية: 10 دقائق**

1. **الوجدان:** وهو شعور الشخص بأنَّ عليه أن يفكر ويعمل بمسؤولية.
2. **الفهم:** وعي الشخص بحدود حقوقه وواجباته، وما يمكن أن يترتب من آثار على أقواله وأفعاله.
3. **السلوك المعضد للمجتمع:** يأخذ شكل المشاركة أو المساعدة أي أداء السلوكيات المطلوب منه أو المساعدة في أدائها بالمال أو العلم أو التأثير المعنوي، ثم السلوك الإيثاري والذي يؤدي إلى تفضيل مصلحة الجماعة على المصلحة الشخصية.

☞ **تنمية المسؤولية الاجتماعية: 20 دقيقة.**

- تعلم وممارسة المهارات الاجتماعية.
- الكفاءة الاجتماعية: القدرة على التعامل بنجاح مع البيئة والناس والقدرة على تحقيق قدر أكبر من الاستقلالية عند التفكير، والعمل على أداء الأفعال بجهد أقل وسرعة أقل ودقة أكثر.
- التفاعل ومشاركة الآخرين: يعد أساس بناء أي علاقة اجتماعية، ومشاركة الآخرين أنشطتهم المختلفة تعزز هذه العلاقات.
- المبادرة: وهي مبادرة الفرد في العلاقات التفاعلية، واستمتاعه وحرصه على الاستمتاع بها، واستمراريتها في إطار من المهام والأدوار التبادلية والتواصل الإيجابي، مع توظيف العلاقات واستثمارها فيما يحقق نفع المجتمع.
- إرادة التغيير المجتمعي: استثمار طاقات الفرد وقدراته وإمكاناته في إحداث التغيير المجتمعي إيجابي في إطار من التبصر والجدية والمثابرة والانضباط، مع الانصاف والمرونة والانفتاح على كل ما يتاح له.
- الاقبال على الحياة: من خلال الاستمتاع بالحياة.
- الضبط الداخلي: من خلال اعتناق المبادئ الإنسانية والقيم الاجتماعية الإيجابية.
- مراقبة الذات الانضباط السلوكي ضبط الذات والتحكم في السلوكيات والرغبات، وتأجيل اشباعاته.
- المشاركة الوجدانية الإيجابية: إن الفرد يشعر بالحالات الانفعالية التي يشعر بها الآخرون.

☞ **تلخيص الجلسة 10 دقائق:** وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

☞ **تقويم الجلسة 15 دقيقة:** الطلب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقويم الجلسة بحسب النموذج المعد، ثم عرض الواجب المنزلي والإنهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

لوحة التدريبية: السادسة	الجلسة: السابعة والعشرون	اليوم: الاثنين
موضوع الوحدة: المهارات الاجتماعية	موضوع الجلسة: تحفيز التغيير	التاريخ: 10 / 6 / 2013م

📌 أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم مهارة تحفيز التغيير.
- 2- أن يحدد المتدرب أهمية التغيير في الحياة.
- 3- أن يذكر المتدرب طريقة اقناع الآخرين بالتغيير.
- 4- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة.
- 5- أن يكتسب المتدرب مهارة التغيير الذاتي.

📌 المفاهيم الجديدة: تحفيز التغيير.

📌 الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي، الواجبات المنزلية.

📌 الأدوات المستخدمة: الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، كروت ورق مقوى، أقلام، دليل الأنشطة.

📌 الإجراءات:

▪ تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض موضوع الجلسة وأهدافها.

📌 تقديم النشاط استكشافي (1) : 20 دقيقة

- 📌 مناقشة استجابات المتدربين بعد انتهاءهم من النشاط على كل موقف وتدعيم سلوكهم الإيجابي.
- 📌 تعريف مفهوم تحفيز التغيير 5 دقائق: يشير إلى قدرة الفرد على بدء وإدارة التغيير، والتغيير في الجماعة هو أي تعديل يتم في الأفكار والاتجاهات والعلاقات الاجتماعية والتواصل بين الأعضاء وأهداف الجماعة.

📌 أهمية التغيير: 15 دقيقة

- ✓ قال المفكر الجزائري مالك بن نبي: إنها لشريعة السماء: غير نفسك تغير التاريخ، وفي ذلك إشارة إلى قول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ الرعد الآية: 11.
- ✓ الحياة متحركة لا سكون فيها، فهي تسير بك من الميلاد إلى الوفاة، وما بينهما حركة دائبة لا تنقطع.
- ✓ لا خيار لك بين الحركة أو السكون، لأن الحركة صميم الحياة، والحركة إما إلى الأمام أو الخلف.. أعلى أو أدنى، فإذا توقفت وظننت أنك نَبَتْ على مكانك فأنت واهم، لأنه لا ثبات للإنسان في مكان، وإنما هو ارتفاع أو انخفاض، وذلك كالكرة حين ترمي بها في الجو، تظل تصعد وتصعد.. وحين تقف في نقطة معينة لا تتوقف، وإنما تبدأ في النزول!
- ✓ حين تتأمل تاريخ ارتفاع الأمم وانخفاضها، وسمو الأفراد من الحضيض إلى القمة تجد مدار ذلك على " تغيير النفس " ثم تغيير الحياة.
- ✓ لكي تصلح حياتك العملية أنت بحاجة إلى التغيير، ولكي تتخلص من مشاكلك الأسرية أنت بحاجة إلى التغيير.. كل ما تريد أن تصل إليه على كل مستوى من مستويات حياتك بحاجة إلى أن تقف مع نفسك وتقول: لا بد أن

أغير نفسي ليتغير العالم.

☞ عوامل تساعد على التغيير: 5 دقائق

- 1- الرغبة في البحث الدائم عن الجديد.
- 2- التهيئة للتغير: جعل الأعضاء مقتنعين بالتغيير ويكونون مستعدين للمشاركة الإيجابية.
- 3- مشاركة الأعضاء في التغيير: فمشاركتهم تعمل على إضعاف مقاومتهم للتغيير وتزودهم بمعارف ومهارات جديدة.
- 4- التفاؤل: النظر إلى الجوانب الإيجابية التي ستتحقق عند التغيير والقدرة على احتفاظ باتجاه إيجابي نحو التغيير.
- 5- التخطيط للتغيير: تحديد المعارف والمهارات الجديدة وأولويات التغيير وتحديد أدوار الأعضاء عند تنفيذ التغيير.
- 6- توفير الثقة والأمان والدعم لأعضاء الجماعة عند تنفيذ استراتيجية التغيير.

☞ تقديم النشاط (2) 15 دقيقة: السيرة الذاتية...

☞ مناقشة استجابات المتدربين على النشاط وإعطائهم تغذية راجعة.

☞ طريقة إقناع الجماعة بأهمية التغيير:

- ✓ يبين الضرر في الاستمرار بالأوضاع الحالية.
- ✓ التغيير سنة الله في الكون قال تعالى: ﴿وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ﴾ آل عمران: 140.
- ✓ التغيير ليس الهدف منه التغيير في حد ذاته ولكن تبني استراتيجيات جديدة لها أهداف جديدة وآليات جديدة لتحسين أداء الجماعة من أجل تحقيق الأهداف.

☞ مبادئ التغيير: 10 دقائق

- 1- الملاحظة: لاحظ سلوكك أو سلوك من حولك إلى أن تقع على السلوك السلبي الذي تنوي تغييره ستجد أن هناك شيء أنت غير راضٍ عنه، أو يسبب المشكلات الدائمة، ضع دائرة حوله.
- 2- اتخاذ القرار: بادر إلى التغيير بعد تحديد السلوك غير الملائم وتأخر في ذلك.
- 3- التعلم: هناك أشياء نرغب في تغييرها ويقف الجهل عائقاً دون تحقيق هذا التغيير، والحل هو في بذل المزيد من الجهد من أجل الحصول على معلومات وتثقيف الذات من أجل إحداث التغيير.
- 4- الاستيعاب: التدرج في التغيير وتجنب الخطوات الواسعة والمفاجئة، فالخطوات البسيطة الواثقة أهم وأفضل من الخطوات الواسعة المفاجئة، وكلما كثرت الخطوات المرحلية كلما كان استيعابك للتغيير وجدواه أكبر وأعمق.
- 5- الاستمرارية: المواظبة على ممارسة السلوك الجديد أمر بالغ الأهمية.
- 6- الممارسة: العادة الجديدة تحتاج إلى صبر وإصرار من أجل ترسيخها وتعويد النفس عليها، فالعادة التي غيرتها ستعلن عن نفسها بين وقت وآخر، في اختبار عملي على مدى صدقك في عملية التغيير.
- 7- الحديث الذاتي الإيجابي: حفز نفسك دائماً، أيقظها من الخمول، ارفع من مستوى طموحك، والتغيير هو خطوة هامة في سبيل تحقيق النجاح والإحساس بالسلام الداخلي.
- 8- اعرف نقاط القوة والضعف في ذاتك: فالمرء الذي يعرف نفسه جيداً هو أقدر الناس على التغيير وطرق باب النجاح، حدد ما هي قدراتك، وركز على الأشياء التي تحتاج إلى تنمية وتغيير.

- 9- الاستعداد للتغيير: يجب أن تكون لديك الرغبة والافتناع والثقة بالنفس والإبداع في التغيير.
- 10- أنت أكرم خلق الله والمخلوق الوحيد القادر على تحقيق أهدافه في هذه الحياة، والوحيد القادر على الارتقاء وتحسين مستواك (الروحاني، الاجتماعي، الاقتصادي، العلمي....)، فيجب أن تستعمل هذه النعمة الإلهية في تغيير نفسك والآخريين إلى الأفضل والأحسن، وترتقي بذاتك إلى مراتب المتميزين.
- 11- الانتقاء: اختيار أفضل الاستجابات الملائمة والأقل تكلفة وأقل مجهود وفترة زمنية أقل.
- 12- التعلم بالنموذج: قد يكون النموذج في الجماعة أو خارج الجماعة، وفي الحالتين يكون لديه خصائص إيجابية تستحق أن نتعلمها ونمارسها لكي يحدث التغيير.

☞ نشاط (3) استراتيجيات التغيير: 15 دقائق

- ✓ دون على الأقل خمس مصادر يمكنها أن تساعدك على التغيير والاحتفاظ باعتقادك الجديد مثل ما هي إمكانياتك وقدراتك من يمكن أن يساعدك في التغيير.
 - ✓ دون خمس مشاكل من الممكن أن تواجهك وأنت تقوم بالتغيير.
 - ✓ دون على الأقل ثلاثة حلول لكل مشكلة.
 - ✓ أغمض عينيك وتخيل نفسك في المستقبل باعتقادك الجديد، لاحظ سلوكك ومشاعرك التي تشعر بها...افتح عينيك.
 - ✓ تنفس بعمق وردد خمس مرات " أنا قادر على التغيير، أنا واثق في ذاتي وفي قدرتي على النجاح".
 - ✓ التنفيذ: ابدأ فوراً دون إبطاء، ابتداء من اليوم قم ببناء ثقتك في نفسك، وبقدرتك...ثق أنه يمكنك تغيير أي اعتقاد سلبي وإبداله بأخر إيجابي يزيد من قوتك...ثق أنك تستطيع تغيير أي ضعف وتحويله إلى قوة...ثق في أنه يمكنك أن تكون وتملك وتعمل أي شيء ترغب فيه، وتذكر دائماً أنه عندك حياة واحدة تعيشها فاجعلها رائعة.
- ☞ تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

- ☞ تقويم الجلسة 15 دقيقة: يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد في دليل المتدرب، ثم عرض الواجب المنزلي والإهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوحدة التدريبية: السادسة	الجلسة: الثامنة والعشرون	اليوم: الثلاثاء
موضوع الوحدة: المهارات الاجتماعية	موضوع الجلسة: إدارة الصراع والنزاع	التاريخ: 11 / 5 / 2013م

☞ أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم إدارة الصراع.
 - 2- أن يدرك المتدرب أهمية مهارة إدارة الصراع والنزاع.
 - 3- أن يذكر المتدرب أسباب الصراع.
 - 4- أن يربط المتدرب الخبرات التدريبية بمواقف الحياة اليومية.
 - 5- أن يكتسب المتدرب المبادئ الأساسية لحل الصراعات.
- ☞ المفاهيم الجديدة: إدارة الصراع والنزاع.
- ☞ الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي، العصف الذهني وحل المشكلات، العمل في مجموعات.

☞ الأدوات المستخدمة: الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، كروت ورق مقوى، أقلام، دليل الأنشطة.

☞ الإجراءات:

▪ تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض موضوع الجلسة وأهدافها.

☞ تقديم النشاط (1) 15 دقيقة: موقف من الماضي...

☞ مناقشة استجابات المتدربين وإعطائهم التغذية الراجعة المناسبة وتعزيز استجاباتهم الإيجابية.

☞ تعريف مفهوم إدارة الصراع 5 دقائق: هي قدرة الفرد على التفاوض وحل الخلافات والنزاعات التي تنشأ بين الآخرين. فمن حق أي فرد منا أن يعبر عن غضبه بطريقة ملائمة، وأن يتحكم فيه بأسلوب مناسب، ويكون لديه المهارات اللازمة لحل الصراعات بدون عنف، فيجب أن يتدرب الفرد على التوسط والتفاوض، والمهارات الأساسية هي: الاستماع الإيجابي، التعاطف العقلائي، أخذ رؤية الآخرين في الاعتبار، والتعاون، والتفاوض، والتعبير عن المشاعر بطريقة مقبولة، التوكيدية مقابل الإنسحابية والعدوانية.

☞ أهمية مهارة إدارة الصراعات والنزاعات: 15 دقيقة

- أهمية دينية: إن ديننا الإسلامي قد حثنا على الإصلاح بين الناس قال تعالى: ﴿وَالصُّلْحُ خَيْرٌ﴾ النساء: 128، وقال تعالى: ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ﴾ الأنفال: 1، وقال تعالى: ﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾ الشورى: 40، وقال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ﴾ الحجرات: 10. وثبت في الصحيحين من حديث أبي ذر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿كل سلامي من الناس عليه صدقة، كل يوم تطلع فيه الشمس يعدل بين اثنين صدقة﴾ أي يصلح بينهما بالعدل (صحيح مسلم، 720)، وروي سعيد بن المسيب عن رسول الله ﷺ أنه قال: ﴿الأأ أخبركم بخير لكم من كثير من درجة الصدقة والصيام والصلاة﴾ قالوا: بلى يا رسول الله قال: ﴿إصلاح ذات البين وإياكم والبغضة فإنها الحالقة﴾ يعني تحلق الدين كما قال: ﴿إياكم وفساد ذات البين فإنها الحالقة، لا أقول تحلق الشعر ولكن تحلق الدين﴾.

☞ أهمية شخصية: رفع مستويات الثقة بالنفس وتقدير الذات، والشعور بالرضا، يحقق مشاعر الانتماء لجماعة أو مجتمع ما، ينمي العمليات العقلية الأساسية كالإدراك والانتباه والتفكير والتخيل والتذكر، يمكنك من تحقيق ذاتك من خلال التفاعل مع الآخرين.

☞ أهمية اجتماعية: يكسبك مصداقية وثقة الآخرين، ويساعدك على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، القدرة على إدارة التغيير بفعالية أكبر.

☞ أسباب الصراعات والنزاع: 10 دقائق

1- معلومات خاطئة لدى أحد الأطراف عن الطرف الآخر، وبالتالي تؤدي الى تفسيرات خاطئة.

2- اختلاف في وجهات النظر وفي إدراك وتفسير الاحداث والوقائع.

3- تدني المهارات الاجتماعية.

4- الاتصال السيء بالآخرين.

5- اختلاف في القيم والاعتقادات المكتسبة.

6- تضارب في المصالح (مادية/ نفسية).

7- تضارب في الأدوار والمسئوليات.

👉 تقديم النشاط التدريبي (2) 20 دقيقة: حل الصراع....

👉 مناقشة: بعد الاستماع لاستجابات المتدربين.

👉 أساليب التعامل مع الصراعات والنزاعات: 20 دقيقة

عند التعامل مع الصراعات يجب قبل كل شيء الطلب من الأطراف المتصارعة أن يهدؤوا أولاً، ثم أن يقرروا إذا كانوا يريدون وسيطاً يساعدهم أو أن يناقشوا موضوع الصراع معك، وإذا ما زال الأطراف في حالة غضب وهياج يجب إبعادهم لفترة عن بعض حتى يهدأ غضبهم، ثم البدء في حل الصراع، وحين نواجه مشكلة ما فإننا نتعامل معها وفقاً لتجاهاتنا وخبراتنا وخلفياتنا وتبنى أساليب نحبها مريحة بالنسبة لنا، وفي مواقف الصراع تكون هناك قضيتين أو شقين هما: **القضية الأولى:** هي ضرورة المحافظة على العلاقة بين أعضاء الجماعة هل ستبقى علاقة ودية مساندة؟ أم أن الصراع قد يؤدي إلى توتر هذه العلاقة أو إفسادها؟

القضية الثانية: هي تحقيق أهدافنا وأهداف الجماعة، فهل إذا حافظنا على مركزنا في الجماعة سوف يؤدي الصراع إلى تقسيم الجماعة بحيث لا يحقق بعض أعضائها أهدافهم؟ وإذا لم أحقق أهدافي فكيف ينعكس ذلك على مكاني ومركزي؟ مع زملائي...؟ مع أساتذتي؟ وتفضيلنا لاستراتيجية معينة في حل الصراعات أو مواجهتها يتوقف على قيمنا المرتبطة بهاتين القضيتين.

✓ **استخدام القوة: Muscle** قد يكون استخدام القوة وراء الحاجة الشديدة لتحقيق الأهداف والحفاظ على المكانة أو الحصول عليها أو الحاجة الأقل لتحقيق التآلف، والحفاظ على العلاقات الطيبة، استخدام القوة يرتبط بالتوكيدية والعدوانية والتنافسية، وهي مواقف يتم حسمها لصالح طرف دون آخر وفيها منتصر أو منهزم، من يستخدم هذا الأسلوب يكون على يقين أنه على صواب، وأن الحفاظ على مكانته يحتم عليه استخدام هذا الأسلوب.

✓ **المهادنة: Reconciliation** هذا الأسلوب على عكس أسلوب استخدام القوة، وفيه يكون الاهتمام الرئيس بالأشخاص والمشاعر والعلاقات الطيبة، والحاجة الأقل لتحقيق الأهداف والحفاظ على المكانة، هذا الأسلوب فيه جانب من الاستسلام والتحمل من أجل الحفاظ على العلاقات بالآخرين أثناء حل الصراع على الأقل وقد نعتبره الاتفاق على عدم الاتفاق أو التعايش السلمي وتعني بشكل عام إننا نخفي المشكلة تحت السجادة ونأمل أن تظل في مكانها، وهذا نادراً ما يحدث.

✓ **التناغم: Harmony** فيه تفاوض أو مساومة من أجل تحقيق التناغم، وفيه تكون الحاجة لتحقيق الأهداف والمكانة مكافئة للحاجة للعلاقات الاجتماعية، وهي أرضية مشتركة للتوصل لحل وسط لحل الصراع، ويستخدم هذا الأسلوب

- حين تكون الحاجة أو الضغط من أجل تحقيق الهدف أو الانتصار في الموقف ليست حاجة شديدة، ولذلك ترى الأطراف المختلفة أن يتفاوضوا، ولا يوجد فيه منتصر ومنهزم.
- ✓ **الانسحاب: Retreat** يعد أسلوب الانسحاب أو التجنب نقيضاً على الطرف الآخر من أسلوب ممارسة القوة، وهذا الأسلوب مؤثر لانخفاض الحاجة للمحافظة على العلاقات الاجتماعية والحاجة لإنجاز الأهداف، ومن يستخدم هذا الأسلوب لا يريد الدخول في صراعات وما يرتبط بها من مشكلات، والانسحاب حل مؤقت، فالتهاون لا ينهي الصراع.
- ✓ **التعاون: Collaboration** حل المشكلات من خلال التعاون بين الأفراد والمجموعات في محاولة لتحقيق الاتفاق على أهمية الحفاظ على العلاقات الاجتماعية والحاجة لإنجاز الهدف، فكلاهما مرتفع عند أصحاب هذا الأسلوب، ويتضمن جهداً يهدف إلى التوصل لأهداف جديدة تتضمن آراء واهتمامات الأطراف المختلفة، وينمي الثقة بين أطراف الصراع ويحافظ على العلاقات الاجتماعية، يؤكد هذا الأسلوب العمل معاً من أجل تحقيق أهداف جميع الأطراف والتوصل إلى حل الجميع فيه منتصراً؛ لمواجهة القضيتين الأساسيتين معاً العلاقات الاجتماعية وتحقيق الأهداف لا بد أن يتوفر لدى جميع أطراف الصراع شعوراً بالالتزام للتوصل لحل مناسب، ولكن هذا الجهد ينمي الثقة بين أطراف الصراع، ونجاح أسلوب التعاون يشجع استخدامه مرة أخرى.
- ✓ **التعلم بالنمذجة:** عرض نماذج للسلوك المراد تعلمه ومحاولة تقليده.
- ✓ **لعب الدور:** ويقارن الفرد ما بين السلوك الذي قام به والسلوك الذي كان من المفروض أن يؤديه.
- ✓ **أسلوب حل المشكلات:** تهدف إلى التعامل مع المواقف المثيرة للغضب بفاعلية وإيجابية من خلال: تحديد المشكلة والتعرف على أسبابها والهدف من وراء الحل.
- ✓ **العصف الذهني:** وهو أسلوب منظم للتفكير يستخدم من خلال جماعة صغيرة لمعالجة المشكلة المطروحة من عدة زوايا لتوليد أكبر قدر من الأفكار والآراء والحلول والاستجابات الأصيلة، ويساعد على اكتساب القدرة على النقد والتقييم وحل المشكلات.
- ✓ حاول مخلصاً أن ترى الأشياء من وجهة نظر طرفي النزاع فهذا يفيد في التوصل لحل مرض.
- ✓ إذا كنت وسيطاً في حل نزاع قدم اقتراحات ولا تصدر أوامر، وكن محايداً.
- ✓ اجعل الموضوع محل النزاع أمر ميسر ووضح أن اصلاحه سهلاً.
- ✓ انصت لطرفي النزاع، بكل حواسك.
- ✓ إذا كنت أحد طرفي النزاع ترو بعض الوقت وحاول الوصول لحل يرضي كل الأطراف من خلال التعاون بينكما.
- ✓ الاطلاع على خلفية الموضوع محل الخلاف.
- ✓ ابعد الطرفين عن بعضهما.
- ✓ لا تتهاون في إعادة تصميم العمل إذا كان هو سبب الخلاف.
- ✓ توضيح الأدوار المطلوبة من الجماعات المتنازعة.
- ✓ إذا كان سبب الخلاف مادي قم بقسمته بالعدل.
- ✓ خطط لإقامة حفلاً يجمع طرفي النزاع لتصفية الموقف بينهما.

☞ تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

☞ تقويم الجلسة 15 دقيقة: يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد لذلك، ثم عرض الواجب المنزلي والإثناء بتوذيهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوحدة التدريبية: السادسة	الجلسة: التاسعة والعشرون	اليوم: الأربعاء
موضوع الوحدة: المهارات الاجتماعية	موضوع الجلسة: القيادة	التاريخ: 12 / 6 / 2013م

☞ أهداف الجلسة:

- 1- أن يتعرف المتدرب على مفهوم القيادة.
- 2- أن يدرك المتدرب أهمية مهارة القيادة في الحياة.
- 3- أن يذكر المتدرب صفات القائد الناجح.
- 4- أن يتعرف المتدرب على أسس بناء الفريق الناجح.
- 5- أن يربط المتدرب الخبرات التدريبية بمواقف حياته اليومية.
- 6- أن يمارس المتدرب القيادة في المواقف التدريبية.

1- المفاهيم الجديدة: القيادة.

☞ الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، الحديث الذاتي، النمذجة، التحليل الإيجابي، لعب الدور، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي، الأنشطة، الواجب المنزلي، العمل في مجموعات.

☞ الأدوات المستخدمة: الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، ورق، أقلام، دليل الأنشطة.

☞ الإجراءات:

▪ تمهيد: 15 دقيقة

- يقوم المدرب باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- تذكيرهم بأهم ما دار في الجلسة السابقة.
- مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي وتعزيزه.
- عرض موضوع الجلسة وأهدافها.

☞ يقوم المدرب بتقديم نشاط استكشافي (1) : 20 دقيقة

☞ مناقشة استجابات المتدربين على النشاط.

☞ تعريف مفهوم القيادة 5 دقائق: هي عملية التأثير التي يقوم بها القائد في الجماعة التي ينتمي لها، لإفئاعهم وحثهم على المساهمة الفعالة بجهودهم للقيام بنشاط متعاون، أو هي الجهود المبذولة للتأثير على أو تغيير سلوك الآخرين من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف الجماعة.

☞ أهمية القيادة 15 دقيقة: تتمثل هذه الأهمية فيما تؤديه القيادة من تحفيز المرؤوسين وتوجيههم وتوحيد جهودهم من أجل تحقيق الأهداف المرجوة إذ أن أساس وجود الجماعات مرتبط بتحقيق أهداف معينة؛ لذا فإن وجود القيادة السليمة القادرة على القيام بهذه المهمة يشكّل أهمية كبيرة، وذلك من خلال دورها في توضيح هذه الأهداف لأفراد الجماعة، والمحافظة على التوازن في تحقيق هذه الأهداف، وتقليص التعارض بينها بالتوفيق بين المواقف وبين إشباع الحاجات ومتطلبات المجتمع، وقدرة القيادة على مواجهة المشكلات المترتبة على تنوع الأهداف وتعقدتها، وتتجلى أهمية القيادة أيضاً من كونها تقوم بدور أساسي في كافة جوانب التفاعل الاجتماعي؛ فتحل من القيادة أكثر فعالية وهي تعمل كأداة محرّكة لها لتحقيق أهداف الجماعة كما أصبحت القيادة المعيار الذي يحدد على ضوءه نجاح أي جماعة.

حتى تكون قائداً ناجحاً: 10 دقائق

1- تفهم الآخرين.	2- المصادقية.	3- القدرة على إثارة حماس الآخرين.
4- القدرة على حل الصراعات والمشكلات.	5- القدرة على كسب ثقة الآخرين.	6- الأمانة والإخلاص.
7- احترام آراء الآخرين.	8- روح الفكاهة والمرح.	9- التفاؤل والمثابرة لتحقيق أهدافك.
10- حسن السمعة والتمسك بالقيم الأخلاقية والتواضع.	11- الاهتمام بالوقت والقدرة على إدارته.	12- القدرة على تحديد الأهداف والتخطيط لتحقيقها.
13- القدرة: تضمن الذكاء، طلاقة اللسان، اليقظة، الأصالة، العدالة.		

14- مهارة الإنجاز: تتضمن الثقافة والتعليم، والمعرفة الواسعة، والقدرة على إنجاز الأعمال ببراعة ونشاط.

15- تحمل المسؤولية: تتطلب المبادرة والثقة بالنفس، والاعتماد على النفس والسيطرة، والرغبة في التفوق، والطموح.

16- روح المشاركة: تتطلب النشاط، والروح الاجتماعية الطيبة، والمساهمة والتعاون، والقدرة على التكيف.

17- المكانة الاجتماعية: تتطلب الشعبية أي أن يكون القائد محبوباً سواءً داخل الجماعة أو خارجها.

18- القدرة على تفهم الموقف: يتطلب مستوى ذهني جيد، ومهارة في تلبية حاجات الجماعة ومصالحهم.

تقديم النشاط التدريبي (2) 20 دقيقة: لعبة الأرقام...

مناقشة استجابات المتدربين على النشاط وإعطائهم تغذية راجعة.

أسس بناء الفريق الناجح: 15 دقائق

1- تشكيل الفريق: القائد الفعّال يبدأ باختيار أعضاء فريقه بطريقة موضوعية ولا يخضع لعواطفه، بل لمعايير علمية،

ويضع مصلحة الفريق فوق أي اعتبار؛ فلا بد من اختيار الأشخاص المناسبين، ويفكر في الأسئلة الآتية: من الذي

يجب أن ينضم للفريق؟ وما الأسس التي سينضمون على أساسها للفريق؟ كم سيكون عدد أعضاء الفريق؟

2- التدريب والتعليم: بعدما يتم تكوين الفريق يبدأ القائد في وضع خطة للارتقاء بإمكانيات الفريق وتدريبهم.

3- التواصل الجيد مع الفريق: يجب على القائد التواصل بشكل مستمر وفعال مع أعضاء فريقه، وفتح قنوات اتصال

بهم وتحفيزهم وتبأشر عملهم وتشعرهم بوجودك بجانبهم، وتضع في الاعتبار النقاط الآتية:

تنبهم بأن النجاح هو نجاح للفريق بأكمله وليس نجاحاً فردياً. عامل كل عضو في الفريق كما لو كان أهم الأعضاء.

أشعرهم باهتمامك واحترامك لهم. استمع إليهم باهتمام عندما يتحدثون.

نادهم بأسمائهم، واطهر ابتسامتك في وجوههم، واعمل على تشجيعهم والثناء عليهم.

4- الرؤية: مساعدة أعضاء الفريق على تنمية رؤيتهم الخاصة، وتشجيع أفكارهم وامتدادهم عندما يتوصلون إلى أفكار جديدة.

5- تحديد الأهداف: إشراك أعضاء الفريق في وضع أهداف الفريق، وتقرير استراتيجية التنفيذ.

6- التقدير والشكر: عند نجاح أحد أعضاء الفريق في إنجاز مهامه التي كلف بها، يتم تشجيعه والاحتفاء به، ويشعر

جميع أعضاء الفريق بالسعادة والسرور لهذا الإنجاز، فالنجاح هو للفريق ككل.

وظائف القائد:

1- الرؤية وتحديد أهداف الجماعة التي ينتمي لها. 2- كسب المؤيدين والناصرين. 3- اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

4- التفكير والتخطيط ووضع استراتيجية لتحقيق الأهداف. 5- رفع الروح المعنوية لأعضاء جماعته. 6- التعليم والتدريب لصنع قادة آخرين.

☞ تلخيص الجلسة 10 دقائق: وذلك بالتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها.

☞ تقويم الجلسة 15 دقيقة: يطلب المدرب من المتدربين الاستجابة لاستمارة تقييم الجلسة بحسب النموذج المعد في دليل المتدرب، ثم عرض الواجب المنزلي والإتهاء بتوديعهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

اليوم: الخميس	الجلسة: الثلاثون	الوحدة التدريبية: السادسة
التاريخ: 2013 / 6 / 13م	موضوع الجلسة: الختامية والتقييم البعدي	موضوع الوحدة: اختتام البرنامج

☞ أهداف الجلسة:

- 1- أن يسترجع المتدرب مهارات الذكاء الوجداني التي تم تناولها في جلسات البرنامج.
- 2- أن يمارس المتدرب المهارات التي تعلمها في حياته اليومية.
- 3- أن يستجيب المتدرب على مقياسي الذكاء الوجداني ومقياس جودة الحياة النفسية.
- 4- أن يلتزم المتدرب بموعد التقييم المؤجل.

☞ الاستراتيجيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة والحوار، التغذية الراجعة، التعزيز الإيجابي.

☞ الأدوات المستخدمة: جهاز الكمبيوتر، جهاز عرض Data show، السبورة، طباشير ملونة، مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية، شهادات مشاركة للمتدربين، أقلام.

☞ الإجراءات:

☞ تمهيد: 15 دقيقة:

- يقوم الباحث باستقبال المتدربين والترحيب بهم.
- مراجعة ما تم في الجلسة السابقة وتذكير المتدربين بأهم النقاط التي تم عرضها عليهم.
- استعراض الواجب المنزلي ومناقشة استجاباتهم عليه، وتلقي استفساراتهم وملاحظاتهم.
- ☞ يقوم الباحث بعرض موضوع الجلسة: والتوضيح للمتدربين بأن هذه الجلسة هي الختامية في البرنامج.
- ☞ يقوم الباحث بعرض أهداف الجلسة.

☞ مراجعة عامة لما تم تناوله في الجلسات التدريبية: 30 دقيقة.

☞ تذكيرهم بأهمية ممارسة المهارات التي تم التدرب عليها خلال البرنامج: 20 دقيقة:

يقوم الباحث بتنبية المتدربين بأن هذه الوحدة التدريبية هي الختامية للبرنامج، ثم القيام باستعراض أهم النقاط التي تم تناولها في البرنامج، وتذكيرهم بجميع مهارات الذكاء الوجداني ومكوناتها الفرعية والتي تم عرضها لهم في جميع الجلسات والتي تتضمن الوعي بالذات ومهاراته الفرعية، وإدارة الانفعالات، والدافعية، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية، وتذكيرهم بأهمية هذه المهارات في ثقتهم بأنفسهم وتمكنهم من النجاح في جميع جوانب حياتهم (العلمية، والاجتماعية، والمهنية، والنفسية) في الحاضر والمستقبل.

☞ يقوم الباحث باستقبال أي ملاحظات أو اقتراحات على البرنامج من قبل المتدربين عن طريق سؤالهم عن النقاط التي

- لم تكن مريحة لهم في البرنامج أو الغامضة بالنسبة لهم، وهل كان ملبياً لتوقعاتهم أم لا.
- ✎ يقوم الباحث بتلقي استجابات المتدربين على استمارة التقييم ومناقشتهم بأفضل الطرق التي يمكن أن تستخدم مستقبلاً لتنمية هذه المهارات، وقبل الاحتتام يقوم الباحث بتذكيرهم وتشجيعهم على الاستمرار في ممارسة كل المهارات التي تعلموها وتدريبوا عليها في البرنامج في حياتهم اليومية.
- ✎ يقوم الباحث بتطبيق مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية: (40) دقيقة .
- ✎ يقوم الباحث بالثناء وشكر المتدربين على مشاركتهم في البرنامج وتعاونهم في تنفيذ الأنشطة التدريبية، وعلى انتظامهم في حضور الجلسات التدريبية.
- ✎ يقوم الباحث بتوزيع شهادات مشاركة لجميع المتدربين (15) دقيقة.
- ✎ الاتفاق مع المتدربين على موعد اللقاء القادم للمتابعة والقياس المؤجل (بعد ثلاثة أشهر ونصف) (5) دقائق.
- ✎ يقوم الباحث بإنهاء البرنامج التدريبي بتوديع المتدربين..



مقدمة:

عزيزي المتدرب يهدف هذا البرنامج إلى تزويدك بمهارات الذكاء الوجداني، والتي تمكنك من مواجهة المشكلات والصعاب بكفاءة، وتمدك بمفاتيح النجاح في مختلف مجالات الحياة الشخصية والاجتماعية والتعليمية والمهنية...، مما يزيد ثقتك وتقديرك لذاتك، ويشعرك بالسعادة والرضا عن الحياة، وذلك عن طريق مجموعة من العمليات والإجراءات والأنشطة المخططة التي تقدم في إطار جماعي؛ تتضمن معلومات وخبرات معرفية ووجدانية وسلوكية، وباشتراكك في البرنامج يمكنك من:



الحصول على معلومات علمية جديدة



الحصول على خبرات ومهارات جديدة للتعامل بإيجابية وفعالية مع مواقف الحياة اليومية ومشكلاتها.

حصول كل مشترك على شهادة مشاركة بالتعاون مع إدارة الدار.



حصول المتميزين في تنفيذ الأنشطة على جوائز وهدايا.



الذكاء الوجداني: هو عبارة عن مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من إدراك مشاعره وانفعالاته بشكل جيد، وتنظيمها والتحكم فيها، والقدرة على توجيه الانفعالات لتحفيز الذات والآخرين، والتعاطف معهم، وتفهم مشاعرهم من خلال الإدراك الدقيق لانفعالاتهم، مما يساعد في إقامة علاقات اجتماعية إيجابية معهم.

وهو أيضاً قدرة الفرد على التعامل الإيجابي مع نفسه ومع الآخرين بما يحقق أكبر قدر من السعادة له ولمن حوله.

أهمية الذكاء الوجداني:

توافق الطالب مع أقرانه
ومدرسته وبيئته، ونجاحه
الدراسي.



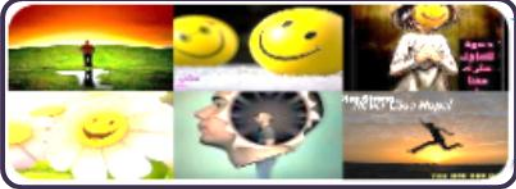
امتلاك مهارات التعاطف،
والتصرف باستقامة.



تنمية الابتكار والأخذ في الاعتبار العديد من الحلول



القيادة والنجاح في العمل والحياة



رؤية الجانب الإيجابي من الحياة والإحساس بالسلام الداخلي.



منح الفرد مهارات التعامل مع الضغوط النفس



تحسين التواصل مع الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية



الثقة بالنفس وتقدير الذات

خطورة الأمية الوجدانية والاجتماعية:



تزايد مرتكبي الجرائم من المراهقين تحت سن ١٨ سنة.



تزايد نسبة تعاطي المخدرات بين الأطفال والمراهقين، وزيادة معدلات الانتحار.



الإتجار بالأطفال وسوء معاملاتهم



انتشار ظاهرة التفكك الأسري وارتفاع نسبة الطلاق

☞ مهارة الوعي بالذات: تشير إلى الانتباه المستمر للحالة الشخصية الداخلية، أي معرفتنا بحالاتنا المزاجية الانفعالية، وأفكارنا عن هذه الحالات، والسبب الكامن وراء هذه الحالات.

☞ جوانب الوعي بالذات:

- 1- الوعي الذاتي الفيزيائي: يتضمن المظهر الشخصي من ملابس، وتسريحة الشعر...
- 2- الوعي التعليمي: يتعلق بمستوى أدائنا التعليمي في المدرسة.
- 3- الوعي الذاتي الاجتماعي: يشير إلى كيفية تفاعل الشخص مع الآخرين.

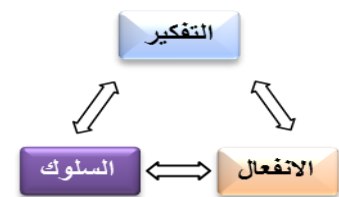
☞ أهمية الوعي بالذات: قال تعالى: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ الذاريات: 21، ويمكننا من:

- التصرف بحكمه وواقعيه في المواقف الحياتية.
- إدراك الأشياء بطريقة إيجابية والإستجابة لها.
- معالجة انفعالاتنا ومشاعرنا والسيطرة عليها.
- اتخاذ القرارات المناسبة.
- الإحساس بالثقة بالنفس.
- إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين.
- التمتع بصحة نفسية.
- الشعور بتقدير الذات.

☞ أنواع الانفعالات: هناك ستة انفعالات رئيسية هي: الغضب، الخوف، الاشمئزاز، الحزن، الدهشة، السعادة.

☞ العلاقة بين التفكير والانفعالات والسلوك:

راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال ← راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات
راقب عاداتك لأنها ستصبح طباع ← راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك



☞ تقدير الذات: وهو ميل الفرد إلى امتلاك قدر كبير من الثقة بالنفس وفي قدراته، وشعوره بأن له قيمة، واعتزازه بنفسه، وبأنه محبوب من الآخرين، وعلى درجة كبيرة من الكفاءة.

☞ أهمية تقدير الذات: يساعدنا على:

- ☞ تحمل المسؤولية.
- ☞ تحمّل الذات والحياة بشكل عام.
- ☞ يزيد من المثابرة في تحقيق الأهداف.
- ☞ تحديد اتجاهاتنا وأهدافنا.
- ☞ إقامة علاقات اجتماعية إيجابية.
- ☞ تجاوز العقبات والصعاب بنجاح.
- ☞ الثقة بالنفس.
- ☞ عيش الحياة بطريقة هادفة لها معنى.
- ☞ الاستقلالية والاعتماد على الذات.
- ☞ الشعور بالتفاؤل حول نواتج جهودنا.
- ☞ القدرة على اتخاذ القرارات.
- ☞ التكيف مع التغيرات.

نحن نقدر بمقدار
ما نعرف

كيف تزيد من تقديرك لذاتك:

- 1- تغيير أفكارك السلبية بأخرى إيجابية.
- 2- إذا ارتكبت خطأ فلا تقف عنده، فقط تعرف عليه واستفيد منه في المستقبل.
- 3- تدوين المشاعر والانفعالات اليومية.
- 4- شجع نفسك على النهوض دوماً وأدفعها نحو النجاح.
- 5- لا تعاقب نفسك وتعامل معها بطريقة سليمة.
- 6- خالط الأفراد الإيجابيين.
- 7- تقبل ذاتك كما هي بإيجابياتها وسلبياتها.
- 8- كن واعياً بنقاط القوة والضعف في ذاتك.
- 9- لا تقارن نفسك بالآخرين.
- 10- إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين.
- 11- مد يد المساعدة للآخرين.
- 12- ابن الثقة والإيمان.
- 13- عزز القيم في ذاتك.
- 14- حدد أهدافك الواقعية، وضع خطة لتحقيقها.
- 15- زد نفسك بالخبرات والمهارات الجديدة.
- 16- افتخر بإنجازات التي قمت بها حتى وإن كانت صغيرة.
- 17- التركيز على الجوانب الإيجابية في شخصياتنا.
- 18- المشاركة بفعالية في الأنشطة الجماعية.

الثقة بالنفس: مدى إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته وإمكاناته، وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي تعترضه من أجل الوصول إلى تحقيق أهدافه والنجاح في المهمات التي يقوم بها.

إذا أزداد الغرور...

نقص السرور!!

أهمية الثقة بالنفس: تساعدنا هذه المهارة على:

- الوعي بقدراتنا ومهاراتنا وتدفعنا إلى تطوير ذاتنا.
- اتخاذ القرارات الهامة والمصيرية في حياتنا.
- التعبير عن الذات والإفصاح عن الرأي بحرية.
- تمدنا بالطموح والأمل.
- النجاح في مجالات الحياة العلمية والمهنية والاجتماعية.
- مواجهة التحديات والمشكلات.
- الشعور أن حياتنا مميزة عن حياة الآخرين.
- الشعور بالانتماء.
- الشعور بالارتياح النفسي والاطمئنان والسعادة.
- رسم أهدافنا في الحياة وتبعث فينا الطاقة لتحقيقها.

أسوأ مفلس في العالم

هو رجل فقد ثقته

كيف نزيد من ثقتنا بأنفسنا:

- كن محباً لذاتك: وأفتخر بها.
- اختر أفكارك بعناية: إن شخصيتك هي عبارة عن المجموع الكلي لأفكارك، "فالإنسان كما يعتقد".
- ملاحظة الآخرين: بمعنى اكتشاف كيفية إنجاز الآخرين لذلك الأمر، ثم القيام بتقليده.
- حدث نفسك بالأفكار الإيجابية والأكثر إلهاماً وتشجيعاً، إقرأ السير الذاتية للعلماء والذين قاموا بأعمال فريدة متميزة، وتأكد أنك تقضي نصف ساعة على الأقل يومياً في القراءة، أو الاستماع إلى شيء محفز.
- احذر المقارنات: لا تقارن نفسك مقارنة خاطئة بالآخرين، لأنها أسرع طريقة لتقليل شعورك بالثقة بالنفس.
- سجل إنجازاتك كل ليلة قبل أن تنام.
- اعمل بحماس ولا تخشى رأي الناس.
- اطلق العنان لأحلامك وأمالك وأمنياتك.

- 👉 ليكن لديك قناعات بترويح النفس ساعات، فالنفوس تمل فيجب مراعاتها وترك لها شيء من الراحة.
- 👉 لا تأسى على ما فاتك وخطط لحياتك: لا تعيش ماضيك المؤلم دع ماضيك وانساه ثم انطلق نحو مستقبل مشرق.
- 👉 التفاؤل والأمل: ليكن شعارك أن تعمر الثقة في نفوس الناس ولا تتشائم.
- 👉 كن عالي الأخلاق: كلما زادت أخلاقك كلما زادت ثقتك بنفسك.
- 👉 التجديد: الاعتقاد بأهمية التجديد والابتكار والإبداع.
- 👉 لا تركز اهتمامك على الفشل، وأنظر إلى الأخطاء كخبرات تعليمية.
- 👉 قل لذاتك ما ترغب أن يقوله لك الآخرون.
- 👉 ركز على ماضي نجاحاتك، وعن الأوقات التي تغلبت فيها على المشاكل والصعاب.

تذكر أن الفرق بين الأحمق والحكيم هو: ليس في كون الحكيم لا يرتكب الأخطاء، ولكن في تعلمه من الأخطاء التي ارتكبها.

إدارة الانفعالات: تشير إلى قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته السلبية العاصفة، وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، وهزيمة القلق والاكتئاب، وممارسة مهارات الحياة الاجتماعية بفاعلية.



👉 أهمية إدارة الانفعالات:

- ✓ الشعور بالأمن النفسي والاستقرار والتفاؤل والسعادة.
- ✓ تقدير الذات، وتعزيز الثقة بالنفس.
- ✓ تمكن الفرد من التغلب على السلوكيات السلبية.
- ✓ تمكن الفرد من فهم الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية معهم.
- ✓ مواجهة الأزمات والظروف الصعبة والمشاعر السيئة.
- ✓ تمكن الفرد من اتخاذ القرارات وحل المشكلات بفاعلية.

👉 آثار الانفعالات:

تؤثر على قدرة الفرد العقلية وعلى أدائه بشكل عام.



تؤثر على الحالة النفسية: تمكن الفرد من مواجهة الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.



تؤثر على العلاقات الاجتماعية: تمكن الفرد من إقامة علاقات إيجابية ومثمرة مع الآخرين.

-4

تؤثر على الصحة: تسبب أمراض القلب وضغط الدم وينتج عنها التغيرات الفسيولوجية التي تحدث عند



الانفعال:

- ✓ زيادة ضغط الدم ودقات القلب.
- ✓ زيادة إفراز العرق.
- ✓ يتجلط الدم بسرعة في حالة الجروح.
- ✓ يصبح التنفس أكثر سرعة.
- ✓ يقل إفراز اللعاب والمخاط.
- ✓ تنخفض حركة الجهاز المعدي المعوي.
- ✓ يتسع إنسان العين.
- ✓ زيادة توتر العضلات، وارتعاش الأطراف.
- ✓ ينتصب الشعر على الجلد محدثاً البثور.
- ✓ يتحول الدم من المعدة والأمعاء إلى المخ والعضلات الهيكلية.
- ✓ يزداد سكر الدم.

مواجهة الانفعالات:



قال تعالى: ﴿ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ آل عمران: 134، وقوله تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ يَحْتَسِبُونَ كِبَاءً رِثْمًا وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴾ الشورى: 37، وفي السنة النبوية ورد عن أبي هريرة رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ قال: ﴿ ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب ﴾، وعن معاذ بن أنس الجهني رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: ﴿ من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره

من الحور العين فيوجه منها ما شاء" ، وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني قال: ﴿ لا تغضب، فردد مراراً قال: "لا تغضب" ، أنظر إلى تعامل رسول الله ﷺ مع من طعن في عدله ونزاهته: عن ابن مسعود رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قسم بين الناس قسمة فقال رجل: والله هذه قسمة ما عدل فيها.. وما أريد بها وجه الله تعالى، فلما علم الرسول ﷺ بذلك غضب ولكنه قال: ﴿يرحم الله أخي موسى قد ابتلى بأكثر من هذا فصبر" .

وصايا الرسول ﷺ في معالجة التوتر والغضب:

- ✓ الوضوء: ﴿إذا غضب أحدكم فليتوضأ" سنن أبو داود.
 - ✓ تغيير وضع التحفز للهجوم: ﴿إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإذا ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع" .
- وهناك طرق أخرى منها:

- 1- التهدئة/ المواجهة: يكون بالابتعاد عن الموقف المثير للانفعال حتى يتم التهدئة ثم المواجهة بأسلوب ملائم.
- 2- تصالح أولاً مع نفسك: لا تقلل من قيمة نفسك، لا تلوم نفسك دون سبب.
- 3- تشتيت الانتباه: قم بأنشطة أخرى محببة لك تشغلك عن التفكير بموضوع الانفعال.
- 4- الحديث الذاتي الإيجابي: يمكن أن تضبط غضبك إذا تمكنت من تغيير طريقة تفكيرك وسلوكك، حيث يؤدي التفكير الإيجابي إلى مشاعر أهدأ وسلوك أكثر إيجابية مع المواقف المثيرة للغضب، مثلاً حدث نفسك: " يجب أن أهدأ إذا غضب مني الأستاذ وفيما بعد أسأله عن سبب غضبه، قف وفكر قبل أن تغضب، اهدأ، ما الذي كان يجب علي أن أفعله" .
- 5- فهم الغضب: فهم الغضب وأسبابه وأشكاله وتطوره النمائي، وتذكر خبرات الغضب السابقة حتى تتعرف على الأفكار المخزنة في اللاشعور والتي تعطيك رموزاً معينة لمواقف الغضب والاستجابة لها.
- 6- من حقك أن تغضب لكن بشروط: من حقك أن تغضب لكن في مواقف معينة وبدرجة تجعلك منتبهاً وفاهماً لما تفعله وعندها تستطيع أن تقرر متى تتوقف.
- 7- عمل سجل للغضب للفهم والمراجعة: اجعل لنفسك سجلاً خاصاً ترصد فيه المواقف التي تتعرض فيها للغضب خلال اليوم أو الأسبوع حتى يكون دليلك لقياس مدى فهمك للمواقف الغاضبة.
- 8- تدرب على مواجهة الأزمات: فمواجهة المشكلات تحتاج إلى فن وتدريب متكرر.
- 9- استراتيجية الاسترخاء: قد تساعد التدريبات الرياضية على التخلص من الغضب، وكذلك التنفس العميق.
- 10- التسامح مع الآخرين: التماس الأعداء للآخرين وتعلم الصفع وتدريب على الغفران، قال تعالى: ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ الشورى: 37، وقال تعالى: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ آل عمران: 134.
- 11- التناغم والتعاون: يقوم على التفاوض من أجل تحقيق الأهداف بإيجاد حلول مشتركة تتفقوا عليها.
- 12- تعلم فن الحوار: سواءً مع نفسك أو مع الآخرين.
- 13- لا تأخذ قراراً ما وأنت غاضب.
- 14- حاول أن تصل لحل شامل: فالحلول المؤقتة لا تفيد فسأل نفسك: ماذا أريد؟

مفهوم الجدارة بالثقة: تشير إلى قدرة الفرد على كسب ثقة الآخرين من حوله من خلال عدد من المواقف التي تجمعهم بهم.



أهمية الجدارة بالثقة: تعد الثقة المتبادلة بين أفراد الجماعة من أهم أسباب نجاح العلاقات الاجتماعية.
مبادئ لكسب ثقة الآخرين:

1. تكلم بشكل مباشر: كن صادقاً في كلامك وأفعالك، قل الحقيقة، واجعل الآخرين يعرفوا مبادئك وقيمك.
2. اظهر الاحترام: اهتم بالآخرين، وحاول أن تُظهر لهم هذا الاحترام، احترم مقام كل شخص والدور الذي يلعبه.
3. صحح الأخطاء: أعتذر وأظهر التواضع.
4. اظهر الولاء: أعط الثقة بجرية، اعترف بإنجاز ومساهمة الآخرين تحدث عنهم بالخير ولا تسيء لهم في غيابهم.
5. حسن من قدراتك: أنظر إلى الأخطاء على أنها فرصة جيدة لتتعلم وتكسب الخبرة، تعلم باستمرار.
6. واجه الحقيقة: خذ المسائل والقضايا وجهاً لوجه.
7. تحمل مسؤولية نتائج أعمالك: لا تتجنب أو تهرب منها، أو تشير بإصبع الاتهام للآخرين وكف عن لومهم عندما تكون الأمور خاطئة.
8. حافظ على التزاماتك: قل ما ستفعله، ثم نفذ ما قلت أنك ستفعله، ضع التزاماتك وتعهداتك بحذر وحافظ عليها وتأكد من أنها واقعية وقابلة للتحقق.
9. احذر من الأفكار السلبية التي يمكن أن تخطر على بالك عن ذاتك أو الآخرين.
10. احتفظ بابتسامة جذابة على وجهك: قال تعالى: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ آل عمران: 159، وقال ﷺ: ﴿تبسمك في وجه أخيك صدقة﴾، فالابتسامة كالعدوى تنتقل للغير بسهولة.
11. كن البادئ بالتحية والسلام: قال ﷺ: ﴿وخيرهما الذي يبدأ بالسلام﴾.
12. كن منصتاً إيجابياً: استمع أولاً قبل أن تتحدث، افهم وشخص، كن متفهماً لمشاعر وانفعالات الآخرين، لا تقاطع أحداً أثناء حديثه.
13. خاطب الناس بأسمائهم أو بما يحبون: أسماءنا هي أجمل ما يمكن أن تسمعه أذاننا.
14. تعامل مع كل إنسان على أنه أهم شخص في الوجود: سيشعرك ذلك بالسعادة والثقة من الآخرين، ويكون لديك عدد أكبر من الأصدقاء يبادلونك نفس المشاعر.
15. جامل الناس ولا تنافق: قال وليام جيمس: "أعمق المبادئ في الإنسان هو تلهفه على تقدير الآخرين له"، كن كريماً في المدح وانتهر الفرص لمجاملتهم".
16. شارك من حولك مناسباتهم المختلفة: قال رسول الله ﷺ: ﴿تهادوا تحابوا﴾ وحاول أن تدخل المفاجأة والسرور على من حولك بأن تتصل بهم أو تبعث لهم بطاقات تهنئة، والتواصل مع الأصدقاء والوفاء لهم.
17. كن دائم العطاء: بخبراتك وبعلمك وجهدك.
18. سامح نفسك وسامح الآخرين: الجانب السلبي من النفس هي التي تعضب وتأخذ بالتأثر وتعاقب، فيما فطرة الإنسان الطبيعية هي النقاء وسماحة النفس والصفاء والتسامح مع الآخرين، وأن نلتمس الأعذار لهم، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ

وَالضَّرَّاءِ وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ آل عمران: 134.

19. استخدم دائماً كلمة من فضلك.. أنا أسف.. اسمح لي.. اعتذر.. وشكراً..

20. اللين في التعامل مع الآخرين: عامل الناس بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها: والاعتذار منهم إذا حدث خطأ.

يقظة الضمير: هي عبارة عن حالة شعورية تنتاب الفرد في حالة قيامه بسلوكيات تخالف الدين والقوانين والمعايير والقيم الاجتماعية، والضمير سلطة داخلية تعمل على توجيه سلوك الإنسان في الاتجاه الصحيح، ومن خلاله يجعل الإنسان قانونه مستمداً من ذاته.

من يقع في خطأ فهو

إنسان، ومن يصر عليه

فهو شيطان!!

أهمية يقظة الضمير: يمكنك من:

✓ ردع النفس عن القيام ببعض النوايا القاسية.

✓ الإنصات لجميع الأصوات.

✓ تحديد المثل العليا والمبادئ الإنسانية.

✓ النجاح من خلال الانضباط وتقدير قيمة العلم.

✓ التعاطف مع الآخرين والإحساس بآلامهم وأحزانهم.

✓ التوافق الاجتماعي.

✓ الإحساس بالمسئولية.

✓ القدرة على التحكم في دوافعنا ونزواتنا..

✓ الشعور بالأمن والسعادة.

✓ كسب السمات الإيجابية.

قال رسول الله ﷺ: "ما من شيء في الميزان أثقل من حُسن الخلق"

صفات من يتمتع بيقظة الضمير:

- الصدق: قول الحق المطابق للواقع والحقيقة.

- الوفاء: إنجاز العهود والمواثيق وما وعد.

- الصبر: حبس النفس وضبطها عند السخط والجزع من المصائب.

- الإيثار: تفضيل الآخرين على النفس برضا واقتناع.

- الأمانة: الحفاظ على حقوق الناس وردّها دون نقص.

- القناعة: الرضا بما قسم الله له وعدم حسد الآخرين أو الحقد

عليهم.

- الشجاعة: الجرأة في القول والسلوك.

- الاحترام: تقدير الآخرين وإعطائهم حقوقهم.

- العطاء: الجود بالمال والعلم دون إسراف ولا تقتير.

- الحلم: ضبط النفس عند الغضب ومقابلة السيئة بالحسنة.

- الطاعة: طاعة الله ورسوله.

- العدل: عدم الظلم والجور على الحقوق.

- النظافة: الاعتناء بإزالة ما يعلق بالقلب أو الجسم من دنس

أو رجس.

مفهوم التكيف: يشير إلى قدرة الفرد على السيطرة والتحكم في انفعالاته واستخدامها في حل مشكلاته، والمرونة في التعامل والقدرة على القيام بعملية الاختيار الحقيقي لعواطفه.

أهمية التكيف: أن التكيف السوي أو الإيجابي مصدر للاطمئنان والارتياح النفسي، بينما يكون التكيف غير السوي مصدر للصراع والقلق والاضطرابات النفسية، فالتكيف هو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، وهو عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، يهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه أو أن يغير منه أو من بيئته الاجتماعية، فينعكس ذلك على شعوره بقيمة ذاته، ويمكنه من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين.



تنمية القدرة على التكيف:

✎ تعلم كيف أن تهون على نفسك ولا تجهد نفسك ولا تعمل بهذه المشقة.

✎ تعلم كيف تسترخي: تعلم أساليب الاسترخاء مثل التنفس بعمق والتأمل الانتقائي، وإتباع نظام غذائي تكون السكريات

والنشويات والقهوة والشاي قليل فيه.

- ﴿ تعلم أنه لا يوجد مكسب دون تعب.
- ﴿ تعلم كيف تبتهج وتتفاءل وتكون أكثر سعادة.
- ﴿ الحديث الذاتي والتفكير الإيجابي والبعد عن المشاعر السلبية.
- ﴿ لا يمكن الهروب من ضغوط الحياة والطريقة الوحيدة ليس في التخلص منها بل بتعلم مهارات التعامل معها.
- ﴿ التدرب على حل المشكلات.
- ﴿ التدرب على المهارات الاجتماعية.

الدافعية: هي قوة داخلية محركة لسلوك الإنسان نحو تحقيق أهدافه، والسعي نحو إشباع دوافعه وحاجاته.	
أهمية الدافعية: تعمل الدافعية على:	

تحريك وتنشيط السلوك بعد أن يكون في حالة من الاستقرار أو الاتزان النسبي.



توجيه السلوك نحو وجهة معينة دون أخرى: أي أنها اختيارية.



المحافظة على استمرارية السلوك: مادام بقي الإنسان مدفوعاً أو طالما بقيت قائمة.



خطوات تنمية الدافعية:	
-----------------------	---

إدراك أهمية الدافعية للنجاح في جميع جوانب حياتهم.



كن متقبلاً لذاتك كما هي بجوانب قوتها وضعفها، فلا يوجد إنسان كامل.



ضع أهدافاً واقعية.



إن الحياة حلقة متواصلة من المشكلات والصعاب فيجب على الإنسان أن يواجهها بعزم وحماس ولا يستسلم لليأس ومشاعر الإحباط.



أعد النظر في التوقعات وغيرها عند الحاجة.



التعزيز الذاتي الإيجابي: كافي نجاحك بالقيام بأنشطة محببة لنفسك (رحلات، ألعاب،...).



ملاحظة نماذج (قدوة) من ذوي الدافعية المرتفعة وما حققوه من مكانة مرموقة في حياتهم.



الحديث الذاتي الإيجابي: حدث نفسك بأنه باستطاعتك النجاح بما تملكه من قدرات وإبداعات.



إدراك أهمية النجاح في سعادة الفرد وتقديره لذاته.



تعريف الأهداف: هي الغايات والطموحات الشخصية التي يحلم بها الفرد ويعمل على وضع الخطط والاستراتيجيات المنظمة والمتكاملة ويحشد الطاقات الذاتية لتحقيقها.



أهمية تحديد الأهداف:



للتحكم في الذات: يشعرون أننا أكثر سيطرة على حياتنا، ويمكننا من المبادرة في جميع جوانب الحياة.



الثقة بالنفس: وضع الأهداف وكتابتها ستشعرك بالثقة في ذاتك، وتدفعك لمزيد من التقدم والنجاح.



رُقي الذات: تتوقف قيمة الفرد على ما يحققه في حياته من إنجازات وأهداف.



إدارة الوقت: تحديد الأهداف يُمكننا من تنظيم وقتنا، ويمكننا من تحديد أولوياتنا.



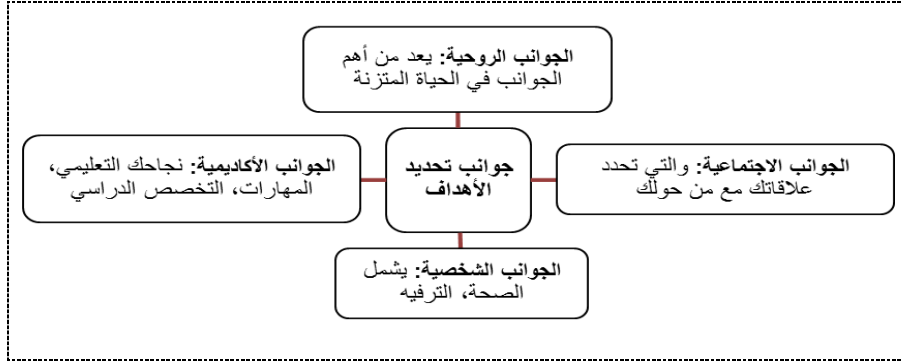
إنتاجية: تحديد أهدافنا يمكننا من قياس مدى نجاحنا في تحقيق أهدافنا.



الدافع: يساعدنا في بناء الدافع الداخلي، كما نوجه سلوكنا نحو تحقيق أحلامنا وطموحاتنا.



غاية/اتجاه: تحديد أهدافنا يحدد النقطة المراد الوصول إليها، أي توجيه سلوكنا نحو غاية محددة.



مبادئ وضع الأهداف:



- 🎯 الواقعية: كن صادقاً مع نفسك وواعياً بقدراتك ومهاراتك.
- 🎯 الإيجابية: كن متفائلاً في تحقيق أهدافك وتبنى أفكاراً إيجابية وعقلانية عن ذاتك.
- 🎯 ابدأ بالأهداف الصغيرة: يزيد إحساسك بالثقة بذاتك، ويشعرك بالتقدير.
- 🎯 تحمل المسؤولية الكاملة: أعلم أنك أنت المتحكم بسلوكك، ولك القدرة على توجيه طاقاتك لتحقيقها.
- 🎯 المثابرة: إن الأحلام ورسم الخطط والاستراتيجيات وحدها ليست كافية إذا لم يكون هناك حماس لتنفيذها.

- 🎯 تصور النتيجة: تخيل أنك في نقطة الانتهاء من تحقيق هدفك، أذكر أهدافك كما لو أنك أنجزتها.
- 🎯 اجتهد للأداء وليس للحصيلة: كافح من أجل أداء 100% من الجهد.
- 🎯 طور شبكة دعم: أحصل على دعم والتزام من الأشخاص الذين سيدعمونك في تحقيق أهدافك.
- 🎯 قلل أهدافك: ركز على التقليل من الكثير من أهدافك في الوقت ذاته، فكثر الأهداف يستهلك مصادرك.
- 🎯 السماح بوجود بعض التأخير: للإنسان طاقة محددة فيمكن أن يرتكب أخطاء، سامح نفسك واستمر في تنفيذ خطتك.
- 🎯 كن صادقاً مع نفسك: قيم بموضوعية كيف يمكنك إنجاز أهدافك ومهامك.
- 🎯 كافئ إنجازاتك: إذا اجتزت خطوة معينة في سبيل تحقيق أهدافك كافئ نفسك واحتفل بإنجازاتك.
- 🎯 لا تفقد المشهد للصورة الكبيرة: تعود على مراجعة أهدافك بشكل يومي وأسبوعي.
- 🎯 الاستمرارية: وضع الأهداف ليست مسألة وقتية، ولكنها عملية مستمرة، مهامك، وأحلامك قد تتغير، راجع أهدافك وخطتك استجب وتكيف مع الظروف والتغيير كلما كنت بحاجة إلى ذلك.

📌 **مفهوم التفاؤل:** هو مجموعة من الأفعال أو السلوكيات التي تجعل الأفراد يتمكنون من التغلب على الصعوبات والمحن التي تواجههم في معيشتهم، وهو النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل.


📌 **أهمية التفاؤل في حياتنا:** يشكل التفاؤل أهمية كبيرة في حياة الإنسان، والطاقة التي تمد الإنسان بالقوة الدافعة للاستمرار في مواجهة مصاعب الحياة، والأمل في حل المشكلات والصبر وتوقع النجاح في الأعمال التي نقوم بها، ويدعم قدرتنا على التفكير السليم، وتساعدنا على تذكر المواقف الإيجابية التي تدعم قدرتنا على التفاؤل، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَفْتَنُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ﴾ الحجر: 56، وقال تعالى: ﴿وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ يوسف: 87، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: ﴿لا طيرة، وخيرها الفأل، قالوا: وما الفأل يا رسول الله؟ قال: الكلمة الصالحة يسمعها أحدكم﴾، وعن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل: الكلمة الحسنة، والكلمة الطيبة﴾.

كل ظلام الدنيا لا يستطيع أن يخفي ضوء شمعة مضيئة.

📌 **كيف نزيد من تفاؤلنا؟**

- 👉 التوكل على الله سبحانه وتعالى: وهذه الصفة هي من المبادئ العظيمة التي حض عليها الإسلام، وأمر بها.
- 👉 حسن الظن بالله عز وجل: فالاعتقاد بأن الله عز وجل هو القادر على كل شيء وبيده مقاليد السماوات والأرض.
- 👉 الالتجاء إلى الله عز وجل بالدعاء: وهو أمر لا يستغني عنه المسلم في كل أحواله، وليس في الكرب وتوقع المكروه فقط.
- 👉 التفكير في مشاعر التشاؤم واليأس والشعور بالعجز.
- 👉 التخطيط لنشاطات ممتعة: كالأنشطة الرياضية، وزيارة الأصدقاء، والقراءة...
- 👉 سجل إنجازاتك ونجاحاتك في سجل وعد إليه بين فترة وأخرى وخاصة عند الإحساس بالإحباط أو اليأس.
- 👉 التنوع في مصادر الدعم والمساندة الاجتماعية: تعدد الأصدقاء، تعدد الزملاء والمعارف، وتعدد المهارات.
- 👉 الحديث الذاتي الإيجابي: ابتعد عن ترديد عبارات الكسل والتشاؤم، أنا غير قادر... لم أعد أتحمّل...
- 👉 البحث عن نموذج للتفاؤل والمرونة: ابتعد عن المتشائمين، فمشاعر التفاؤل والتشاؤم تنتقل من المحيطين بنا.

قال رسول الله ﷺ: "أعمل لديناك أنك تعيش أبداً، وأعمل لأخرك أنك تموت غداً".

التعزيز الذاتي الإيجابي: امنح نفسك ما تحب أن يمنحه لك الآخرون. 

👉 **الالتزام بالوعود والتعهدات:** هو التزام الفرد ناحية الآخرين بالعهود والاتفاقيات والحفاظ عليها من أجل التواصل الفعال والأمن معهم.

👉 **أهمية الالتزام بالوعود:** إنَّ الوفاء بالوعود والتعهدات تحدد مدى مصداقيتنا نحو الله وإطاعة أوامره والابتعاد عن نواهيه ونحو ذاتنا والآخرين، ومثل ما تحب أن يلتزم الآخرون بوعودهم تجاهك يجب أن تلتزم أنت كذلك بوعودك نحوهم، وكن مبادراً لذلك لترضى عن ذاتك وتحس بتقدير وثقة بالنفس، فالتغيير يبدأ من الذات.

4- **الأهمية الدينية:** يعد من القيم الأخلاقية التي حثنا ديننا الإسلامي على الاتصاف بها في آيات قرآنية وأحاديث نبوية كثيرة، وهو طاعة الله عز وجل ورسوله ﷺ، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يُؤْفُونَ بِعَهْدِ اللَّهِ إِذْ وَقَعُوا عَلَيْهِمْ السَّيْفَ﴾، ويؤكد لنا رسول الله ﷺ على احترام العهود والمواثيق بأقواله وأفعاله، عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿أربع من كُنَّ فيه كان منافقاً خالصاً، من إذا حدَّث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا عاهد غدر، وإذا خاصم فجر، ومن كانت فيه خصلة منهن كانت فيه خصلة من النفاق حتى يدعها"﴾.

5- **الأهمية الذاتية:** الإحساس بالرضا عن الذات والشعور بالأمن والسكينة النفسية، والحفاظ على صورة الذات الإيجابية والتي نشعرنا بالسعادة.


6- **الأهمية الاجتماعية:** الحفاظ على حقوق الآخرين مما ينعكس على ثقتهم بنا، ونحظى بمكانة مرموقة، مما يعود علينا بالمساندة الاجتماعية من الآخرين.

👉 **مفهوم المبادرة:** تشير إلى قدرة الفرد على القيام بأنشطة جادة أو الإتيان بحلول جديدة للمشكلات التي تواجه الآخرين، وهي عرض أفكار جديدة ومبتكرة لحل المشكلات أو اقتراح أنشطة وأعمال جادة تخدم ذاته أو الآخرين.

👉 **تنمية المبادرة:**


3- **العصف الذهني:**

👉 **خطوات العصف الذهني:**

التهيئة لجلسة العصف الذهني: تحديد الهدف من الجلسة. 

الابتعاد عن الحكم على الأفكار، وكلما كانت غريبة وغير مألوفة كانت أفضل.


توليد الأفكار وتدوينها: التأكيد على أن المطلوب كثرة عدد الأفكار. 

تصنيف الأفكار: حيث يضعها المتدربون في فئات ثم ترتيبها حسب أهميتها. 

الابتعاد عن النقد، التقويم في

ضوء الأسئلة، الواقعية، مدى

مناسبتها للوقت.

تقويم الأفكار: للتعرف على أفضلها لحل المشكلة. 

👉 توزيع الأدوار على المتدربين في العصف الذهني:

👉 القائد أو الميسر: يخطط للجلسة، يحدد موضوع وهدف الجلسة، يبين القواعد، يحدد وقت الجلسة، يوفر الوسائل اللازمة، كسر الجمود لدى المشاركين، يخلق البيئة المشجعة، يستمع جيداً.

👉 الموثق: يقوم بتدوين جميع الأفكار المتدفقة، يتميز بوضوح الخط وسرعة الكتابة ووضوح الصوت.

👉 الأعضاء المشاركون: هم العامل الرئيس لتوليد الأفكار وعدم تفاعلهم بالشكل المناسب يعيق سير الجلسة ويؤدي لفشلها.



4- حل المشكلات:

👉 خطوات حل المشكلات:

الشعور بالمشكلة:	تحديد المشكلة:	توليد الحلول المحتملة للمشكلة:
		اختبار الحلول:
	اختيار الحل الأمثل والتحقق منه وذلك أما عن طريق التجريب أو الملاحظة	

👉 تأجيل الإشباع: يشير إلى قدرة الفرد على التحكم في تلبية الرغبات والحاجات الفورية حتى ولو كانت متاحة في سبيل تحقيق أهداف كبيرة بعيدة.

👉 أهمية تأجيل الإشباع: أن نجحك في تحقيق أهدافك والوصول إلى مستويات ترضى عنها من الإنجاز يعتمد

على مدى مقاومتك لإغراءات الحاجات الآنية البسيطة، والتحكم في النزوات والرغبات تجعل الفرد:

- | | | |
|---------------------------|--|---------------------------------|
| أكثر تأكيداً لذاته. | يتمتع بصلاية نفسية. | لديه قدرة على التكيف. |
| يتميز بثقة كبيرة بالنفس. | يواجه المواقف الصعبة واحباطات الحياة بمرونة. | معتمد على نفسه. |
| لا يستسلم لليأس والاحباط. | مبادر في الأنشطة. | أكثر كفاءة في التفوق الأكاديمي. |
| يتمتع بأفكار إيجابية. | أكثر كفاءة من الناحية الاجتماعية والشخصية. | لديه إصرار على تحقيق أهدافه. |

كيف نسيطر على دوافعنا ورغباتنا:

- 1- القيام بأنشطة محببة تشغلك عن التفكير بموضوع الرغبة أو الحاجة المراد إشباعها.
- 2- التفكير الإيجابي يقودك إلى سلوك أكثر إيجابية مع المواقف المثيرة للرغبة، فإنَّ ما يثير رغبتنا هو ما نحمله من أفكار عن إشباع الحاجات بصورة ملحة.
- 3- الانخراط في الأنشطة الاجتماعية المختلفة، كالتطوع في فرق الكشفية، والالتحاق بالأندية الرياضية والثقافية.
- 4- التدرب على الاسترخاء والسيطرة على التوتر العضلي.
- 5- مراقبة الذات: ملاحظة الرغبات والحاجات الملحة وعمل سجل بحدوثها ومرات تكرارها في اليوم والأسبوع.
- 6- التخيل الإيجابي: تخيل الهدف الأكبر الذي ستحققه عند ضبط رغباتك الآنية الملحة، وصبرك على الحرمان منها.

التعاطف: يشير إلى قدرة الفرد على إدراك ما يشعر به الآخرون ومعرفة ما يحسون به.





أهمية التعاطف وفهم الآخرين: تجنبك كثير من السلوكيات السلبية كالعدوان والعنف والسلوك الموجه ضد المجتمع، وقد حثنا ديننا الإسلامي على التراحم فيما بيننا، قال تعالى: ﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾ الفتح: 29، وقال تعالى: ﴿وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ﴾ البلد: 17، وقال رسول الله ﷺ: ﴿الراحمون يرحمهم الرحمن، ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء﴾ رواه أحمد، وفي حديث آخر أن رسول الله ﷺ قال: ﴿لا يرحم الله من لا يرحم الناس﴾، وقال ﷺ: ﴿من لم يرحم صغيرنا ويعرف حقَّ كبيرنا، فليس منا﴾، وقال رسول الله ﷺ: ﴿مثل المؤمنين في تعاطفهم وتوادهم وتراحمهم مثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضوا تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى﴾، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿بينما رجل يمشي بطريق أشد عليه العطش، فوجد بئراً فنزل فيها فشرب، ثم خرج فإذا بكلب يلهث يأكل الشرى من العطش، فقال الرجل وقد بلغ هذا الكلب من العطش مثل الذي كان بلغ بي فنزل البئر فملاً خفه ماء، ثم أمسكه بفيه حتى رقى - أي صعد من البئر ماسكاً خفه - فسقى الكلب فشكر الله ففقر له"، فقالوا يا رسول الله وإن لنا في البهائم لأجراً، فقال رسول الله ﷺ: ﴿في كل ذات كبد رطبة - أي له روح أو حياة - أجر﴾.

كيف نزيد من تعاطفنا؟: من خلال الخطوات الآتية:

- ملاحظة الفرد لذاته وللآخرين.
- الاستماع الجيد للآخرين وتقبل ما يقولونه وتفهم وجهة نظرهم، لأن فهم الآخرين واحترام مشاعرهم سيدفعهم إلى

مبادلتنا هذا التفهم والاحترام.

- التدرّب على قراءة لغة الجسد والتعبيرات والإشارات اللفظية وغير اللفظية للآخرين.
- تخيل نفسك مكان الآخرين والإحساس بمشاعرهم والتفكير بتفكيرهم.
- المشاركة الوجدانية للآخرين: من خلال مشاركة الآخرين مناسباتهم الاجتماعية المختلفة.
- قراءة أو مشاهدة القصص في التلفزيون والتعاطف مع شخصيات القصة، وتوجيه أسئلة للذات كيف يفكر الولد الصغير؟ كيف يفكر صديقه؟ ماذا يستطيع أن يعمل لمساعدة صديقه؟ وهل هناك شيء آخر يمكن أن يُعمل؟

الإيثار: هو تقديم المنفعة للآخرين بإرادة وحسن نية ودون انتظار منفعة شخصية وراء هذا السلوك، وهو السلوك الأكثر رقياً للسلوك الاجتماعي الإيجابي.	
المساعدة والدعم الاجتماعي: هي المعلومات التي تقود الشخص إلى الاعتقاد بأنه يحظى بعناية الآخرين ومحبتهم، ويحظى بتقديرهم واحترامهم، وأنه جزء من شبكة علاقات تواصل والتزامات متبادلة.	

أهمية سلوك الإيثار وتقديم المساعدة: قال تعالى: ﴿وَيُؤْتِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَن يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ الحشر: 9، وقال رسول الله ﷺ: (لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه)، ويقول: (المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه، ومن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة، ومن ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة).

- 1- على المستوى الديني: إرضاء الله سبحانه وتعالى.
- 2- على المستوى الشخصي: تزيد من الثقة بالنفس، الشعور بالرضا، راحة الضمير، خفض القلق.
- 3- على مستوى الشخص المقدم له المساعدة: التخفيف من الضغوط النفسية، والشعور بالسعادة عندما تحل مشكلته، الشعور بالانتماء والحب للآخر، والاستعداد لرد الجميل عند تحسن الظروف.
- 4- على المستوى الاجتماعي: تحقيق الوئام، والعدالة الاجتماعية والترابط الاجتماعي وكسب ثقة الآخرين.

ومن يهنهم يجد هوانا	من يكرم الناس يكرمهم
ومن يعن لم يزل معانا	ومن يقل عشرة يقلها

تقوية الروابط الاجتماعية بين الناس.

تحقيق التوافق النفسي لمتلقي المساعدة.



زيادة الكفاءة الاجتماعية لمتلقي المساعدة.



قال رسول الله ﷺ: ﴿أحب الأعمال إلى الله بعد الفرائض إدخال السرور على مسلم﴾

تزداد خبرته في تقدير المساعدة وتقديمها بشكل أفضل.

تساعد الأفراد على تجنب المشكلات أو الحد من أثارها.



أنواع الإيثار والمساعدة:

الدعم الانفعالي (الوجداني): الإصغاء إلى الآخرين والاستماع إلى مشكلاتهم والتعاطف معهم.



الدعم المادي: ويتضمن تقديم المساعدات المادية والخدمات التي تساعد الأفراد المحتاجين.



الدعم المعلوماتي: تقديم خدمات إرشادية وتوجيهية تساعد في أحداث التكيف، كالحصول على

المعلومات من المتخصصين، أو أفراد مروا بتجارب مماثلة، والتشاور معهم في الخبرات والحلول.

التقدير والتقويم: وهو إعطاء تغذية راجعة وتقدير لجهود الفرد الذي تعرض للضغط أو إعطاؤه

تقويماً إيجابياً يكون على نمط تفسير لما مر به أو حدث معه.



المشاركة الاجتماعية: وتعني مشاركة الآخرين في الأنشطة الاجتماعية أو الرياضية أو الترفيهية.



☛ تنمية مهارة الإيثار وتقديم المساعدة:

- **القراءة الموجهة:** قراءة الكتب وقصص الإيثار، وخير مثل للبشرية رسول الله صلى الله عليه وسلم، ومطالعة سيرته العطرة وشمائله الكريمة، ثم استحضار إيثار الصحابة رضوان الله عليهم.
- أعط الآخريين من قلبك وعقلك ومالك ووقتك، ولا تقدم لهم فواتير الحساب، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُبْطِلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَى) البقرة 264.
- ملاحظة الفرد لذاته وللآخرين.
- الاقتناع بأهمية الإيثار وتقديم المساعدة للآخرين.
- قراءة لغة الجسد والتعبيرات والإشارات اللفظية وغير اللفظية للآخرين.
- تخيل نفسك مكان الآخرين والإحساس بمشاعرهم والتفكير بتفكيرهم.
- المشاركة الوجدانية للآخرين: من خلال مشاركتهم في مناسباتهم المختلفة.
- القليل الدائم خير من الكثير المنقطع: لا تقول إنك لا تملك شيء تقدمه، فقد حض الرسول ﷺ على أعمال الخير مهما كانت ضئيلة ومستطاعة، فقد سئل رسول الله ﷺ: أي الأعمال أحب إلى الله؟ قال: "أدومها وإن قل".
- **اللين في التعامل مع المحتاجين:** عاملهم بطريقة تحفظ كرامتهم، والاعتذار منهم إذا لم تستطع مساعدتهم.
- الصدق والأمانة، والحفاظة على الموائيق والعهود، وتحمل المسؤولية، قال رسول الله ﷺ: ﴿مَا مِنْ شَيْءٍ فِي الْمِيزَانِ أَثْقَلَ مِنْ حُسْنِ الْخَلْقِ﴾.
- تقوية رابطة الأخوة في الله التي تولد في نفس المسلم أصدق العواطف النبيلة في اتخاذ مواقف إيجابية من التعاون والإيثار والرحمة والعفو عند المقدرة.
- **الحديث الذاتي الإيجابي:** استخدام أفكار إيجابية مثل: "أن الأشياء سوف تتحسن عندما أساعد الآخرين، مساعدة المحتاجين يشعرني بالسعادة، سيرضى الله عني عندما أساعد الآخرين".
- **التعزيز الذاتي الإيجابي:** مكافئة الذات عند القيام بمساعدة الآخرين.

☛ **العدوى الوجدانية:** هي حالة تنتقل فيها الانفعالات بين الأفراد لإرادياً.

☛ وحتى نقل للآخرين فيروس الانفعالات الإيجابية والسيطرة على السلبية منها ينبغي إتباع الطرق الآتية:

1- احتفظ بابتسامة جذابة على وجهك: قال تعالى: ﴿فِيمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا لَفُتْنَا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ﴾ آل عمران: 159، وقال ﷺ: ﴿تبسمك في وجه أخيك صدقة﴾
فالابتسامة كالعدوى تنتقل للغير بسهولة دون أن تكلفنا أي شيء وفوائدها عظيمة، يقول أحد العلماء: "عندما يدخل شخص سعيد إلى الغرفة يكون كما لو أن شمعة أخرى قد أضيئت، فإذا رسمت ابتسامة جميلة على وجهك فإن النتيجة لن تكون فقط رد الناس لهذه الابتسامة إليك، ولكنك أنت أيضاً ستشعر بالسعادة".

2- طور روح الفكاهة لديك: الضحك المتزن يفتح باب السعادة ويخفف من الهموم.

3- كن متفائلاً: التفاؤل أفضل لأن البديل عنه التشاؤم، والأخير يحطم الروح.

4- كن صفوحاً: أعلم أن حمل الضغينة في أعماقك هو استنفاذ لحيويتك.

المهارات الاجتماعية: تعني قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، والتفاعل مع الآخرين بفعالية والتأثير فيهم، وقيادتهم بصورة فعّالة.

أهمية المهارات الاجتماعية:

طريقة علاجية فعالة.	تمكن الفرد من كسب ثقة الآخرين.
تمكن الفرد من مواجهة المشكلات والصعاب	الثقة بالنفس والاستقلال الذاتي، والتعاون والمساعدة وتعلم
وأعباء الحياة.	الاتجاهات الإيجابية وتعلم فن النقد.
السلوك السوي، وتحمل المسؤولية.	تمكن الفرد من اشباع حاجاته المختلفة.

وتتضمن المهارات الاجتماعية الآتي:

- 1- المبادرة بالتفاعل: هي القدرة على بدء التعامل مع الآخرين لفظياً أو سلوكياً.
- 2- التعبير عن المشاعر السلبية: التعبير لفظياً أو سلوكياً بطريقة ملائمة كاستجابة مباشرة أو غير مباشرة لأنشطة وممارسات الآخرين التي لا يرضى عنها.
- 3- التعبير عن المشاعر الإيجابية: التعبير عن الرضا عن الآخرين ومجاملتهم ومشاركتهم الحديث واللعب.
- 4- الضبط الاجتماعي الانفعالي: التروي وضبط الانفعالات في مواقف التفاعل مع الآخرين للحفاظ على الروابط الاجتماعية معهم.

عوامل استمرار الصداقة:

- استمتعا وامرحا معاً.
- كن صادقاً وأميناً.
- ليصغي كل منكما لصاحبه.
- هونا على بعضكما في أوقات الشدة.
- حافظ على أسرار صديقك.
- التسامح والاعتذار وتجنب الخلافات.
- شارك صديقك في القيام بمعظم الأشياء.
- كن جديراً بثقة الآخرين وثق بهم.
- ليحرص كل منكما على الآخر.
- التشجيع المتبادل على القيام بالسلوك الصحيح.
- تقديم الاقتراحات له بطريقة مهذبة.
- الابتسامة عند لقائه.
- تحدث مع صديقك عما يجول بخاطرک من الأفكار، والآمال وعما يزعجك أيضاً.

عند عتابه لا يكون العتاب من أجل العتاب ولكن قدم له البدائل.

مهارات بناء علاقات اجتماعية:

1- انظر إلى الشخص الذي تتحدث إليه

2- كن هادئاً عندما تتحدث إلى الآخرين.



4- لا تقاطع الحديث أو تحتكره لنفسك

5- قم بتوجيه الأسئلة المرتبطة بموضوع الحوار



6- اجعل نبرة صوتك أداة لمنفعتك

7- اجث عن هؤلاء الذين لهم نفس اهتماماتك وقيمك



8- ابدأ بالتحدث عن اهتمامات الشخص الآخر

9- عبر عن مشاعرك وأرائك بطريقة ملائمة



11- نوع في الموضوعات التي تتحدث عنها

10- كن منتهياً (قراءة لغة الجسد)



☞ إنهاء الحوار:

- ☞ كف عن الحديث في هذا الموضوع إن لم تجد فيه شيئاً مثيراً.
- ☞ عبر عن تقديرك لأفكار الشخص الآخر وانتقل إلى نقطة أخرى.
- ☞ إنه الحوار دائماً بملاحظات أو تعليقات إيجابية، مثلاً: 1- ابدأ المجاملة: "شكراً جزيلاً"، لقد ساعدتني حقاً،
- 2- اظهر التقدير والاحترام: "لقد كان لطيفاً الحديث معك، 3- اظهر الرغبة في رؤيته مستقبلاً: أتمنى أن نلتقي مرة أخرى، 4- جملة الختام: "ينبغي عليّ أن أذهب لعملي الآن، أراك لاحقاً."

الاتصال والتأثير: هو عملية نقل المعلومات والخبرات ومهارات من شخص إلى آخر ومن شخص إلى جماعة أخرى، وتبادل فكري وسلوكي ووجداني، وإقامة علاقات اجتماعية.



☞ أهمية الاتصال والتأثير: يمكن الفرد من:

- 1- إشباع حاجاته الأساسية البيولوجية والنفسية.
- 2- تحقيق مشاعر الانتماء لجماعة أو لمجتمع ما.
- 3- تحقيق ذاته من خلال تفاعله مع الآخرين.
- 4- الحصول على الأفكار والمعلومات والخبرات من الآخرين.
- 5- خفض التوتر والقلق والانسجام في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.
- 6- الوعي بذاته وقدرته وحكمه على عمله أو إنتاجه من أراء الآخرين واستجاباتهم نحوه.
- 7- يحقق نقل معايير وقيم واتجاهات الجماعات مما يعطي الشعور بالانتماء والتآلف بين أبناء المجتمع الواحد.
- 8- ينمي العمليات العقلية الأساسية كالإدراك والانتباه والتفكير والتخيل والتذكر.
- 9- رفع مستويات الثقة بالنفس.
- 10- إدارة التغيير بفعالية أكبر.
- 11- كسب مصداقية وثقة الآخرين.
- 12- إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين.

☞ مهارات الاتصال والتأثير:



الإنصات الفعال: من خلال طرح الأسئلة، الاستعلام، اختبار الفهم، التلخيص.

طلاقة اللسان: اللغة التي تستخدمها، الأساليب اللغوية التي سوف توظفها عند الحديث، التأكيد، تحديد حدة الصوت ومؤثراته، الحماس في طرح الموضوع.

تبسيط اللغة: ينبغي على المرسل أن يدرك المستوى الثقافي للمتلقين حتى يمكنهم فهم الرسالة.



عن جرير بن عبد الله رضي الله عنه قال: ما
حجبتني رسول الله صلى الله عليه وسلم منذ أسلمت
ولا رأني إلا تبسم في وجهي.

فهم إيماءات الجسد: تعبيرات الوجه، تواصل العيون، وضع الجلوس أو الوقوف، المظهر الخارجي، طرق الحركة، وضع اليدين.



التصور: وصف النتيجة المثلى، الاحتفاظ ببساطة الأمر وقابلية تصديقه، إظهار الحماس، استخدام الصور والتشبيهات والقصص، التركيز على المستقبل.



تجنب تجاوز القواعد: ومن ذلك تجنب مقاطعة شخص ما أثناء الحديث، وتجنب النكات غير المناسبة للموقف.



التركيز على الهدف من التواصل.



التخطيط والإعداد.



التوقيت الفعال: يجب اختيار الوقت المناسب للاتصال.



الثقة بالنفس تجاه الآخرين: القدرة على التكيف والمرونة، الحماس، المصداقية والوضوح، الشجاعة والجرأة، الصبر.



الاهتمام بالتغذية الراجعة: لمعرفة مدى نجاح الاتصال.



المتابعة: للتأكد من وصول الرسالة وفهمها.



☞ وهناك مجموعة من القواعد لزيادة فعالية الاتصال والتأثير:

✓ **كن صادقاً في كلامك وأفعالك:** قل الحقيقة، اظهر المصداقية والإخلاص، لا تتلاعب بالناس وتشوه الحقائق ولا تغير الحقيقة، لا تترك انطباع خاطئ.

✓ **تكلم بشكل مباشر:** عبر عن نفسك بوضوح، فكر قبل أن تتكلم، وتجنب التفاصيل المملة، أعطي الفرصة للغير للتحدث، اسأل نفسك ما الذي يعني من التحدث بشكل مباشر؟

✓ أنهم الآخرون ثم كن مفهومًا لهم: تتضمن الاستماع الإيجابي للآخرين والفهم المتبادل، تبادل المعلومات بينهم.	✓ تحمل المسؤولية: تحمل مسؤولية النتائج مهما كانت، لا تلوم الآخرين عندما تكون الأمور خاطئة.
✓ صحح الأخطاء: اعترف بأخطائك بسرعة، وحاول تصحيح الوضع، سامح الآخرين والتمس له الأعذار عندما يخطئون في حقك، وسهل عليهم تصحيح خطئهم.	✓ أظهر الولاء: ثق بالآخرين، اعترف بمساهماتهم، تحدث عنهم بالخير في غيابهم كما لو كانوا موجودين لا تقل عنهم شيء من خلفهم، لا تكشف أسرارهم الخاصة.
✓ واجه الحقيقة: خذ المسائل وجهاً لوجه حتى تلك الغير قابلة للنقاش، لا تتجنب الحقيقة وتدفن رأسك بالرمل، تقبل النقد من الآخرين، وأعمل على إصلاحها.	✓ حافظ على التزاماتك وعهودك: الحفاظ على التزاماتك وعهودك دليل على مصداقتك وتأكد أن تضع التزام واقعي.
✓ أظهر الاحترام: اهتم بالآخرين واحترم مقام كل شخص والدور الذي يلعبه، وحتى أولئك الذين لا يستطيعون فعل شيء لك.	✓ كن مدركاً لطريقة تحدثك مع الآخرين، تعلم كيفية إيصال وجهة نظرك بشكل سريع، أشركهم معك.
✓ استمع أولاً: حاول أن تفهم أولاً، اسأل الآخرين عن رأيهم فيك وتقبل الانتقادات.	

التعاون والتنسيق: هو قيام الفرد بدوره بشكل متكامل ومتناغم مع أدوار باقي أفراد الجماعة التي ينتمي إليها.



أهمية التعاون والتنسيق والعمل الجماعي:



العمل الجماعي أساس نجاح أي عمل في الحياة، سواءً كان هذا العمل اقتصادياً أو اجتماعياً أو سياسياً، وجميع المخلوقات تعمل بشكل جماعي بديع: الإنسان، والنحل والنمل والطيور والحيوانات، فهذه سنة ربانية له حكمة في ذلك، قال تعالى: ﴿وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعاً وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَاناً﴾ آل عمران: 103، وقال رسول الله ﷺ: ﴿"المؤمن للمؤمن كاليان يشد بعضه بعضاً"﴾، وقال رسول الله ﷺ: ﴿"إن الله مع الجماعة"﴾، ويشكل التعاون والعمل الجماعي أهمية لأنه:

يتيح للأفراد الشعور بالامتلاك والمسئولية مما يجعل الجميع أكثر التزاماً وإصراراً على تحقيق أفضل النتائج



يساعد أفراد الجماعة على الإحساس بتقدير ذات أفضل، ويشعرهم بأنهم ذوي قيمة



يساعد أفراد الجماعة على الإحساس بثقة أكبر بالنفس.



يساعد على خلق اتصالات بين أفراد الجماعة ويخلق علاقات إيجابية أفضل بينهم.



يساعد في التغلب على المشكلات والصعاب التي تعترض الفريق.



يساعد على تحقيق أهداف الجماعة.



عوامل نجاح التعاون والعمل الجماعي:

- 1- الثقة المتبادلة: الجماعة الناجحة يجب أن يتمتع أفرادها بالثقة المتبادلة بنهم.
- 2- أن يتمتع الفرد باللباقة، والياقة، وضبط النفس.
- 3- أخذ الوقت الكافي لملاحظة المجموعة الجديدة التي يريد الانضمام لها.
- 4- القدرة على تنظيم الجماعة: وهي أن يبذل الجهد في تنظيم الجماعة.
- 5- التفاوض: هي القدرة على منع الخلافات وحل الصراعات بين الأفراد.
- 6- القدرة على إدراك مشاعر الآخرين والاستبصار بدوافعهم والاستجابة لها بفاعلية.
- 7- إعطاء لكل فرد حقه من الاهتمام والتقدير: إن الفطرة الإنسانية تبحث دائماً عن من يهتم بها ويقدرها، لذلك لا يهمل القائد الناجح أبداً التقدير والاهتمام بجميع أعضاء الفريق بلا استثناء.
- 8- الانضباط التام: لا بد أن يكون لجميع أعضاء الجماعة الرغبة الحقيقية والجدية للمشاركة في العمل الذي يقومون به.
- 9- الإيمان بأهمية التعاون: يجب أن يعي جميع أعضاء الجماعة أن مصلحة الجماعة في تعاونهم معاً.

المسئولية الاجتماعية: تشير إلى حرص الفرد على التفاعل والمشاركة في مجتمعه بتلقائية ومبادأة على نحو يضمن له الشعور بتحقيق إمكانات ذاته، وممارسة إرادته في دفع مسيرة مجتمعه تجاه التقدم في ضوء قنوات ذاتية تعكس التزامه سلوكياً، أي أن يلتزم الشخص عند تحقيق أهدافه بمبادئ وقوانين وعادات وقيم المجتمع الذي يعيش فيه.

أهمية المسئولية الاجتماعية: تمكن الفرد من التعرف على حقوقه وواجباته ويمارسها في حياته اليومية بحيث لا يؤثر أو يضر بالآخرين، أي يتيح للفرد ممارسة حريته في حدود حرية الآخرين بحيث لا يضر بهم، وتمثل أهمية هذه المهارة في الآتي:

- الاهتمام بالآخرين والتقرب منهم.
- الإخلاص والصدق.
- الاهتمام بالذات واحترامها.
- يقظة الضمير ومحاسبة النفس.
- الشعور بالاستقلالية.
- التوافق النفسي والاجتماعي.

تنمية المسئولية الاجتماعية:

- تعلم وممارسة المهارات الاجتماعية.
- الكفاءة الاجتماعية: القدرة على التعامل بنجاح مع البيئة والناس والقدرة على تحقيق قدر أكبر من الاستقلالية عند التفكير، والعمل على أداء الأفعال بجهد أقل وسرعة أقل ودقة أكثر.

تحفيز التغيير: يشير إلى قدرة الفرد على بدء وإدارة التغيير، والتغيير في الجماعة هو أي تعديل يتم في الأفكار والاتجاهات والعلاقات الاجتماعية والتواصل بين أعضاء الفريق أو الجماعة.

إن أعظم أداة لتغيير العالم هي قدرتنا على تغيير نظرتنا اتجاهه..

طريقة إقناع الجماعة بأهمية التغيير:

✓ يبين الضرر في الاستمرار بالأوضاع الحالية.

✓ التغيير سنة الله في الكون قال تعالى: ﴿وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ﴾ آل عمران: 140.

✓ التغيير ليس الهدف منه التغيير في حد ذاته ولكنه تبني استراتيجيات جديدة لها أهداف جديدة وآليات جديدة لتحسين أداء الجماعة من أجل تحقيق الأهداف.

📌 مبادئ التغيير:

- 1- الملاحظة: لاحظ سلوكك أو سلوك من حولك إلى أن تقع على السلوك السلبي الذي تنوي تغييره ستجد أن هناك شيء أنت غير راضٍ عنه، أو يسبب المشكلات الدائمة، ضع دائرة حوله.
- 2- اتخاذ القرار: بادر إلى التغيير بعد تحديد السلوك غير الملائم ولا تتأخر في ذلك.
- 3- التعلم: هناك أشياء نرغب في تغييرها ويقف الجهل عائقاً دون تحقيق هذا التغيير، لذا ينبغي بذل المزيد من الجهد للحصول على المعلومات وثقيف الذات من أجل إحداث التغيير.
- 4- التدرج في التغيير وتجنب الخطوات الواسعة والمفاجئة، فالخطوات البسيطة الواثقة أهم وأفضل من الخطوات الواسعة المفاجئة، وكلما كثرت الخطوات المرحلية كلما كان استيعابك للتغيير وجدواه أكبر وأعمق.
- 5- الاستمرارية: المواظبة على ممارسة السلوك الجديد أمر بالغ الأهمية.
- 6- الممارسة: السلوك الجديد يحتاج إلى صبر وإصرار من أجل ترسيخه والتعود عليه.
- 7- الحديث الذاتي الإيجابي: حفز نفسك دائماً، أيقظها من الخمول، ارفع من مستوى طموحك، والتغيير هو خطوة هامة في سبيل تحقيق النجاح والإحساس بالسلام الداخلي.
- 8- اعرف نقاط القوة والضعف في ذاتك: فالمرء الذي يعرف نفسه جيداً هو أقدر الناس على التغيير وطرق باب النجاح، حدد ما هي قدراتك، وركز على الأشياء التي تحتاج إلى تنمية وتغيير.
- 9- الاستعداد للتغيير: يجب أن تكون لديك الرغبة والافتناع والثقة بالنفس والإبداع في التغيير.
- 10- أنت أكرم خلق الله والمخلوق الوحيد القادر على تحقيق أهدافه في هذه الحياة، والوحيد القادر على الارتقاء وتحسين مستواك (الروحاني، الاجتماعي، الاقتصادي، العلمي...)، فيجب أن تستعمل هذه النعمة الإلهية في تغيير نفسك والآخرين إلى الأفضل والأحسن، وترتقي بذاتك إلى مراتب المتميزين.
- 11- الانتقاء: اختيار أفضل الاستجابات الملائمة والأقل تكلفة وأقل مجهود وفترة زمنية أقل.
- 12- التعلم بالنموذج: قد يكون النموذج في الجماعة أو خارج الجماعة، وفي الحالتين يكون لديه خصائص إيجابية تستحق أن نتعلمها ونمارسها لكي يحدث التغيير.

يقول برناردشو: "التقدم مستحيل بدون تغيير، وأولئك الذين لا يستطيعون تغيير عقولهم لا يستطيعون تغيير أي شيء".

📌 عوامل تساعد على التغيير:

- 1- الرغبة في البحث الدائم عن الجديد.
- 2- التهيئة للتغيير: جعل الأعضاء مقتنعين بالتغيير ويكونون مستعدين للمشاركة الإيجابية.
- 3- مشاركة الأعضاء في التغيير: فمشاركتهم تعمل على إضعاف مقاومتهم للتغيير وتزويدهم بمعارف ومهارات جديدة.
- 4- التفاؤل: النظر إلى الجوانب الإيجابية التي ستحقق عند التغيير والقدرة على الاحتفاظ باتجاه إيجابي نحو التغيير.
- 5- التخطيط للتغيير: تحديد المعارف والمهارات الجديدة وألويات التغيير وتحديد أدوار كل فرد في الجماعة.

6- توفير الثقة والأمان والدعم لأعضاء الجماعة عند تنفيذ استراتيجية التغيير.

إدارة النزاع والصراع: هي قدرة الفرد على التفاوض وحل الخلافات والنزاعات التي تنشأ بين الآخرين.

أهمية مهارة إدارة النزاع والصراع:

أهمية دينية: إن ديننا الإسلامي قد حثنا على الإصلاح بين الناس قال تعالى: ﴿وَالصُّلْحُ خَيْرٌ﴾ النساء: 128، وقال تعالى: ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ﴾ الأنفال: 1، وقال تعالى: ﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾ الشورى: 40، وقال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ﴾ الحجرات: 10.

عن أبي ذر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿كل سلامي من الناس عليه صدقة، كل يوم تطلع فيه الشمس يعدل بين اثنين صدقة﴾ أي يصلح بينهما بالعدل، وروي سعيد بن المسيب عن رسول الله ﷺ أنه قال: ﴿الآن أخبركم بخير لكم من كثير من درجة الصدقة والصيام والصلاة﴾ قالوا: بلى يا رسول الله قال: ﴿إصلاح ذات البين وإياكم والبغضة فإنها الحالقة﴾ يعني تحلق الدين كما قال: ﴿إياكم وفساد ذات البين فإنها الحالقة، لا أقول تحلق الشعر ولكن تحلق الدين﴾.

أهمية شخصية: رفع مستويات الثقة بالنفس وتقدير الذات، والشعور بالرضا، وتحقيق مشاعر الانتماء لجماعة ما.

أهمية اجتماعية: يكسبك مصداقية وثقة الآخرين، ويساعدك على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية معهم، والقدرة على إدارة التغيير بفعالية أكبر.

أسباب النزاع والصراع:

1- معلومات خاطئة لدى أحد الأطراف عن الطرف الآخر، وبالتالي تؤدي إلى تفسيرات خاطئة.	2- اختلاف في وجهات النظر وفي إدراك وتفسير الأحداث والوقائع.
3- تدني المهارات الاجتماعية.	4- اختلاف في القيم والاعتقادات المكتسبة.
5- الاتصال السيء بالآخرين.	6- تضارب في المصالح (مادية/ نفسية).
7- تضارب في الأدوار والمسؤوليات.	



تنمية إدارة النزاع والصراع:

- 1- حاول مخلصاً أن ترى الأشياء من وجهة نظر طرفي النزاع فهذا يفيد في التوصل لحل مرضي.
- 2- إذا كنت وسيطاً في حل نزاع قدم اقتراحات ولا تصدر أوامر.
- 3- اجعل موضوع النزاع أمر ميسر ووضح أن اصلاحه سهلاً.
- 4- كن محايداً.
- 5- انصت لطرفي النزاع، بكل حواسك.
- 6- الإطلاع على خلفية الموضوع محل الخلاف.
- 7- ابعد الطرفين عن بعضهما.
- 8- توضيح الأدوار المطلوبة من الجماعات المتنازعة.
- 9- إذا كان سبب الخلاف مادي قم بقسمته بالعدل.
- 10- إذا كنت أحد طرفي النزاع تروى بعض الوقت، وحاول الوصول لحل يرضي كل الأطراف من خلال التعاون والتنسيق.
- 11- لا تتهاون في إعادة تصميم العمل إذا كان هو سبب الخلاف.
- 12- خطط لإقامة حفلاً يجمع طرفي النزاع لتصفية الموقف بينهما.

مفهوم القيادة: هي الجهود المبذولة للتأثير على سلوك الآخرين من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف الجماعة أو الفريق.



أهمية القيادة:

تقوم بدور أساسي في كافة جوانب التفاعل الاجتماعي.		تحفيز المرؤوسين وتوجيههم وتوحيد جهودهم من أجل تحقيق الأهداف المرجوة.	
مواجهة المشكلات المترتبة على تنوع الأهداف وتعقدها.		التوفيق بين المواقف وبين إشباع الحاجات ومتطلبات المجتمع.	
تعد معيار يحدد على ضوءه نجاح أي جماعة.		توضيح الأهداف لأفراد الجماعة.	
		المحافظة على التوازن في تحقيق هذه الأهداف.	

أسس بناء الفريق الناجح:

- 1- تشكيل الفريق: القائد الفعّال يبدأ باختيار أعضاء فريقه بطريقة موضوعية ولا يخضع لعواطفه.
- 2- التدريب والتعليم: بعدما يتم تكوين الفريق يبدأ القائد في وضع خطة للارتقاء بإمكانيات الفريق وتدريبهم.
- 3- التواصل الجيد مع الفريق: يجب على القائد التواصل بشكل مستمر وفعال مع أعضاء فريقه، ويضع في الاعتبار النقاط الآتية:

- ﴿ تنبهم بأن النجاح هو نجاح للفريق بأكمله وليس نجاحاً فردياً. ﴾ عامل كل عضو في الفريق كما لو كان أهم الأعضاء.
- ﴿ أشعرهم باهتمامك واحترامك لهم. ﴾ استمع إليهم باهتمام عندما يتحدثون.
- 4- نادهم بأسمائهم، واطهر ابتسامتك في وجوههم، واعمل على تشجيعهم والثناء عليهم.
- 5- الرؤية: مساعدة أعضاء الفريق على تنمية رؤيتهم الخاصة، وتشجيع أفكارهم وامتداحهم عند توصلهم إلى أفكار جديدة.
- 6- تحديد الأهداف: إشراك أعضاء الفريق في وضع أهداف الفريق، وتقرير استراتيجية التنفيذ.
- 7- التقدير والشكر: عند نجاح أحد أعضاء الفريق في إنجاز مهامه التي كلف بها، يتم تشجيعه والاحتفاء به.

وظائف القائد:

1- الرؤية وتحديد أهداف الجماعة التي ينتمي لها.	2- رفع الروح المعنوية لأعضاء جماعته.
3- التفكير والتخطيط ووضع استراتيجية لتحقيق الأهداف.	4- كسب المؤيدين والمناصرين.
5- التنسيق بين مجموعته والجماعات الأخرى.	6- التعليم والتدريب لصنع قادة آخرين.
7- اتخاذ القرارات وحل المشكلات.	

حتى تكون قائداً ناجحاً: ينبغي أن تتمتع بالآتي:

- 1- القدرة على إثارة حماس الآخرين.
- 2- المصادقية.
- 3- القدرة على حل الصراعات والمشكلات.
- 4- القدرة على كسب ثقة الآخرين.
- 5- القدرة على تحديد الأهداف والتخطيط لتحقيقها.
- 6- التفاؤل والمثابرة لتحقيق أهداف الجماعة.
- 7- احترام آراء الآخرين.
- 8- حسن السمعة والتمسك بالقيم الأخلاقية والتواضع.
- 9- القدرة: تضمن الذكاء، طلاقة اللسان، اليقظة، الأصالة، العدالة.

- 10-مهارة الإنجاز: تتضمن الثقافة والتعليم، والمعرفة الواسعة، والقدرة على إنجاز الأعمال ببراعة ونشاط.
- 11-تحمل المسؤولية: تتطلب المبادرة والثقة بالنفس، والاعتماد على النفس والسيطرة، والرغبة في التفوق، والطموح.
- 12-روح المشاركة: تتطلب النشاط، والروح الاجتماعية الطيبة، والمساهمة والتعاون، والقدرة على التكيف.
- 13-المكانة الاجتماعية: تتطلب الشعبية أي أن يكون القائد محبوباً سواءً داخل الجماعة أو خارجها.
- 14-القدرة على تفهم الموقف: يتطلب مستوى ذهني جيد، ومهارة في تلبية حاجات الجماعة ومصالحهم.



الأنشطة الشهرية



يد الله مع الجماعة



نشاط استكشافي (1) : ماذا تعرف عن...؟

نوع النشاط: جماعي

- * ما المقصود بمفهوم الذكاء الوجداني ؟
- * هل تعرفوا أشخاص أنكياء ؟
- * ما أهمية الذكاء الوجداني في حياتنا ؟
- * هل جميعهم ناجحون في حياتهم ؟
- * لماذا ينجح البعض في نفس المكان الذي فشل فيه آخرون مع أن قدراتهم ومواهبهم أقل ؟
- * ما هي صفات الناجحون ؟

م	صفة النجاح	السبب في اختيار هذه الصفة أو المهارة
1
2
3
4
5

إجراءات تنفيذ النشاط:



- 1-تقسيم المجموعة التدريبية إلى 4 فرق يتكون كل فريق من 4-5 أعضاء.
- 2-يقوم واحد من كل فريق بقراءة ما توصلوا إليه من معلومات.
- 3-تقوم كل فريق بعرض إيجابيات وسلبيات ما توصلت إليه الفرق الأخرى.
- 4-الفريق الفائز هو الفريق الذي يحصل على أكثر النقاط.

نوع النشاط: جماعي

نشاط (2) : الأميث الوجداني والاجتماعي.....



عرض مقطع فيديو .

دليل مناقشة النشاط:



النشاط	الأفكار
- حول ماذا يدور مقطع الفيديو؟
- ما السلوك الذي قام به المشجعون؟
- ما رأيك بهذا السلوك الذي قام به هؤلاء المشجعون ؟
- ما هو موقفك إذا كنت بالقرب من هؤلاء المشجعين ؟
- من وجهة نظرك لماذا يقومون بهذا السلوك ؟
- هل هذا السلوك مقبول من ناحية أخلاقية ؟
- أذكر أمثلة مشابهة من الواقع ؟
- كيف يمكن أن نساعد مثل هؤلاء ؟

إجراءات تنفيذ النشاط:



- 1- تقسيم المجموعة التدريبية إلى 4 فرق.
- 2- يسجل كل فريق الإجابات التي توصلوا لها في النموذج المعد لذلك.
- 3- يقوم عضو من كل فريق بقراءة ما توصلوا إليه من معلومات.
- 4- كل مجموعة تذكر إيجابيات وسلبيات ما توصلت إليه الفرق الأخرى.
- 5- والفريق الفائز هو الفريق الذي يحصل على أكثر النقاط.

الواجب المنزلي (1) : اكتشفه الذكاء الوجداني في الواقع....



- ✎ أذكر بعض المواقف من الحياة اليومية يتضح فيها الذكاء الوجداني ؟
- ✎ من خلال العلاقات بين زملائك في المؤسسة (الدار):.....
- ✎ من خلال العلاقات بين زملائك والأخصائيين الاجتماعيين في المؤسسة (الدار):.....
- ✎ من خلال العلاقات بين زملائك والأساتذة في المؤسسة (الدار):.....
- ✎ من خلال العلاقات مع الآخرين خارج المؤسسة (الدار):.....

اليوم: السبت

الجلسة: الثالثة

الوحدة التدريبية: الثانية

التاريخ: 11 / 5 / 2013م

موضوع الجلسة: الوعي بالذات

موضوع الوحدة: الوعي بالذات

نوع النشاط: فردي

نشاط قصصي (1) : أجنث والنار...



يُحكى في التراث الياباني أنّ ساموراي تحدى معلمه ليشرح له ما الجنة؟ وما النار؟ فأجاب المعلم إنك غير جدير بوقتي، وبالتالي فلن أضيع وقتي معك أو مع أمثالك، هنا صرخ الساموراي في جنون وسحب سيفه وأوشك على الانقضاض على معلمه قائلاً أريد قتلك على هذه الإهانة!!! أجاب معلمه بهدوء وسماحة: هذه هي النار، فاجتاحت الساموراي رهبة حين أدرك صدق معلمه في وصفه للغضب الجامح الذي سيطر عليه، فهدأ وأغمد سيفه واعتذر لمعلمه، وهنا قال المعلم وهذه هي الجنة.

مناقشت النشاط:

- ✎ ماذا نستنتج من هذه القصة ؟
- ✎ وضح رأيك في هذه القصة؟
- ✎ لماذا غضب الساموراي من معلمه ؟
- ✎ كيف كان سلوك المعلم تجاه غضب الساموراي؟
- ✎ هل مر عليك موقف مماثل في حياتك ؟

نوع النشاط: جماعي

نشاط (2) : لعبت تعرفه على انفعالاتك...





المكونات: مجموعة صور للانفعالات، إناء لخلط الصور.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- وضع صور الانفعالات المختلفة في إناء وخلطها جيداً.
- تقسيم المشاركين إلى 4 فرق تضم من 4-5 أعضاء واختيار قائد لكل فريق.
- يقوم قائد الفريق بسحب صورة مع إخفاءها عن باقي أعضاء الفريق.
- يقوم القائد بلعب دور الانفعال في الصورة بشكل صامت.
- على باقي أعضاء الفريق التعرف على الانفعال بحسب الجدول الآتي:

اسم الانفعال	سبب الانفعال	الأفكار المرافقة	السلوك
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- الفريق الفائز هو الفريق الذي يحصل على أكثر النقاط.

	الواجب المنزلي (2) : استدعاء الذكريات....	
	أذكر عدداً من المواقف التي تعرضت لها في حياتك أثارت لديك انفعالات ومشاعر مختلفة ؟ وذلك حسب الجدول الآتي:	

الموقف	الانفعالات والمشاعر	الأفكار	السلوك الذي قمت به
.....	شعرت ب.....	حدثت نفسي.....
.....

الوحدة التدريسية: الثانية	الجلسة: الرابعة	اليوم: الأحد
موضوع الوحدة: الوعي بالذات	موضوع الجلسة: تقدير الذات	التاريخ: 2013 / 5/ 12م

نشاط (1) : صفاتي هي.....	
-----------------------------------	---

- اختر الصفات التي تنطبق عليك من بين الصفات الآتية:
- يتم ذكرها بحسب المثال الآتي: أنا أشعر أنني عنيد.....

أراعي شعور الآخرين	متوتر	اجتماعي	عادل
عنيد	حزين	حساس	رياضي
متحمس	متفائل	كريم	شريف
ودود	متشائم	أمين	محب للسلام
أساعد الآخرين	قلق	هادئ	أتحمل المسؤولية
يثق بي الآخرون	سعيد	أتحكم في نفسي	يُعتمد عليّ
أناني	حذر	مفكر	صادق

واثق من نفسي	رحيم	متردد	صبور
حلال المشاكل	مجامل	أمين	أدعم الآخرين
سريع التعلم	مجتهد	مخلص	خجول
مبادر	محترم	متفهم	أعفو عن الآخرين (متسامح)
أتحكم في نفسي	مندفع	شجاع	واضح
أضف أي صفات أخرى تشعر بها في ذاتك:			

دليل مناقشة النشاط:



- أذكر سبب اختيارك لهذه الصفات ؟ وما علاقتها بحياتك ؟
- ما هي أهم صفة يجب أن يتصف بها الإنسان من وجهة نظرك ؟
- لماذا يجب أن يتصف الإنسان بهذه الصفة ؟

نشاط (2) : أنا إيجابي... نوع النشاط : فردي	
---	---

أذكر الصفات الشخصية الإيجابية التي تحب أن تمتلكها ؟

- اختر أربع صفات إيجابية غير موجودة لديك وتتمنى أن تمتلكها ويصفك بها الآخرون:			
1-أنا.....	2-.....	3-.....	4-.....
-سبب اختيار هذه الصفة:.....			
-لماذا لا تستطيع امتلاكها؟.....			

تعليمات:



- ⊙ دون الصفات والمهارات الإيجابية واحتفظ بها معك دائماً.
- ⊙ خذ نفساً عميقاً وقرأ الصفات والمهارات الواحدة تلو الأخرى إلى أن تستوعبها تماماً.
- ⊙ كرر العملية السابقة بأخذ نفس عميق وأطرد أي توتر داخل جسمك، اقرأ كل صفة عشر مرات بإحساس، أغمض عينيك وتخيل نفسك في المستقبل بشكلك الجديد.
- ⊙ تنفس بعمق ثم افتح عينيك.
- ⊙ ابتداء من اليوم احذر ما تقوله لنفسك، واحذر ما تقوله للآخرين، واحذر مما يقوله الآخرون لك.
- ⊙ ولو لاحظت أي أفكار سلبية قم باستبدالها بأفكار إيجابية.

الواجب المنزلي (3) : اكتشف ذاتك...	
--------------------------------------	---

م	حدد جوانب القوة في ذاتك	الأسباب	حدد جوانب الضعف في ذاتك	الأسباب
-1
-2

كيف يمكن تقوية جوانب القوة؟:.....	كيف يمكن التغلب على جوانب الضعف؟:.....
.....
كيف يمكن أن تستفيد من هذه المهارات في المستقبل؟:.....	
.....	

الوحدة التدريبية: الثانية	الجلسة: الخامسة	اليوم: الاثنين
موضوع الوحدة: الوعي بالذات	موضوع الجلسة: الثقة بالنفس	التاريخ: 2013 / 5/13م

نشاط استكشافي (1) : ماذا يعني لك... نوع النشاط: فردي



- ماذا يعني لك مفهوم الثقة بالنفس ؟ وما أهمية الثقة بأنفسنا؟
- كيف يمكن أن يزيد الإنسان من ثقته بنفسه ؟
- ما هي المواقف التي يمكن أن تؤثر في ثقتنا بأنفسنا ؟

نشاط قصصي (2) : قصة الصحابي عبد الله بن الزبير..... نوع النشاط: فردي



كان يلعب الصحابي عبد الله بن الزبير مع أصحابه في أحد طرقات المدينة عندما كان صغيراً، فمر أمير المؤمنين عمر بن الخطاب بالقرب منهم فهرب كل من كان مع عبد الله بن الزبير إلا هو فقد بقي واقفاً في مكانه فسأله عمر بن الخطاب رضي الله عنه لماذا لم تهرب كما فعل أصحابك ؟ فقال لم تكن الطريق ضيقة فأوسعها لك ولم أفعل شيئاً فأخافك، فاندحش أمير المؤمنين من نكاء عبد الله بن الزبير وسرعة بديهته.

إذا بلغت القمة فوجه نظرك إلى
السفح لترى من عاونك في
الصعود إليها، وانظر إلى السماء
ليثبت الله أقدامك عليها.

دليل مناقشت النشاط:



- لماذا هرب الأطفال الذين كانوا يلعبوا مع عبد الله بن الزبير؟
- لماذا لم يهرب عبد الله بن الزبير ؟
- على ماذا يدل جواب عبد الله بن الزبير ؟

نشاط (3) : لعبت الانتكابات... نوع النشاط: جماعي



أهداف النشاط:

- 1- التعبير عن المشاعر والانفعالات الإيجابية والسلبية بحرية دون خوف أو قلق.
- 2- التدرب على تقدير الذات.
- 3- تنمية الصدق والصراحة.
- 4- تنمية الثقة بالنفس.
- 5- أن يفتخر بقدراته ويعتز بذاته.

❖ قوانين اللعب:

- الصدق والصراحة.
- الحديث عن الذات وليس عن الآخرين.
- الحديث عن قدراته ومهاراته ويعتز بإنجازاته.
- الفائز يمنح جائزة رمزية.
- يشترك في التحكيم على صدق حديثه باقي زملائه في التدريب.

❖ إجراءات التنفيذ:

على المدرب المشارك في اللعبة أن يلعب دور مرشح للانتخابات، ويقوم بالحديث عن نفسه بشكل دعابة انتخابية، ويتحدث عن الجوانب الآتية:

- 1- صفاته الإيجابية التي يتمتع بها ومواطن القوة والضعف فيه.
- 2- عيوبه الشخصية والسلوكية.
- 3- المهارات والقدرات التي يتميز بها عن باقي زملائه.
- 4- ما هي طموحاته وأماله التي يسعى إلى تحقيقها؟
- 5- لو فاز بمنصب رئيس المجموعة كيف يمكن أن يحسن من شأنها؟
- 6- ما هي الأشياء السلبية في المجموعة ويجب أن يغيرها للأفضل؟

الواجب المنزلي (4) :



أذكر عدداً من المواقف التي تعرضت لها في حياتك أثرت إيجابياً أو سلبياً على ثقتك بنفسك ؟

الموقف	الأسباب	المشاعر	السلوك
1-
2-
3-

الوحدة التدريبية: الثالثة	الجلسة: السادسة	اليوم: الثلاثاء
موضوع الوحدة: إدارة الانفعالات	موضوع الجلسة: إدارة الانفعالات	التاريخ: 14 / 5 / 2013م

نشاط قصصي (1) : نتائج الاندفاع...



في قرية هندية كان هناك كاهن هندوسي يقوم بإجراء مراسم الطقوس الدينية مثلما يفعل سائر الكهنة بين قومهم، وفي ذات يوم طلبت إليه زوجته أن يمكث في البيت ويرعى ابنهما الرضيع حتى تعود، وفي ظل غياب الزوجة جاء رسول من قبل سيد القرية يدعو الكاهن إلى حضور الاحتفال الديني الذي يتولى فيه الجزء الرئيس من تلاوة الشعائر والطقوس الدينية؛ فقد توقع الكاهن أن يتلقى أجراً سخياً على هذا العمل وكان هذا أكثر إغراءً من أن يقاوم، لذا فقد أنطلق على الفور مع الرسول تاركاً الطفل في حراسة حيوان النمس الذي رياه منذ كان صغيراً، ولدى عودته إلى الكوخ خرج النمس لملاقاته وهو ملطخاً بالدماء، وهنا أيقن الكاهن بأن حيوان النمس قد قتل طفله فأسرع وهو في ثورة من الغضب فألتقط حجراً وهوى به على رأس النمس فقتله، ولكنه عندما دخل إلى الكوخ وجد طفله نائماً بسلام كما تركه تماماً وإلى جانبه حية ميتة كان النمس قد قتلها لينقذ الطفل منها...، وهنا لام الكاهن نفسه بمرارة على إقدامه على مثل هذا التصرف دون تفكير.

دليل المناقشة:



- ماذا تستنتج من القصة ؟
- هل مر عليك موقف مماثل في الحياة ؟
- ما الذي دفع الكاهن إلى ترك ابنه في الكوخ ؟
- ما هي نتائج هذا السلوك ؟
- كيف يمكن أن تتصرف لو كنت في مثل هذا الموقف؟

نوع النشاط : جماعي

نشاط (2) : طاولة الانفعالات....



كتابة أنواع الانفعالات المختلفة على ورق مقوى توضع على الطاولة، وكل متدرب يقعد على الطاولة التي تمثل الانفعال الذي يجب، يعطى له 1 دقيقة لكي يمثل هذا الانفعال، وإذا أنتهى الوقت ينتقل إلى طاولة أخرى ويقوم بتمثيل الانفعال في الطاولة الجديدة، وهكذا حتى تنهي جميع الانفعالات على الطاولة.

نوع النشاط : جماعي

نشاط (3) : التدريب على الاسترخاء....



الواجب المنزلي (5) : تأمل غضبك....



أكمل الفراغات في الجدول الآتي:

المواقف التي تثير غضبي هي:	أعبر عن غضبي بـ:	النتائج الإيجابية للغضب	النتائج السلبية للغضب	الأعراض الفسيولوجية
.....
.....

اليوم: الأربعاء

الجلسة: السابعة

الوحدة التدريسية: الثالثة

التاريخ: 2013 / 5/15 م

موضوع الجلسة: ضبط الذات

موضوع الوحدة: إدارة الانفعالات

نوع النشاط : فردي

نشاط استكشافي (1) :



- أذكر عدداً من المواقف التي تمكنت فيها من السيطرة على انفعالاتك ؟
- ما هي الطرق التي اتبعتها لضبط ذاتك ؟

الموقف	الطريقة التي اتبعتها
.....
.....
.....
.....



نشاط (2) : التدرج على الاسترخاء...



الواجب المنزلي (6) :



أتهمت من قبل زملاءك بفعل شيء لم تفعله وعرف أستاذك بذلك وقام بتعنيفك بشدة! كيف تتصرف نحو ذلك؟

✓ المشاعر التي أحسست بها:

✓ الأفكار التي فكرت بها:

✓ السلوك الذي قمت به:

✓ كنت تتمنى أن تقوم بسلوك:

اليوم: الخميس

الجلسة: الثامنة

الوحدة التدريسية: الثالثة

التاريخ: 2013 / 5/16م

موضوع الجلسة: الجدارة بالثقة

موضوع الوحدة: إدارة الانفعالات

نوع النشاط: فردي

نشاط استكشافي (1) :



• أذكر السلوكيات الإيجابية والسلبية التي تؤثر على ثقة الآخرين فينا ؟

نوع النشاط: فردي

نشاط (2) : استرجاع الذكريات الطيبة...



المطلوب: تذكر عدداً من الأشخاص الطيبين الذين تبادلوا الثقة معهم بحسب الجدول الآتي:

الذكريات الطيبة:

المشاعر:

الأفكار:

السلوك الذي قمت به:

السلوك الذي كنت تتمنى أن تقوم به:

إجراءات:

✓ مناقشة أهمية التعاون بين الأفراد وتأثيره على مشاعرنا وتحسين حياتنا.

✓ مناقشة أنواع المشاعر التي يحس بها الأفراد.

✓ مناقشة الأفكار التي يفكر بها الأفراد في هذه المواقف.

✓ مناقشة السلوك المناسب تجاه هؤلاء الأشخاص الطيبين.



أذكر عدداً من المواقف التي مارست فيها سلوكيات أثرت على ثقة الآخرين فيك إيجابياً أو سلبياً ؟

الموقف	السلوك الذي قمت به	المشاعر	الأفكار	سلوك الآخرين تجاهك
.....
.....
.....

الوحدة التدريبية: الثالثة	الجلسة: التاسعة	اليوم: السبت
موضوع الوحدة: إدارة الانفعالات	موضوع الجلسة: يقظة الضمير	التاريخ: 18 / 5 / 2013م

تقديم نشاط استكشافي (1) :



- ما المقصود بيقظة الضمير؟ وما أهمية يقظة الضمير في حياتنا ؟
- ما هي السلوكيات التي تعبر عن يقظة الضمير ؟

نوع النشاط : جماعي

نشاط قصصي (2) : الأمانت وتائب الضمير ...



أهداف النشاط :

- الصراحة والصدق والأمانة.	- التعبير الانفعالي.	- تنمية الضمير.
- الثقة بالنفس.	- تزويد المتدربين بخبرات بناءة.	- الشجاعة والجرأة.

القصة :

مصطفى طالب في الصف التاسع الأساسي في يوم من الأيام طلب من صديقه عبد الله أن يعيره الكاميرا حقه ليصور الرحلة التي قام بها مع أصدقائه، عبد الله وافق على إعارته الكاميرا دون تردد نظراً لحبه لصديقه مصطفى.

مصطفى: أخذ الكاميرا وأعجب بها وبدأ يحدث نفسه: "إن هذه الكاميرا جميلة ولا أستطيع أن أشتري مثلها، وأريد أن أحتفظ بها، وبإمكان عبد الله أن يشتري واحدة أخرى، سوف أقول له إنها قد ضاعت عليّ، أو سرقت مني، وبهذه الطريقة أتمكن من الاحتفاظ بها، وبالفعل قابل عبد الله وقال له إن الكاميرا قد ضاعت منه".

عبد الله: قال لمصطفى أن هذه الكاميرا كانت هديه وأحبها كثيراً، وأنا لا أعيرها لأي أحد غيرك لأنك صديق عزيز، ولا أريد أن أخسرك، وقد سامحتك على ذلك.

مصطفى: عاد إلى منزله وهو مسرور وكان ينظر إلى الكاميرا بفرح، لكن هذا الشعور لم يستمر وبدأ ضميره يؤنبه، وتحول الفرح والسرور إلى حزن وقلق واجتاحته مشاعر الذنب، وبدأ يحدث نفسه الحديث التالي: "ماذا فعلت لقد ارتكبت خطأ كبير لقد كذبت على أقرب صديق لديّ، ولم أحافظ على الصداقة التي بيني ومصطفى، ويحاول يبرر لنفسه هذا السلوك لقد كنت بحاجة إلى هذه الكاميرا ولا أستطيع أن أمتلك واحدة مثلها، لكن بالطريقة هذه لقد خنت الصداقة، وخنت الأمانة وأخاف أن يعاقبني الله على ذلك، ولا أريد أن أكون بوجهين أمام الناس، يجب أن أصارح صديقي بالحقيقة، لكن لا يمكن تحمل نظرات

اللوم من عبد الله، وأخاف أن أخسر صداقته أو يقوم بإخبار الآخرين ويتهمونني بالسرقة"، وفي هذه الأثناء دخل أخوه الأكبر والذي يحبه ويقدره كثيراً ويعتبره صديقه وليس أخوه، وبدأ يقص عليه القصة.....

الأخ: وأنت ما رأيك بهذه المشكلة؟

مصطفى: لقد أخطأت ومش عارف كيف أتصرف.

الأخ: لا يصح إلا الصحيح حيرتك سوف تنتهي باعترافك بالحقيقة لصديقك والحكمة تقول إن كان الكذب ينجي فالصدق أنجي.

مصطفى: أنا فكرت في هذا أيضاً لكن لا أستطيع مواجهة نظرة صديقي عبد الله.

الأخ: لا بد أن يقول الإنسان الحقيقة حتى يرتاح ضميره.

مصطفى: عندك الحق سوف اذهب وأصارع عبد الله وأقص عليه ما حدث من أجل يرتاح ضميري.

دليل المناقشة:

قال رسول الله ﷺ: "ما من شيء في الميزان أثقل من حُسن الخلق"

✓ ماذا نستنتج من هذه القصة ؟

✓ تخيل أنك شخصية معينة في القصة: من هي هذه الشخصية؟ وما صفاتها؟

✓ كيف يمكن أن تتصرف لو كنت مكان هذه الشخصية في القصة ؟

✓ هل مرت عليك قصة مشابهة لهذه القصة ؟

✓ الطلب من المتدربين لعب دور شخصيات القصة وعكس الأدوار فيما بينهم.

الواجب المنزلي (8) :



أذكر المواقف التي تعرضت لها في حياتك وأظهرت فيها بقطة الضمير؟

الرقم	الموقف	مشاعرك	أفكارك	السلوك الذي قمت به
1.
2.

الوحدة التدريبية: الثالثة	الجلسة: العاشرة	اليوم: الأحد
موضوع الوحدة: إدارة الانفعالات	موضوع الجلسة: القدرة على التكيف	التاريخ: 2013 / 5 / 19

نشاط استكشافي (1) :	نوع النشاط: جماعي
-----------------------	-------------------

كيف تواجه المواقف الآتية:

- الانتقال إلى مؤسسة أو مدرسة جديدة.	- التواجد مع أناس لا تعرفهم.
- وفاة أحد المقربين إليك.	- التواجد في ظروف مناخية صعبة (برد - حرارة مرتفعة).

نشاط (2) : التدريب على حل المشكلات...	نوع النشاط: جماعي
---	-------------------

أذكر موقف سبب لك مشكلة ؟ وما هي الإجراءات التي أتبعناها لحلها ؟

اهداف النشاط:

- أن يتمكن المتدرب من تحديد المشكلات التي تعترضه.
- التدريب على أسلوب حل المشكلات.
- التدريب على التعبير عن مشاكلهم بحرية ودون خوف.
- التدريب على إجراء العصف الذهني.

إجراءات النشاط:

- 1- تقسيم المشاركين إلى 4 فرق كل فريق يتكون من 4-5 متدربين.
- 2- أن يختار كل فريق رئيس ونائب لها.
- 3- أن يحدد كل فريق المشكلة التي تعترض طريقهم.
- 4- جمع معلومات عن هذه المشكلة.
- 5- تحديد مصادر المعلومات التي يمكن الحصول عليها.
- 6- تحديد أسباب المشكلة.
- 7- إجراء عصف ذهني للحلول الممكنة للمشكلة.
- 8- فرز هذه الحلول وترجيح أفضلها.
- 9- استعداد لمناقشة الحلول والطرق التي توصل إليه فريقك.

الواجب المنزلي (9) :



أذكر مشكلة تعرضت لها في حياتك وتمكنت من التغلب عليها ؟ وما هي الطرق التي استخدمتها في حلها؟

الوحدة التدريبية: الثالثة	الجلسة: الحادية عشرة	اليوم: الاثنين
موضوع الوحدة: إدارة الانفعالات	موضوع الجلسة: التعبير عن الانفعالات	التاريخ: 20 / 5 / 2013م

نوع النشاط: فردي

نشاط (1) : كيف تعبر عن انفعالاتك ...



كيف تعبر عن انفعالاتك في المواقف الآتية:

الموقف	المشاعر	الأفكار	السلوك الذي قمت به	السلوك الذي كنت تحب أن تقوم به
عندما يمدحك الآخرون
لم يتم اختيارك في لعبة تحبها
أخذ زميل لك شيئاً منك بالقوة
أتهمت بفعل شيء لم تفعله

نوع النشاط: جماعي

نشاط (2) : الكرة الساكنة ...



أهداف النشاط:

- 1- أن يتمكن المتدرب من التعبير عن انفعالاته ومشاعره بحرية.
- 2- تزيد من تقديره لذاته.
- 3- تزيد من وعي المتدرب بانفعالاته ومشاعره.
- 4- تزيد من ثقته بنفسه.
- 5- احترام الآخرين وانتظار دوره.

إجراءات التنفيذ:

- ✎ يجلس المتدربون بشكل دائري.
- ✎ يطرح من المتدرب التعبير عن مشاعره وانفعالاته الشخصية حول الموضوع عندما تصلهم الكرة.
- ✎ يمكن لمن لا يرغب في التعبير تمرير الكرة إلى من يليه.
- ✎ لا يحق لأي متدرب إصدار الحكم إلا من يملك الكرة فقط.
- ✎ يُطرح موضوع للنقاش (اجتماعي/ دراسي،...).

📌 دليل النشاط: يعبر المتدرب عن مشاعره وانفعالاته ورأيه بالطريقة الآتية:

أشعر بـ:.....	والسبب:.....	ورأي هو:.....
.....

الواجب المنزلي (10) :



وضح رأيك في عدد من المواقف الحياتية التي تواجهك في أي من المجالات الآتية: (التعليمي، السياسي، الاجتماعي، الثقافي).

الوحدة التدريبية: الرابعة	الجلسة الثانية عشرة	اليوم: الثلاثاء
موضوع الوحدة: الدافعية	موضوع الجلسة: الدافعية	التاريخ: 21 / 5 / 2013م

نوع النشاط: جماعي

نشاط استكشافي (1) :



- ما الذي يحرك سلوك الإنسان ؟
- ما الهدف من قيام الإنسان بسلوكياته المختلفة ؟

نوع النشاط: جماعي

نشاط (2) : مصادر الدافعية...



أذكر عدداً من مصادر الدافعية المختلفة للسلوك الإنساني ؟

مصادر الدافعية	أمثلة على المحفزات الإيجابية	أمثلة على المحفزات السلبية
بيولوجي (حيوي)	- إشباع الحاجات الأساسية (جوع - عطش).
اجتماعي	- تقليد المثل الإيجابية، الانضمام إلى مجموعة ما.
معرفي (إدراكي)	- التعلم (مهارات - خبرات، ..)، حل المشكلات أو اتخاذ القرارات.
انفعالي	- الشعور بالسعادة، المحافظة على مستوى التفاؤل والحماسة.
ديني (روحي)	- فهم الهدف من خلق حياة الذات، إرضاء الله سبحانه وتعالى.

الواجب المنزلي (11) :



أذكر أشخاصاً يمكن أن يكونوا مثلاً للدافعية ؟

الوحدة التدريبية: الرابعة	الجلسة: الثالثة عشرة	اليوم: السبت
موضوع الوحدة: الدافعية	موضوع الجلسة: تحديد الأهداف	التاريخ: 25 / 5 / 2013م

نوع النشاط: فردي

نشاط قصصي (1) : الوصول إلى الهدف...



هناك عاملان في إحدى شركات البناء أرسلتهما الشركة التي يعملان لحسابها من أجل إصلاح سطح إحدى البنايات، وعندما وصل العاملان إلى المصعد وإذا بلافتة تصدمهما مكتوب عليها (المصعد معطل)، فتوقفا برهة يفكران كيف يتصرفان، لكنهما حسما أمرهما سريعاً بالصعود على الدرج بالرغم من أن العمارة بها أربعين دور، سيصعدان وهم يحملان المعدات لهذا الارتفاع الشاهق لكنها الحماسة فليكن!!!، وبعد جهدٍ مُضنٍ، وعرق غزير وجلسات استراحة كبيرة وصلاً أخيراً إلى غايتهما.

هنا ألتفت أحدهم إلى الآخر وقال: لديّ خبران أود الإفصاح لك بهما، أحدهما سار والآخر غير سار!!!
فقال صديقه: إذا فلتبدأ بالسار، فقال له صاحبه: ابشر لقد وصلنا إلى سطح البناية أخيراً.
فقال له صاحبه بعدما تنهد بارتياح: رائع لقد نجحنا، إذاً وما الخبر السيئ؟
فقال له صاحبه في غيظ: هذه ليست البناية المقصودة!!!.

لا يهم أين أنت الآن ولكن المهم هو إلى أين تتجه في هذه اللحظة.

دليل المناقشة:

- ﴿ ما كان هدف العاملان في القصة؟ هل حققا هدفهما؟ لماذا؟ ﴾
- ﴿ ماذا نستنتج من قصة العاملين؟ ﴾

نوع النشاط: جماعي

نشاط (2) : كيف يمكن أن نحدد أهدافنا...؟



1- أفكار عشوائية لأهدافك: دون أفكارك بما يخص أهدافك في الفئات، أكتب كل ما تتمنى بما في ذلك الأهداف

قصيرة المدى، متوسطة المدى، طويلة المدى:

روحية/دينية:

- أ-.....
- ب-.....
- ج-.....
- د-.....

أكاديمية/ ثقافية:

- أ-.....
- ب-.....
- ج-.....
- د-.....

صحة/ لياقة:

- أ-.....
- ب-.....
- ج-.....
- د-.....

اجتماعية:

- أ-.....
- ب-.....
- ج-.....
- د-.....

مهنة/ وظيفة:

- أ-.....
- ب-.....
- ج-.....
- د-.....

مالية:

- أ-.....
- ب-.....
- ج-.....
- د-.....

2- دون أهدافك قصيرة المدى ذات الأهمية: من الأهداف التي دونتها اختر من السبع الفئات أهم اثنان من الأهداف قصيرة المدى التي تريد أن تتابع تحقيقها خلال 6-12 شهر القادمة، كما هو موضح في الآتي:

✓ روحية/دينية:

أ-.....
ب-.....

✓ أكاديمية/ ثقافية:

أ-.....
ب-.....

✓ صحة/ لياقة:

أ-.....
ب-.....

✓ اجتماعية:

أ-.....
ب-.....

✓ مهنة/ وظيفة:

أ-.....
ب-.....

✓ مالية:

أ-.....
ب-.....

3- حدد أهم ثلاثة أهداف: اعمل على غربة لأهدافك وأختر أهم 3 أهداف من 14 هدف السابقة والتي سوف تلتزم بها وتسعى إلى تحقيقها في الأشهر القادمة، أكتب جمل خطية عن كل هدف، وذلك على النحو الآتي:

✓ إبداء بعبارة: هدفي أن.....، وكن محدد.

✓ قم بقياس الأهداف إن أمكن.

✓ الواقعية: كل هدف يجب أن يكون واقعي، قابل للتحقيق، يمكنك التحكم فيه.

✓ كل هدف يجب أن يعكس طموحك، وليس طموح الآخرين، أصدقاءك.

1-.....

2-.....

3-.....

✓ في ورقة منفصلة قم بتطوير خطة عمل لكل هدف، اتبع فيها الآتي:

○ دون الخطوات التي سوف تأخذها لتنجز أهدافك.

○ دون التاريخ: متى ستبدأ ومتى ستنتهي.

○ من المسئول عن كل خطوة.

○ تخيل أنك حققت الأهداف، عد للخلف، حدد كل خطوة مهمة بين الآن ونقطة النهاية عند إنجاز الهدف.

○ حدد العوائق الممكنة التي قد تواجهك عند تحقيق، حل المشكلة حول العائق وحولها إلى خطوات في خطة عملك.

○ حدد المصادر التي ستحتاجها لإنجاز هذه الأهداف، وقم ببناء خطوات في خطة عملك لتحصل على المعلومات المهمة.

✓ حدد الوقت النهائي لكل خطوة في الأهداف.

✓ حافظ على تسجيل الخطوات الإيجابية التي قمت بها نحو تحقيق الهدف بشكل يومي أو أسبوعي.

الواجب المنزلي (12) :



حدد أهدافك في الحياة قصيرة وبعيدة المدى بالاعتماد على الاستراتيجية التي تم تناولها في الجلسة؟

اليوم: الأحد	الجلسة: الرابعة عشرة	الوحدة التدريبية: الرابعة
التاريخ: 2013 / 5 / 26م	موضوع الجلسة: التفاؤل	موضوع الوحدة: الدافعية

نوع النشاط : جماعي

نشاط استكشافي (1) :



ليست السعادة أن تعمل دائماً
ما تريد بل أن تريد ما تعمله

- ما هو التفاؤل؟ وما أهميته في حياتنا؟
- مما هي العوامل التي تؤثر على التفاؤل؟
- كيف ينظر الاسلام للتفاؤل؟

نوع النشاط : فردي

نشاط (2) : دحض الأفكار السلبية...



نفترض أنك واجهت مشكلة ما لا سمح الله أثرت عليك وأدت إلى رسوبك في بعض المواد الدراسية؟ ماذا تعمل حتى تتجاوز هذه المشكلة وتضمن عدم تكرارها؟ بحسب الجدول الآتي:

الصعوبة	الأفكار	النتيجة	الدحض	التفعيل
.....

مثال على ذلك:

- ⊙ **الصعوبة:** في درس الرياضة البدنية اليوم، أخذ المدرب طالبان من زملائي، وطلب منهما أن يقودا فريقين لشد الحبل، ويختارا لاعبان كأفراد في فريق كل منهما، للعب مباراة في شد الحبل، ولم يتم اختياري في أحد الفريقين حتى لم يبق غيري من أفراد الصف!!
- ⊙ **القناعة:** إن هذين الطالبين لا يجبانني، فلا أحد منهما يرغب في أن أكون في فريقه، سيفكر كل الأولاد في الصف أنني ضعيف، ولن يرغب أحد منهم في أن أنضم إلى فريقه، أنا فعلاً ضعيف، ولا غرابة في أن لا يرغب أحد في أن يلعب معي.
- ⊙ **النتيجة:** شعرت بالغباء، وبرغبة في البكاء ولكني علمت بأنني إذا بدأت في البكاء فسيضحك الجميع مني أكثر، لذلك بقيت جانباً، وأنا أدعو ربي ألا يخسر فريقنا المباراة بسبي.
- ⊙ **الدحض:** في الحقيقة أنا لست صاحب عضلات كبيرة، ولكن حين أدعو نفسي "الضعيف"، فإن هذا يزيد الأمور سوءاً، حسناً... لست ماهراً في شد الحبل، ولكنني في الألعاب الأخرى ممتاز، مثلاً حين يقوم المدرب بتقسيمنا إلى فريقين في كرة القدم فإن الجميع يريدون أن يضموني لفريقهم، إنني لا أظن أن سامح وماهر لا يجبانني، أنهما فقط يريدان أن يحصلوا في فريقهما على أقوى اللاعبين؛ إنهما أبداً لم يضحكا عليّ ولم يزعجاني مرة، هكذا هي الحال، وأنا جيد في الألعاب الأخرى.
- ⊙ **التفعيل:** حين قلت لنفسني كل هذا شعرت فوراً بتحسّن معنوياتي، كنت أود لو أكون جيداً في كل الألعاب، وكنت بالتأكيد أفضل ألا يتم بقائي في نهاية الموحودين، ولكنني على الأقل أعلم بأن الطلبة في مجالات التنافس الأخرى يختارونني أولاً، وأن سامح وماهر لا يكرهاني.



أذكر موقف حققت فيه النجاح بالرغم من الصعوبات والعراقيل ؟

الموقف هو :	مشاعري هي :	الحديث الذاتي :
.....
.....

الوحدة التدريبية: الرابعة	الجلسة: الخامسة عشرة	اليوم: الاثنين
موضوع الوحدة: الدافعية	موضوع الجلسة: الالتزام بالوعود والتعهدات	التاريخ: 2013 / 5 / 27م

نشاط استكشافي (1) :	نوع النشاط : جماعي
-----------------------	--------------------



- ماذا نعني بالالتزام بالوعود والتعهدات ؟
- ماذا نصف الإنسان الذي لا يلتزم بالمواثيق والعهود ؟
- أذكر عدداً من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي وصفت من لا يلتزم بالعهود ؟

نشاط قصصي (2) : قصة الوفاء ...	نوع النشاط : فردي
----------------------------------	-------------------



حدث في عهد عمر بن الخطاب رضي الله عنه أن جاء ثلاثة أشخاص ممسكين بشاب، فقالوا: يا أمير المؤمنين تُريد منك أن تقتص لنا من هذا الرجل فقد قتل والدنا.

قال عمر بن الخطاب: لماذا قتلته ؟

قال الرجل: إني راعي إبل وأعز جمالي أكل شجرة من أرض أبوهم فضربه أبوهم بحجر فمات فأمسكت نفس الحجر وضربته به فمات، قال عمر بن الخطاب: إذا سأقيم عليك الحد.

قال الرجل: امهلني ثلاثة أيام يا أمير المؤمنين فقد مات أبي وترك لي كنزاً أنا وأخي الصغير، فإذا قتلتني ضاع الكنز وضاع أخي من بعدي، فقال عمر بن الخطاب: ومن يضمنك ؟

الرجل: نظر في وجوه الناس فقال: هذا الرجل يا أمير المؤمنين.

فقال عمر بن الخطاب: يا أبا ذر هل تضمن هذا الرجل؟ فقال أبو ذر: نعم يا أمير المؤمنين.

فقال عمر بن الخطاب: إنك لا تعرفه وإن هرب أقتم عليك الحد.

فقال أبو ذر: أنا أضمنه يا أمير المؤمنين.

ورحل الرجل ومر اليوم الأول والثاني والثالث وكل الناس كانوا قلقين على أبو ذر من أن يقام عليه الحد بدلاً عن الرجل الذي ضمنه، وقبل صلاة المغرب بقليل جاء الرجل وهو يلهث وقد أشد عليه التعب ووقف بين يدي أمير المؤمنين.

قال الرجل: لقد سلمت الكنز لأخي وأنا تحت يدك لتقيم عليّ الحد.

فاستغرب عمر بن الخطاب وقال: ما الذي أرجعك كان ممكن أن تهرب؟؟ فقال الرجل: خشيت أن يقال لقد ذهب الوفاء بالعهد من الناس.

فسأل عمر بن الخطاب أبو ذر لماذا ضمنته؟؟؟ فقال أبو ذر: خشيت أن يقال لقد ذهب الخير من الناس فتأثر أولاد القتل فقالوا لقد عفونا عنه.

فقال عمر بن الخطاب: لماذا؟ فقالوا نخشى أن يقال لقد ذهب العفو من الناس.

مناقشة النشاط:

- ماذا تستنتج من هذه القصة؟
- هل السلوك الذي قام به الرجل (راعي الإبل) تجاه من قتل جملة صحيح؟ لماذا؟
- ما الانفعال المسئول عن هذا السلوك؟
- ما الذي جعل الرجل يختار أبا ذر ليضمنه مع أنه لا يعرفه؟
- ما الذي جعل الرجل يعود لمواجهة الموت الذي ينتظره بالرغم من الفرصة التي حصل عليها للهرب من العقاب؟
- ما الذي جعل أهل القتل يعفون عن الرجل؟
- هل حدث وإن مرت عليك قصة وفاء والتزام بالعهد من الحياة اليومية؟

الواجب المنزلي (14) :



أذكر عدداً من المواقف التي أودعك فيها الآخرون ثم لم يوفوا بهذه الوعود؟

الموقف:	مشاعري هي:	فكرت به:	السلوك الذي قمت به:
.....
.....
.....

الوحدة التدريسية: الرابعة	الجلسة: السادسة عشرة	اليوم: الثلاثاء
موضوع الوحدة: الدافعية	موضوع الجلسة: المبادرة	التاريخ: 28 / 5 / 2013م

نوع النشاط: جماعي

نشاط استكشافي (1) :



- ماذا نعني بالمبادرة؟ وما أهميتها للنجاح في حياتنا؟
- كيف يمكن أن يكون الإنسان مبادراً؟

نوع النشاط: جماعي

نشاط (2) : معاً نفكر...



الإجراءات:

اقتراح موضوع ما.

- ﴿ طرح أكبر قدر من الحلول أو المقترحات من كل المتدربين مع احترام وجهة نظر الآخرين والبناء على أفكارهم.
- ﴿ غربة الحلول والمقترحات.
- ﴿ تحديد أفضلها بناء على اتفاق الجميع.
- ﴿ التنفيذ.

الواجب المنزلي (15) :



ما هي الأنشطة التي يمكن أن نستفيد منها في الجلسات التدريبية المقبلة ؟ وفقاً للجدول الآتي :

م	النشاط	الأهداف	إجراءات التنفيذ
1.
2.
3.

الوحدة التدريبية: الرابعة	الجلسة: السابعة عشرة	اليوم: الأربعاء
موضوع الوحدة: الدافعية	موضوع الجلسة: تأجيل الإشباع	التاريخ: 29 / 5 / 2013م

نوع النشاط: جماعي

نشاط استكشافي (1) :



- ماذا نعني بتأجيل الإشباع ؟
- ما أهمية السيطرة على رغباتنا وحاجاتنا وتأجيل إشباعها ؟
- ما هي الطرق التي نستخدمها للسيطرة على اندفاعك لإشباع رغباتك وحاجاتك ؟

نوع النشاط: فردي

نشاط (2) : الهدايا ...



رغباتنا هي كصغار الأطفال، كلما تساهلنا معها أكثر زادت طلباتها منا!!

يقدم النشاط المدرب

﴿ دليل المناقشة :

- ﴿ فكر في الوقت الذي استطعت فيه أن تؤجل إشباع رغباتك وحاجاتك ؟
- ﴿ ما الحديث الذاتي الذي حدثت به نفسك ؟
- ﴿ ما الذي جعلك تؤجل إشباع الحاجات بالرغم من الإغراء ؟
- ﴿ لماذا يعتبر تأجيل الإشباع مهماً في هذه المواقف ؟ وما هي النتائج فيما لو لم تؤجل ؟

الواجب المنزلي (16) :



اكتب قائمة بالمواقف التي تستدعي تأجيل إشباع الحاجات فيها ؟

نوع النشاط: جماعي

نشاط (1) : قصة التعاطف....



الاهداف:

- 1- تنمية التعاطف مع الآخرين والإحساس بالأمهم ومشاكلهم.
- 2- التعبير عن المشاعر والانفعالات.
- 3- تقبل الذات كيفما كانت بإيجابياتها وسلبياتها.
- 4- تنمية الثقة بالذات.
- 5- تحديد مواطن القوة والضعف في الذات.
- 6- التركيز على الجوانب الإيجابية.
- 7- تنمية التفاؤل والأمل في المستقبل.
- 8- القدرة على اتخاذ القرار.
- 9- الوعي بمشاعر وانفعالات الآخرين من خلال ملامح الوجه وحركة الجسم.

القصة:

ماجد طفل معاق حركياً لا يستطيع المشي إلا باستخدام كرسي متحرك يدرس في الصف السادس الأساسي من أسرة فقيرة كان دائماً ينظر إلى زملائه في المدرسة وهم يلعبون ويتحركون بحرية، وكان ينظر إلى نفسه بأنه أقل منهم ويفكر بأسباب ذلك وتجتاحه مشاعر الحزن، وأرهب نفسه بالتفكير في ذلك، وكان يقارن نفسه بالأطفال الآخرين ودائماً ما ينظر إلى قدميه، ويحاول الوقوف مراراً وتكراراً دون فائدة فيشعره ذلك بالخجل والحزن والإحباط والشعور بالنقص والدونية، وكان يحدث نفسه دائماً بأمور كثيرة منها:

- ✓ أتمنى أن أكون مثل الأطفال الآخرين لأتمكن من اللعب والحركة بحرية.
- ✓ ربي خلقتني هكذا وفي ذلك حكمة.
- ✓ الناس ينظروا لي بدونية فأنا ألاحظ ذلك من نظرتهم لي وتعاملهم معي.
- ✓ يمكن أن أكون أفضل منهم، لكن كيف وأنا معاق....

وذات يوم لاحظته صديقه أحمد: وهو يفكر وذهب إليه ليشعره بأنه أحس به وبمشاعره فسأله بماذا تفكر يا ماجد؟ ولماذا أنت حزين هكذا؟

ماجد: كنت أتمنى أن أكون مثل الأطفال الآخرين لأتمكن من اللعب والحركة بحرية.

أحمد: هذا خلق الله سبحانه وتعالى ولا اعتراض لحكمته يخلق كل شيء كيفما شاء لاختبار مدى صبر واحتساب الإنسان وإيمانه بالله فيأخذ منه شيء ويعوضه بشيء آخر فالله عادل بين عباده ولا يظلم أحداً، قال تعالى: ﴿وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ آل عمران: 186.

وهناك كثير ممن تحدوا الإعاقة وحققوا ما لم يحققه كثير من الأصحاء وتاريخنا مليء بالأمثلة: طه حسين، وعبد الله البردوني...، وأنت تمتلك مواهب كثيرة كالرسم وأنت من الطلبة المتفوقين في المدرسة وخاصة في الرياضيات، ولديك الكثير من الأصدقاء الذين يحبوك، فأنا مستعد لأن أقف معك وأساعدك في كل ما تحتاج إليه.

ماجد: شكراً لك يا أحمد أنت خير صديق لي لقد ساعدتني كثيراً وأعدت لي الأمل في المستقبل، وزدت ثقتي بنفسي

بأنني لست أقل من الآخرين، وسوف أهتم كثيراً بدراستي وأحاول أبذل أقصى جهودي لتحقيق أهدافي في الحياة، وأستغل أوقات فراغي لتنمية مواهبي ومهاراتي.

📌 دليل مناقشة النشاط:

- 1- ما هي مشكلة ماجد ؟
- 2- ما هي الأفكار التي كانت تسيطر على تفكيره؟
- 3- حدد المشاعر والانفعالات التي كان يشعر بها ؟
- 4- ما نتيجة ذلك على حياته ؟
- 5- إذا كنت في نفس موقف ماجد كيف كنت ستشعر؟
- 6- كيف كان موقف أحمد ؟
- 7- وإذا كنت في موقف أحمد كيف كنت ستتصرف ؟
- 8- القيام بلعب أدوار بطلي القصة.

نشاط (2) : التعاطف من خلال الأخبار ووسائل الإعلام.... نوع النشاط : جماعي



📌 إجراءات تنفيذ النشاط:

- ✓ تصفح الصحف وابحث عن مقال يتضمن التعاطف، وقص المقال والصقه على الورق المقوى.
- ✓ أكتب الكلمات التي توضح مشاعر التعاطف المعبر عنها، والعواطف الداخلية التي تؤدي إلى التعبير عن التعاطف.
- ✓ هل مر عليك موقف مشابه لهذا الموقف الموصوف في المقال الذي تم اختياره؟

الواجب المنزلي (17) :



أذكر عدداً من المواقف التي شعرت فيها بالتعاطف تجاه الآخرين ؟

الموقف	المشاعر	السلوك الذي قمت به
.....
.....
.....

الوحدة التدريسية: الخامسة	الجلسة: التاسعة عشرة	اليوم: السبت
موضوع الوحدة: التعاطف	موضوع الجلسة: فهم الآخرين (التفهم)	التاريخ: 1 / 6 / 2013م

نوع النشاط : جماعي

نشاط (1) : كيف نفهم الآخرين...



- كيف نعبر عن فهمنا للآخرين ؟
 - كيف نتمكن من فهم الآخرين ؟
 - فكر في الموقف الذي قمت فيه بفهم الآخرين ؟ صف الظروف، والمشاعر ؟ والأفكار؟ سلوكك؟
- 📌 عرض مجموعة من الصور المعبرة عن الانفعالات الآتية:

<p>(الإشمئزاز)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ترتفع الشفاة العليا لأعلى. - ترتفع الشفاة لأعلى أو تنخفض لأسفل وتبرز للخارج. - الأنف مجعدة. - يرتفع الخدان لأعلى. - ينخفض الحاجبان لأسفل. 	<p>(الحزن)</p> <ul style="list-style-type: none"> - تنخفض نهايات الفم لأسفل في عبوس. - ربما ترتفع بداية الحاجبان من الداخل لأعلى. - ربما تنظر العينان لأسفل أو تبكي. 	<p>(الغضب)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الشفتان مضغوطتان معاً، مفتوحتان أو مقلوبتان في عبوس. - الحاجبان للأسفل. - يوجد تجاعيد بين الحاجبان. - ربما تنغلق العينان ولكن بشكل بسيط. - تتميز العينان بنظرة ثابتة. - ربما تتسع تدريجياً أرنبة الأنف (المنخر).
<p>(الدهشة)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الفم مفتوح وواسع. - العينان مفتوحة ومحملقة البياض يحيط مقلة العين. - يرتفع الحاجبان لأعلى في شكل منحنى. - تمتد التجاعيد عبر الجبهة. 	<p>(الخوف أو الفزع)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الفم مفتوح ويرتد إلى الخلف. - العينان مفتوحة وترتفع الزاويتين الداخلية لأعلى. - الحاجبان أرتفعا لأعلى ويتحركان معاً. - توجد تجاعيد في منتصف الجبهة. 	<p>(السرور أو الفرح)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ترتفع نهايات الفم لأعلى في شكل ابتسامة. - ربما تظهر الأسنان. - تجاعيد تمتد من الأنف إلى زاويتي الفم. - يبرز الخدان ويرتفعا لأعلى. - توجد تجاعيد أسفل العينين. - توجد تجاعيد عند نهاية العينان.

إجراءات تنفيذ النشاط:

الطلب من المتدربين التمييز بين الانفعالات المختلفة وحركات الجسم، ومسبباتها.

الطلب من المتدربين أداء (تقليد) بعض الانفعالات.

نوع النشاط: جماعي

نشاط (2) : أنا أفهمك دون أن تتحدث...



انه أقوى مني / أكفى مني: لنستمع إليه.	أنا متزن: واقدر الأمور بمقاديرها	أنا خلوق وذو تربية حسنة، أنا اظهر لكم ذلك.	أنا حاضر جسدياً فقط أما ذهني فهو في مكان آخر، أو أنا مشغول في أمور أخرى

			
الانغلاق/ الانطواء: تقاطع الأرجل بهذه الكيفية يشير إلى حالة التوتر والقلق الشديد.	أحك فخذي: أود الذهاب إلى....	أنا في حالة انتظار: أو استمع إليك باهتمام	أنا غير موافق، أنا منغلق/ انطوي
			
للأسف أنا عاجز عن مساعدتك.	حذاري ألزم حدودك، سوف أتصرف بعدوانية، أنا متوتر وقلق هذه الحالة تزعجني.	أنا واثق من نفسي، أنا هنا موجود.	أنا متوتر/قلق، أنا غاضب.
			
سيقان مفتوحتان تعني أود تبادل الحديث معك.	حك مؤخرة ريلة الساق تعني هيا نهرب بسرعة	أنا السلطة ونعني لاحظوا قوتي وسيطرتي	تفاحة اليد موجهة نحو الأمام تعني أنا متفتح تجاهك.
			
أنا أنصت لك باهتمام، ورغبة شديدة لاستيعاب الأمر.	أنا أفكر في أمر سري (أدبر أمراً) نوع من الانكماش حول الذات لإخفاء الأمر.	هذه الوضعية والعيان للأسفل تعني أنا لا استلطفك / لا تعجبني.	سيقان متقاطعة في حالة انكماش تعني انغلاق تجاه الآخر.
			
أنا أفكر أنا أمعن النظر، وضعية شك وريبة.	هذا الوضع يشير أعصابي لكن ليس إلى درجة الغضب والسخط.	أنت تخيفني ويبدو أن الأمور ستسوء بيننا، وما تقوله لا يعجبني وأنت كشخص لا تروق لي.	كلي أذان صاغية، فالشخص ينصت جيداً ومتفاعل مع المتحدث.
			

هذه الوضعيات تعني: أود أن أقول لك أن.. المتحدث يريد الإدلاء بعبارة إيجابية حول علاقته معك الآن.

			
أنا أبحث لكن بفتور: أقوم بعملية البحث لكن دون همّة، دون أي دخل لمشاعري.	نعم ولكن: نعم ولا في نفس الوقت.	توقع/ انغلاق: تعني لن تحصل على أي شيء من عندي.	هذا الوضع ممل: هنا يخشى الشخص أن يجرح من يحترمه ويقدره
			
الأمر لا تروق لي وبشدة، حقيقة لا أرى أي حل.	أنا أكذب: وهناك أمور أخفيها عنك.	الأمر معقدة: حالة تركيز شديدة.	أريد أن أعرف/ أن تخبرني: لا دراية لي بما تتحدث عنه، وهذا الموضوع يهمني.
			
هذا المشكل جد معقد: أتساءل كيف لي أن أجد حلاً لهذه المشكلة.	هذا الأمر يثير اهتمامي.	ما تحدثني به يثير اهتمامي، ليس أكثر (دون حماس بينهما)، حب اطلاع فاتر.	أريد أن أفهم / استوعب، ويزعجني عدم الفهم وإدراك هذه الأمور.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- الطلب من المتدربين التمييز بين الانفعالات المختلفة وحركات الجسم، ومسبباتها.
- الطلب من المتدربين أداء (تقليد) بعض الانفعالات.

الواجب المنزلي (18) :



عرض مجموعة من السلوكيات الجسمية والطلب من المتدربين ذكر دلالاتها الانفعالية:

الدلالة الانفعالية	السلوك
.....	1- قضم الشفاه
.....	2- حركة كثيرة في الوقوف والجلوس
.....	3- تجنب تلاقي العين بعيون الآخرين
.....	4- الجسم منحني للأمام واليدين على الخدين
.....	5- الابتسامة
.....	6- التثاؤب
.....	7- رفع الحواجب
.....	8- الهرش (الحك) مؤخرة الرأس
.....	9- يصافحك أحدهم ببرود

نوع النشاط: جماعي

نشاط قصصي (1) : قصة حذيفة العدوي...



أنطلق حذيفة العدوي يبحث عن ابن عمه في معركة اليرموك ومعه شربة ماء فوجد ابن عمه جريحاً فسأله أسقيك؟ فأشار إليه بالموافقة، وقبل أن يسقيه سمعا رجلاً جريحاً يئن فأشار ابن عم حذيفة إليه ليسقيه، فذهب حذيفة بشربة الماء إلى الرجل الذي يتألم، فوجده هشام بن إلياس، وعندما أراد أن يسقيه سمعا رجلاً آخر يئن ويتألم، فأشار إليه هشام لحذيفة أن يذهب بشربة الماء ليسقي الرجل فوجده قد مات، فرجع بالماء إلى هشام فوجده قد مات، فرجع إلى ابن عمه فوجده أيضاً قد مات، فقد فضل كل واحد منهم أخاه على نفسه، وآثره بشربة الماء!!!

دليل مناقشة النشاط:

- ✓ ما هي مشاعرك تجاه سلوكيات الرجال الثلاثة؟ وما هي الأفكار التي فكرت بها عند سماعك هذه القصة؟
- ✓ هل قرأت عن مواقف إيثارية مماثلة؟

نوع النشاط: فردي

نشاط (2) : اكتشاف الإيثار من الحياة...



أذكر مجموعة من السلوكيات الإيثارية من الحياة اليومية؟

السلوك الإيثاري

.....

.....

.....

الواجب المنزلي (19) :



أذكر موقف قمت فيه بسلوك إيثاري تجاه الآخرين؟ أو قام أحدهم بسلوك إيثاري تجاهك؟

الموقف	المشاعر	الأفكار
.....
.....

اليوم: الاثنين	الجلسة الحادية والعشرون	الوحدة التدريبية: الخامسة
التاريخ: 2013 / 6 / 3م	موضوع الجلسة: تقديم المساعدة	موضوع الوحدة: التعاطف


نوع النشاط: جماعي	نشاط استكشافي (1) :	
-------------------	-----------------------	---

- ماذا نعني بتقديم المساعدة ؟
- بماذا نساعد الآخرين ؟

نوع النشاط: جماعي	نشاط (2) : التخطيط لمساعدة المعاقين....	
-------------------	---	---

التخطيط لمساعدة المعاقين وفقاً للنموذج الآتي:


نوع المساعدة	طريقة تقديمها	مشاعرك قبل تقديم المساعدة	المشاعر التي أحسست بها	الأفكار
.....
.....
.....

الواجب المنزلي (20) :	
-------------------------	--


أذكر عدد من المواقف التي تلقيت أو قدمت فيها المساعدة للآخرين ؟

الموقف	تلقيت فيه المساعدة من الآخرين	قدمت فيه المساعدة للآخرين
.....
المشاعر
الأفكار

اليوم: الثلاثاء	الجلسة: الثانية والعشرون	الوحدة التدريبية: الخامسة
التاريخ: 2013 / 6 / 4م	موضوع الجلسة: العدوى الوجدانية	موضوع الوحدة: التعاطف

نوع النشاط: جماعي	نشاط استكشافي (1) :	
-------------------	-----------------------	---

- ماذا نعني بالعدوى الوجدانية ؟
- كيف يمكن أن ننقل انفعالاتنا الإيجابية للآخرين ؟

نوع النشاط: جماعي	نشاط (2) : نغمص الانفعالات...	
-------------------	---------------------------------	---

يقوم المدرب بعرض النشاط.

دليل مناقشة النشاط :

السلوك الذي قمت به	الأفكار	المشاعر التي أحسست بها	الانفعال الذي قام به زميلك
.....
.....

الواجب المنزلي (21) :



ما هي المواقف التي تعرضت لها في حياتك تأثرت بانفعالات الآخرين ؟

المواقف الانفعالية	المشاعر التي احسست بها	أفكارك	السلوك الذي قمت به
.....
.....
.....

الوحدة التدريبية: السادسة	الجلسة: الثالثة والعشرون	اليوم: الأربعاء
موضوع الوحدة: المهارات الاجتماعية	موضوع الجلسة: المهارات الاجتماعية	التاريخ: 2013 / 6 / 5م

نوع النشاط : جماعي

نشاط استكشافي (1) :



- ما المقصود بالمهارات الاجتماعية ؟ وما أهميتها في حياتنا ؟
- لماذا نجد بعض الأشخاص محبوبين من الآخرين ومقبولين اجتماعياً أكثر من غيرهم ؟
- كيف يمكن أن نقيم علاقات صداقة مع الآخرين ؟ وكيف نحافظ عليها ؟

نوع النشاط : جماعي

نشاط (2) : التدريب على المهارات الاجتماعية...



التحية، المصافحة، المبادأة بالتعرف، توجيه الأسئلة، إنهاء الحوار....

الواجب المنزلي (22) : مواقف من الحياة...



أذكر عدداً من المواقف التي مارست فيها المهارات الاجتماعية ؟

الموقف	السلوك الذي قمت به	الأفكار	المشاعر التي أحسست بها
.....
.....
.....

نوع النشاط: جماعي

نشاط استكشافي (1) :



- ما المقصود بالاتصال والتأثير ؟ وما أهميته في حياتنا ؟
- ما العوامل التي تساعدنا على النجاح في الاتصال الاجتماعي ؟
- كيف يمكن أن نحسن من مهاراتنا الاتصالية ؟

نوع النشاط: جماعي

نشاط (2) : عناصر الاتصال...



- الطلب من المتدربين القيام بتمثيل عناصر الاتصال وذلك على النحو الآتي:
- يقوم المتدرب الأول بدور المرسل ويقوم بإرسال الرسالة إلى المستقبل.
 - يقوم المتدرب الثاني بدور الرسالة وما تحمله من معلومات.
 - يقوم المتدرب الثالث بدور قناة الاتصال يعمل على توصيل الرسالة إلى المستقبل.
 - يقوم المتدرب الرابع بدور المستقبل ويتلقى الرسالة ويعمل على فك رموزها.
 - يقوم المتدرب الخامس بدور التغذية الراجعة ويحمل الرد للمرسل ويفهمه بأن الرسالة قد وصلت وتم فهمها.

الواجب المنزلي (23) :



أذكر عدداً من مواقف الاتصال من الحياة اليومية (بين المعلم والطلبة، مدير المدرسة والأساتذة، بين الأصدقاء...) ؟

نوع النشاط: جماعي

نشاط استكشافي (1) :



- ماذا تعرف عن التعاون والتنسيق ؟
- ما أهمية التعاون والتنسيق في حياتنا ؟
- أذكر السلوكيات الدالة على التعاون والتنسيق ؟

إذا العبء الثقيل توزعته

رقاب القوم خفَّ على الرقاب

نوع النشاط: جماعي

نشاط (2) : لعبت أكبل...



الأهداف:

- 1- التعرف على أهمية التعاون في العمل الجماعي.
- 2- التدريب على الثقة داخل الفريق.
- 3- التدريب على القيادة.
- 4- التدريب على العمل الجماعي.

5- تنمية مهارة الاتصال.

6- تنمية مهارة بناء الفريق.

الإجراءات:

- تقسيم المتدربين إلى 4 فرق كل فريق تتكون من 4-5 متدربين.
- يطلب منهم ارتداء عصابات العين.
- أن يكونوا دائرة ويوسعوا الدائرة ويشدوا الحبل المكون للدائرة.
- الفريق الفائز هو صاحب أوسع دائرة وأكثرها ثباتاً.
- وهم في حالة الشد يطلب منهم أن يتخلوا أن المؤسسة التي ينتمون إليها لن تتقدم إلا إذا كنا جميعاً متحدين إدارة وعاملين ومدرسين وأخصائيين وجميع الأيتام.
- إذا زادت الثقة توثقت الجهود بالنجاح ونجح العمل بالدار.

الواجب المنزلي (24) :



أذكر أمثلة للسلوك التعاوني من الحياة ؟

اليوم: الأحد	الجلسة: السادسة والعشرون	الوحدة التدريبية: السادسة
التاريخ: 2013 / 6 / 9م	موضوع الجلسة: المسؤولية الاجتماعية	موضوع الوحدة: المهارات الاجتماعية

نوع النشاط: جماعي

نشاط (1) : جوانب المسؤولية...



أذكر عدداً من المواقف التي تحملت فيها المسؤولية في جوانبها الأربعة ؟

✓ الشخصية:

✓ الاجتماعية:

✓ الدينية:

✓ الجماعية:

نوع النشاط: فردي

نشاط قصصي (2) : قصة اللصوص الثلاثة... والملك



كان أحد الملوك يقوم بالتحقيق مع ثلاثة أشخاص متهمين بالسرقة، وعندما سائل الأول عن سبب قيامه بالسرقة قال: "أنا لم أسرق يا جلالة الملك، لست أنا السارق إن رجال الشرطة قد قاموا بالقبض عليّ بالخطأ". وعندما سأل المتهم الثاني عن سبب قيامه بالسرقة قال: "لم يكن في نيتي السرقة أبداً ولكن والدي هو الذي قام بتحريضي على السرقة يا مولاي فأنا بريء".

وعندما وجه الملك نفس السؤال للمتهم الثالث رد عليه قائلاً: "أنا معترف يا جلالة الملك بالسرقة وأتحمل كامل المسؤولية، ولكنني كنت مضطراً حيث أن والدي مريضة للغاية ولا أملك أي أموال لعلاجها ولم يكن أمامي أي حل

آخر؛ أنا أعلم أنني من المفروض ألا أقوم بمثل هذا العمل وأنا معترف وقابل بحكمكم عليّ".
وأخذ الملك يفكر لمدة دقائق وأمر الحراس بحبس المتهم الأول والثاني لمدة ستة أشهر والعفو عن المتهم الثالث.
📌 دليل مناقشة النشاط:

- ✓ ما رأيك بهذا السلوك الذي قام به اللصوص الثلاثة؟
- ✓ وضح جوانب المسؤولية في القصة؟

الواجب المنزلي (25) :



ما مسؤوليتك تجاه زملائك وأصدقائك ومدرستك ومجتمعك والله سبحانه وتعالى؟

اليوم: الاثنين	الجلسة: السابعة والعشرون	الوحدة التدريبية: السادسة
التاريخ: 2013 / 6 / 10م	موضوع الجلسة: تحفيز التغيير	موضوع الوحدة: المهارات الاجتماعية

نوع النشاط: جماعي

نشاط استكشافي (1) :



عندما تغير طريقة تفكيرك تكون قد غيرت عالمك بأكمله.

- ماذا يعني لكم التغيير؟ وما أهميته في حياتنا؟
- كيف يمكن أن نشجع الآخرين على التغيير؟

نوع النشاط: جماعي

تقديم النشاط (2) : السيرة الذاتية...



أذكر شخصيات قيادية مشهورة من الحياة غيرت المجتمعات وعملت على تحفيز الآخرين للتغيير؟

الواجب المنزلي (26) :



ما هي السلوكيات التي استطعت تغييرها في ذاتك أو لدى الآخرين؟

اليوم: الثلاثاء	الجلسة: الثامنة والعشرون	الوحدة التدريبية: السادسة
التاريخ: 2013 / 6 / 11م	موضوع الجلسة: إدارة الصراع والنزاع	موضوع الوحدة: المهارات الاجتماعية

نوع النشاط: فردي

نشاط (1) : موقف من الماضي...



أذكر موقف أستعان بك الآخرون لحل صراع بينهم؟

- الموقف هو:
- المشاعر التي شعرت بها:

- الأفكار التي فكرت فيها:
- طريقة حل الصراع (المشكلة):
- كنت تتمنى أن تحل المشكلة بطريقة:

نوع النشاط : جماعي

نشاط (2) حل الصراع....



إجراءات تنفيذ النشاط:

- ✓ يوزع الموقف على المتدربين.
- ✓ الطلب من المتدربين قراءة البطاقة قراءة صامتة.

خلافات (صراعات) طلابية

نشب خلاف بين زميلان لك في الدار بسبب تقول أحدهما على الآخر، وشتمه إياه في إحدى المباريات التي أقيمت في المدرسة، وترتفع أصواتهما ويتبادلان الاتهامات، وتطورت المشكلة بينهما في اليوم التالي لتصل إلى الاشتباك بالأيدي أمام زملائهما في المدرسة.

يطلب من المتدربين تمثيل الدور بطريقتهم الخاصة.

دليل المناقشة:

- ✓ قم بالأنشطة الآتية من خلال الاستعانة بالجدول أدناه:

م	النشاط	الأفكار
1-	ماذا ستفعل لو كنت مكان هذان الطالبان؟
2-	ما هي الأسباب التي تدفعك للقيام بذلك؟
3-	ما هي الحلول التي يمكن أن تقدمها في مثل هذا الموقف؟
4-	ما إيجابيات الحلول التي قمت بها؟

الإجراءات:

- ✓ تقسم إجابات المتدربين إلى مجموعتين.
- ✓ تناقش المجموعة الأولى المجموعة الثانية في آراءها.
- ✓ تناقش المجموعة الثانية المجموعة الأولى في آراءها.
- ✓ تعرض المجموعة التدريبية الثانية إيجابيات وسلبيات آراءهم.
- ✓ تعرض المجموعة التدريبية الأولى إيجابيات وسلبيات آراءها.

الواجب المنزلي (27) :



أذكر عدداً من الأسباب التي يمكن أن تثير الخلافات بين زملائك؟ وكيف يمكن تجنب هذه الخلافات؟

الأسباب هي:	يمكن تجنب هذه الخلافات والنزاعات من خلال
1-
2-
3-

نوع النشاط: جماعي

نشاط استكشافي (1) :



أنت قادر على النجاح إذا
فكرت في النجاح.

- ما هي القيادة؟ وما أهميتها في الحياة؟

- أكتشف القيادة من التاريخ؟

- من وجهة نظرك ما هي الصفات التي ينبغي أن يتمتع بها القائد الناجح؟

نوع النشاط: جماعي

نشاط (2) : لعبت الأرقام...



الاهداف:

- التدرّب على القيادة.
- التدرّب على التنسيق والتعاون.
- أن يتعرف المتدرب على طرق جديدة لتحسين أداءه في المهارة ➤ التدرّب على العمل الجماعي.
- المطلوبة منه.
- الزمن: 10-15 دقيقة.
- الأدوات: قلم و6 كروت للأرقام ومسطرة لكل فريق، ورقة أو سبورة.

①		64		66			
28	73	35	23	80	78	41	76
47	9	33	60	17	16	44	58
25	30	11	4	39	26	2	19
32	15	63	75	40	8	29	71
45	50	14	34	51	69	48	27
21	20	49	70	31	12	56	79
52	36	13	7	59	72	37	57
6	53	38	22	62	18	74	54
10	68	77	3	42	24	5	46
61			55	65		67	43

خطوات التنفيذ:

- 1- تقسيم المجموعة إلى 3 فرق فرعية كل فريق يتكون من 4-5 متدربين.
- 2- لكل فريق قلم و6 كروت أرقام ومسطرة، يتم وضع هذه النسخ على ظهرها، والطلب منهم ألا يقلبوها حتى يطلب منهم المدرب ذلك.
- 3- تتكون اللعبة من 80 رقم من (1-80)، البدء من الرقم (1) والذي حوله دائرة، ومن الضروري الالتزام بالتعليمات التي يقدمها لهم المدرب، والمطلوب التوصل بين الرقم (1) وباقي الأرقام حسب التسلسل خلال دقيقة، وبعد انتهاء الدقيقة تقلب الورقة على ظهرها وكتابة رقم 1 على ظهر الورقة، وانتظار التعليمات التالية.
- 4- أخذ الورقة الثانية والتوصل بين الأرقام ابتداءً من (1) في دقيقة، والكتابة على ظهرها رقم 2.

5- ثم إعادة التمرين بنفس الآلية حتى اكتمال 6 الأوراق.

المناقشة:

- ✓ لماذا يتحسن الأداء عند الإعادة؟
- ✓ كيف أثر في أداء فريقك؟
- ✓ من كان القائد في فريقك؟ وهل أثر في أداء الفريق؟
- ✓ هل شارك جميع أفراد الفريق؟
- ✓ لماذا يتحسن أداء بعض المجموعات، بينما لا يتحسن في البعض الآخر؟

الواجب المنزلي (29) :



أذكر عدداً من الشخصيات القيادية الناجحة والذين أثروا في التاريخ؟

الشخصية	الأعمال التي قام بها	من وجهة نظرك ما سبب نجاحه
.....
.....
.....
.....

قراءة العواطف

الخطوة الأولى نحو التحكم بالعواطف هي قراءتها فالذين يجهلون قراءة عواطفهم يعيشون تحت رحمتها	
المشاعر الإيجابية	المشاعر السلبية
التشجيع	الإحباط
التفاؤل	التشاؤم
الاحترام	عدم الاحترام
الأمان	الخوف
الاسترخاء	التوتر
الاندفاع	الملل
الاستقلالية	الاعتماد على الآخرين
الإنصاف	الظلم
الثقة بالنفس	الغرور
الاطمئنان	الشعور بالذنب
الابتهاج	الاكتئاب
التواصل	الوحدة
الاهتمام	التجاهل
التفهم	سوء الفهم

الأسئلة الذكية

الأشخاص الأذكياء عاطفياً يعرفون كيف يطرحون الأسئلة الذكية عاطفياً التي تحرك مشاعرهم الإيجابية وتوجههم في الاتجاه الصحيح	
أسئلة الإطار السلبي	<p>إن وضع المشكلة ضمن أسئلة الإطار السلبي يؤدي إلى الشعور بالعجز وإلقاء اللوم على الآخرين وإضاعة الفرص:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ما هي المشكلة ؟ - لماذا لدي هذه المشكلة ؟ - منذ متى لدي هذه المشكلة ؟ - كيف تحدد هذه المشكلة من إمكانياتي ؟ - من السبب في وجود هذه المشكلة ؟ - كيف تحول هذه المشكلة بيني وبين تحقيق ما أرغب فيه ؟ - ما أسوأ وقت عشت خلاله هذه المشكلة ؟
أسئلة الإطار الإيجابي	<p>إن وضع المشكلة ضمن أسئلة الإطار الإيجابي يدفع الإنسان إلى السير في الاتجاه الذي يريده ويحمله المسؤولية ويعطيه الكثير من الخيارات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ماذا أريد ؟ نحن نصنع عاداتنا، ثم نقوم عاداتنا بصنعنا - متى أريد تحقيق ذلك ؟ - بعد الحصول على ما أريده ما الذي سيتحسن في حياتي ؟ - ما هي المصادر المتاحة لمساعدتي على الوصول إلى ما أريد ؟ - كيف أستخدم الإمكانيات التي لدي أحسن استخداماً ؟ - ما هي التحديات التي يمكن أن تواجهني ؟ - ما هي أفضل طريقة لمواجهة هذه التحديات ؟ - ما الذي يجب القيام به الآن للحصول على ما أريد ؟

ملحق رقم (12)

بين مخطط جلسات برنامج تنمية الذكاء الوجداني

الجلسة	الأهداف	إجراءات الجلسة	الاستراتيجيات	الأدوات المستخدمة	التقويم
١٣٦	١- أن يتم التعرف بين الباحث والمتدربين.	تمهيد: التعرف	الحوار والمناقشة		ما المقصود بالبرنامج الإرشادي ؟
	٢- أن يعرف المتدرب على البرنامج الإرشادي.	التعرف بالبرنامج	المحاضرة	جهاز الكمبيوتر ، Data Show ، السبورة، طابoyer ملونة	ما أهمية الاشتراك في البرنامج ؟
	٣- أن يعرف المتدرب على الهدف من البرنامج.	عرض أهداف البرنامج	المحاضرة	جهاز الكمبيوتر ، Data Show ، السبورة، طابoyer ملونة	
	٤- أن يبدي المتدرب اهتماماً للاشتراك في البرنامج.	عرض أهمية الاشتراك في البرنامج	المحاضرة	جهاز الكمبيوتر ، Data Show ، السبورة، طابoyer ملونة	
	٥- أن يتم الاتفاق على إجراءات تنفيذ البرنامج.	الاتفاق على إجراءات تنفيذ البرنامج	المحاضرة، الحوار والمناقشة	جهاز الكمبيوتر ، Data Show ، السبورة، طابoyer ملونة	
١٣٧	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم الذكاء الوجداني.	تمهيد	المحاضرة، الحوار والمناقشة	أوراق، عقد الاتفاق	
	٢- أن يذكر المتدرب أهمية الذكاء الوجداني في الحياة.	نشاط (١) ما ذا تعرف عن ... ؟	المحاضرة، الحوار والمناقشة + تقنية راجعة	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	عرف الذكاء الوجداني ؟
	٣- أن يستمع المتدرب خطوة: الأهمية الوجدانية.	تعريف مفهوم الذكاء الوجداني	المحاضرة + الحوار والمناقشة	جهاز الكمبيوتر ، Data Show ، السبورة، طابoyer ملونة	ما أهمية الذكاء الوجداني في حياتنا ؟
	٤- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريسية ومواقف الحياة.	أهمية الذكاء الوجداني في حياتهم	محاضرة، المناجحة	جهاز الكمبيوتر ، Data Show ، السبورة، طابoyer ملونة	
		استراحة			
١٣٨	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم الوعي بالذات.	تعريف الجلسة	المحاضرة، الحوار والمناقشة	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	عرف الوعي بالذات ؟
	٢- أن يحدد المتدرب جوانب الوعي الوجداني.	نشاط (١) الجبة والذرة...	الحوار والمناقشة + التحليل الإيجابي + التقنية الراجعة	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	أذكر أنواع الانفعالات ؟
	٣- أن يدرك المتدرب أهمية الوعي بالذات.	تعريف مفهوم الوعي بالذات	المحاضرة، المناجحة	جهاز الكمبيوتر ، Data Show ، السبورة، طابoyer ملونة	
	٤- أن يميز المتدرب بين انفعالاته المختلفة.	جوانب الوعي الوجداني	المحاضرة، المناجحة	جهاز الكمبيوتر ، Data Show ، السبورة، طابoyer ملونة	
	٥- أن يذكر المتدرب أسباب انفعالاته المختلفة.	أهمية الوعي بالذات	المحاضرة، المناجحة	جهاز الكمبيوتر ، Data Show ، السبورة، طابoyer ملونة	
١٣٩	١- أن يستمع المتدرب للعلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك.	استراحة			
		نشاط (٢) لعبة الانفعالات...	الحوار والمناقشة، المناجحة، لعب الدور، تقنية راجعة، تعزيز	دليل الأنشطة، أوراق، صور انفعالات، ائنه للخط، أوراق، أقلام ملونة	
		أنواع الانفعالات والأسباب التي تفرها	المحاضرة، المناجحة	جهاز الكمبيوتر ، Data Show ، السبورة، طابoyer ملونة	
		العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك	المحاضرة، المناجحة	جهاز الكمبيوتر ، Data Show ، السبورة، طابoyer ملونة	
		تلخيص	المحاضرة، الحوار والمناقشة	جهاز الكمبيوتر ، Data Show ، السبورة، طابoyer ملونة	
	تعريف الجلسة	تعريف الجلسة	الحوار والمناقشة	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	

ملاحظات	ملاحظات	ملاحظات	ملاحظات	ملاحظات	ملاحظات	ملاحظات	ملاحظات
أذكر شروط التكيف السليم ؟	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	المحاضرة، المناقشة	١٥	تمهيد	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم التكيف.	١٥	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم التكيف.
كيف يمكن أن نتكيف مع المواقف	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز	١٠	نشاط استكشافي (١)	٢- أن يعي المتدرب أهمية مهارة التكيف.	١٠	٢- أن يدرك المتدرب أهمية الدافعية في الحياة اليومية.
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، السبورة، طابخر ملونة	المحاضرة	١٠	تعريف مفهوم التكيف	٣- أن يذكر المتدرب شروط التكيف السليم.	١٠	٣- أن يذكر المتدرب مصادرها (عوامل الدافعية).
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، السبورة، طابخر ملونة	المحاضرة، المدجة	١٥	عرض أهمية التكيف	٤- أن يحدد المتدرب المؤثرات الدالة على التكيف.	١٥	٤- أن يحدد المتدرب بين الخبرات التي تدرب عليها ومواقف الحياة اليومية.
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، السبورة، طابخر ملونة	المحاضرة، المدجة	٥	شروط التكيف السليم	٥- أن يطن المتدرب أسلوب حل المشكلات في المواقف التدريبية.	٥	
			١٥	استراحة	٦- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة.	١٥	
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، السبورة، طابخر ملونة	المحاضرة، المدجة	١٠	المؤثرات الدالة على التكيف		١٠	
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، السبورة، طابخر ملونة	المحاضرة، المدجة	١٥	استراتيجيات التكيف		١٥	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	الحوار والمناقشة، مجموعات العمل، التغذية الراجعة، التعزيز	٢٠	نشاط (٢) التدرب على أسلوب حل المشكلات		٢٠	
		المحاضرة، الحوار والمناقشة	١٠	تلخيص		١٠	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	الحوار والمناقشة	١٥	تقديم الجلسة		١٥	
ما المقصود بالتعبير عن الانفعالات ؟	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	الحوار والمناقشة، المدجة، مزاية الذات، الحديث الذاتي، التغذية الراجعة، التعزيز	٢٠	تمهيد	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم التعبير عن الانفعالات.	٢٠	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم التعبير عن الانفعالات.
كيف يمكن أن نغير عن انفعالاتنا ؟	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	الحوار والمناقشة، المدجة، مزاية الذات، الحديث الذاتي، التغذية الراجعة، التعزيز	٢٠	نشاط (١) كيف نغير عن انفعالاتنا	٢- أن يدرك المتدرب أهمية التعبير عن الانفعالات.	٢٠	٢- أن يدرك المتدرب أهمية التعبير عن الانفعالات.
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، السبورة، طابخر ملونة	المحاضرة	١٠	تعريف مفهوم التعبير عن الانفعالات	٣- أن يعبر المتدرب عن انفعالاته بطريقة ملائمة.	١٠	٣- أن يعبر المتدرب عن انفعالاته بطريقة ملائمة.
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، السبورة، طابخر ملونة	المحاضرة، المدجة	١٥	عرض أهمية التعبير عن الانفعالات	٤- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة.	١٥	٤- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة.
			١٥	استراحة		١٥	
	دليل الأنشطة، كرت، أوراق، أقلام ملونة	الحوار والمناقشة، المدجة، لعب الدور، مزاية الذات، الحديث الذاتي، مجموعة العمل، التغذية الراجعة، التعزيز	٢٠	نشاط (٢) الكرة الساكنة..		٢٠	
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، السبورة، طابخر ملونة	المحاضرة، المدجة	٢٠	تسمية سلوك التعبير عن الانفعالات		٢٠	
		المحاضرة، الحوار والمناقشة	١٠	تلخيص		١٠	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	الحوار والمناقشة	١٥	تقديم الجلسة		١٥	
ما الذي يحرك سلوكنا ؟	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	الحوار والمناقشة	١٥	تمهيد	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم الدافعية.	١٥	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم الدافعية.
كيف نزيد من دافئتنا للإجازة ؟	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	الحوار والمناقشة، المدجة، التغذية الراجعة، التعزيز	٢٠	نشاط استكشافي (١)	٢- أن يدرك المتدرب أهمية الدافعية في الحياة اليومية.	٢٠	٢- أن يدرك المتدرب أهمية الدافعية في الحياة اليومية.
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، السبورة، طابخر ملونة	المحاضرة	١٠	تعريف مفهوم الدافعية	٣- أن يذكر المتدرب مصادرها (عوامل الدافعية).	١٠	٣- أن يذكر المتدرب مصادرها (عوامل الدافعية).
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، السبورة، طابخر ملونة	المحاضرة، المدجة	١٥	عرض أهمية الدافعية	٤- أن يربط المتدرب بين الخبرات التي تدرب عليها ومواقف الحياة اليومية.	١٥	٤- أن يربط المتدرب بين الخبرات التي تدرب عليها ومواقف الحياة اليومية.
			١٥	استراحة		١٥	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	الحوار والمناقشة، المدجة، مجموعة العمل، التغذية الراجعة، التعزيز	٢٠	نشاط (٢) مصادر الدافعية..		٢٠	
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، السبورة، طابخر ملونة	المحاضرة، المدجة	٢٠	كيف نزيد من دافئتنا		٢٠	
		المحاضرة، الحوار والمناقشة	١٠	تلخيص		١٠	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	الحوار والمناقشة	١٥	تقديم الجلسة		١٥	

حدد جوانب وضع الأهداف ؟	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٥	تمهيد	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم الأهداف.	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم الالتزام بالوعود والتعهدات.	١٥	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم الالتزام بالوعود والتعهدات.
أذكر مدى وضع الأهداف ؟	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز	٢٠	نشاط (١) الوصول إلى الهدف...	٢- أن يدرك المتدرب أهمية تحديد الأهداف.	٢- أن يدرك المتدرب أهمية سلوك الالتزام بالوعود.	٢٠	٢- أن يدرك المتدرب أهمية سلوك الالتزام بالوعود.
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٠	تعريف مفهوم تحديد الأهداف.	٣- أن يعرف المتدرب على مدى تحديد الأهداف.	٣- أن يدرك المتدرب اهتماماً بالوفاء بعهوده تجاه الآخرين.	١٠	٣- أن يدرك المتدرب اهتماماً بالوفاء بعهوده تجاه الآخرين.
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٠	عرض أهمية تحديد الأهداف	٤- أن يحدد المتدرب جوانب تحديد الأهداف.	٤- أن يربط بين المعلومات والخبرات التي تلقاها بمواقف الحياة.	١٠	٤- أن يربط بين المعلومات والخبرات التي تلقاها بمواقف الحياة.
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٥	جوانب تحديد الأهداف	٥- أن يطبق المتدرب استراتيجيات تحديد الأهداف في المواقف التدريبية.		١٥	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز	٢٠	نشاط (٢) كيف نحدد أهدافنا...			٢٠	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٥	مبادئ تحديد الأهداف			١٥	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٠	تلخيص			١٠	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٥	تقديم الجلسة			١٥	
كيف نرى الإسلام للفتاوى ؟	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٥	تمهيد	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم الفتاوى.		١٥	
كيف نزيد من فتاوىنا في الحياة ؟	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز	٢٠	نشاط استكشافي (١)	٢- أن يعي المتدرب أهمية الفتاوى في الحياة.		٢٠	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	٥	تعريف مفهوم الفتاوى	٣- أن يكسب المتدرب مهارة الفتاوى.		٥	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٥	عرض أهمية الفتاوى	٤- أن يربط المتدرب بين الخبرات التي تلقاها بمواقف حياتية.		١٥	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٠	نظرة الإسلام للفتاوى			١٠	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٥	استراحة			١٥	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٥	طرق تسمية الفتاوى			١٥	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز، التحليل الإيجابي	٢٠	نشاط (٢) دعنا الأفكار السلبية...			٢٠	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٠	تلخيص			١٠	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٥	تقديم الجلسة			١٥	
أذكر موقف الإسلام من الالتزام	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٥	تمهيد			١٥	
ما الذي يجعلنا نلتزم بوعودنا ؟	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز	٢٠	نشاط (٣) قصة الوفاء...			٢٠	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز	١٠	تعريف مفهوم الالتزام بالوعود			١٠	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٥	عرض أهمية الالتزام بالوعود			١٥	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٥	استراحة			١٥	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز	٢٠	نشاط (٤) قصة الوفاء...			٢٠	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز	٢٠	عرض طرق تسمية الالتزام بالوعود			٢٠	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٠	تلخيص			١٠	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	جهاز الكمبيوتر، Data Show	المحاضرة، المناقشة	١٥	تقديم الجلسة			١٥	

٥٠ ٤٩ ٤٨		٥٠ ٤٩ ٤٨		٥٠ ٤٩ ٤٨	
١- أن يعرف المتدرب على مفهوم المبادرة.	١٥	الحوار والمناقشة	تمهيد	١٥	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم المبادرة.
٢- أن يطبق المتدرب مهارات العصف الذهني في الموقف التدريبي.	٢٥	الحوار والمناقشة، المناجحة، التغذية الراجعة، التعزيز	نشاط استكشافي (١)	٢٥	٢- أن يطبق المتدرب مهارات العصف الذهني في الموقف التدريبي.
٣- أن يربط بين المعلومات والخبرات التي تلقاها في الجلسة بمواقف حياتية.	١٠	المحاضرة	تعريف مفهوم المبادرة	١٠	٣- أن يربط بين المعلومات والخبرات التي تلقاها في الجلسة بمواقف حياتية.
	١٥	الحوار والمناقشة، مجموعة العمل العصف الذهني، حل المشكلات، التغذية الراجعة، التعزيز	استراحة	١٥	
	٢٥	الحوار والمناقشة، مجموعة العمل العصف الذهني، حل المشكلات، التغذية الراجعة، التعزيز	عرض طرق تسمية المبادرة	٢٥	
	٢٥	الحوار والمناقشة، مجموعة العمل العصف الذهني، حل المشكلات، التغذية الراجعة، التعزيز	نشاط (٢) معاً تفكير...	٢٥	
	١٠	المحاضرة، الحوار والمناقشة	تلخيص	١٠	
	١٥	الحوار والمناقشة	تقديم الجلسة	١٥	
	١٥	الحوار والمناقشة	تمهيد	١٥	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم تاجيل الإبداع.
١- كيف نسيطر على رغباتنا ؟	٢٠	الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز	نشاط استكشافي (١)	٢٠	٢- أن يعي المتدرب أهمية تأجيل الإبداع.
٢- أذكر آيات قرآنية تحثنا السيطرة على الرغبات والنزوات ؟	١٠	المحاضرة	تعريف مفهوم تاجيل الإبداع	١٠	٣- أن يكسب المتدرب طرق كبح الاندفاع لإبداع رغبته.
	١٥	المحاضرة، المناجحة	عرض أهمية تأجيل الإبداع	١٥	٤- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبي بمواقف الحياة اليومية.
	١٥	المحاضرة، الحوار والمناقشة	استراحة	١٥	
	٢٠	المحاضرة، المناجحة، مراقبة الذات، التأجيل الإيجابي	عرض طرق ضبط الاندفاع للإبداع	٢٠	
	٢٠	الحوار والمناقشة، المناجحة، لعب الدور، مراقبة الذات، الحديث الذاتي، التغذية الراجعة، التعزيز	نشاط (٢) الهياكل...	٢٠	
	١٠	المحاضرة، الحوار والمناقشة	تلخيص	١٠	
	١٥	الحوار والمناقشة	تقديم الجلسة	١٥	
	١٥	الحوار والمناقشة	تمهيد	١٥	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم التعاطف.
١- أذكر أمثلة على التعاطف من الواقع ؟	٢٠	الحوار والمناقشة، لعب الدور، التغذية الراجعة، التعزيز	نشاط (١) قصة التعاطف...	٢٠	٢- أن يدرك المتدرب أهمية التعاطف.
٢- كيف نزيد من تعاطفنا مع الآخرين ؟	١٠	المحاضرة	تعريف مفهوم التعاطف	١٠	٣- أن يبدي المتدرب تعاطفه مع الآخرين في المواقف التدريبي.
	١٥	المحاضرة، المناجحة	عرض أهمية التعاطف	١٥	٤- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبي بمواقف حياتية.
	١٥	الحوار والمناقشة	استراحة	١٥	
	٢٠	الحوار والمناقشة، المناجحة، مجموعة العمل، التغذية الراجعة، التعزيز	نشاط (٢) التعاطف من خلال الأخبار...	٢٠	
	٢٠	المحاضرة، المناجحة	عرض طرق تسمية مهارات التعاطف	٢٠	
	١٠	المحاضرة، الحوار والمناقشة	تلخيص	١٠	
	١٥	الحوار والمناقشة	تقديم الجلسة	١٥	
	١٥	الحوار والمناقشة	تمهيد	١٥	
	٢٠	الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز	نشاط (١) قصة التعاطف...	٢٠	
	١٠	المحاضرة	تعريف مفهوم التعاطف	١٠	
	١٥	المحاضرة، المناجحة	عرض أهمية التعاطف	١٥	
	١٥	الحوار والمناقشة	استراحة	١٥	
	٢٠	الحوار والمناقشة، المناجحة، مجموعة العمل، التغذية الراجعة، التعزيز	نشاط (٢) التعاطف من خلال الأخبار...	٢٠	
	٢٠	المحاضرة، المناجحة	عرض طرق تسمية مهارات التعاطف	٢٠	
	١٠	المحاضرة، الحوار والمناقشة	تلخيص	١٠	
	١٥	الحوار والمناقشة	تقديم الجلسة	١٥	

رقم السؤال	المحتوى	الوقت	المواد	المراجع	الملاحظات
١-١	أن يعرف المتدرب على مهارة فهم الآخرين.	١٥	الحوار والمناقشة	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	كيف نفهم الآخرين ؟
١-٢	أن يعي المتدرب أهمية مهارة فهم الآخرين.	٢٠	الحوار والمناقشة، المندجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، التعزيز، مراقبة	دليل الأنشطة، دليل لغة الجسد، أوراق، أقلام ملونة	ما أهمية فهم الآخرين ؟
١-٣	أن يعي المتدرب التفاعلات ومشاعر الآخرين.	١٠	المحاضرة	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	
١-٤	أن يستنتج المتدرب أسباب التفاعلات ومشاعر الآخرين.	١٥	المحاضرة، المندجة	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	
١-٥	أن يقرأ المتدرب لغة الجسد المعروضة عليه في الموقف التدريبي.	١٥	استراحة		
		٢٠	الحوار والمناقشة، المندجة، التغذية الراجعة، التعزيز، مراقبة الذات	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	
		٢٠	المحاضرة، المندجة	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	
		١٠	المحاضرة، الحوار، المناقشة		
		١٥	الحوار والمناقشة	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	
١-١	أن يعرف المتدرب على مفهوم الإيثار.	١٥	الحوار والمناقشة	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	ما أهمية الإيثار في حياتنا ؟
١-٢	أن يدرك المتدرب أهمية سلوك الإيثار.	٢٠	التخيل الإيجابي، الحوار والمناقشة، المندجة، التغذية الراجعة، التعزيز	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	أذكر آية قرآنية تحثنا على الإيثار ؟
١-٣	أن يبيد المتدرب اهتماماً بسلوك إيثار الآخرين.	١٠	المحاضرة	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	
١-٤	أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبيّة بمواقف حياتية.	١٥	المحاضرة، المندجة	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	
		١٥	استراحة		
		٢٠	نشاط (٢) إكتشاف الإيثار من الحياة	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	
		٢٠	عرض طرق تنمية سلوك الإيثار	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	
		١٠	تلخيص		
		١٥	تقديم الجلسة	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	
١-١	أن يعرف المتدرب على مفهوم مساعدة الآخرين.	١٥	الحوار والمناقشة	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	ما أهمية مساعدة الآخرين ؟
١-٢	أن يدرك المتدرب أهمية سلوك مساعدة الآخرين.	٢٠	الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز، التخيل الإيجابي	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	ما أنواع المساعدة التي يمكن أن يقدمها للآخرين ؟
١-٣	أن يذكر المتدرب أنواع المساعدة التي يمكن أن يقدمها للآخرين.	١٠	المحاضرة	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	
١-٤	أن يبادر المتدرب باقتراح مساعدات للمحتاجين من خلال الموقف التدريبي.	١٥	المحاضرة، المندجة	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	
		١٥	استراحة		
		٢٠	نشاط (٢) التخطيط لمساعدة المعاقين	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	
		١٠	طرق تنمية سلوك المساعدة	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	
		١٠	تلخيص		
		١٥	تقديم الجلسة	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	

ملاحق البحث

ملاحظات	المواد	الوقت	الوسائل	الأساليب	المحتوى	الأساليب
عرف العنصر الوحدانية ؟	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	١٥	الحوار والمناقشة	تمهيد	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم العنصر الوحدانية.	التدريب والمناقشة
هل يمكن أن نأثر بالفعاليات الأخرى ؟	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	٢٥	الحوار والمناقشة، الحديث الذاتي، التغذية الراجعة، التعزيز	نشاط استكشافي (١)	٢- أن يبيد المتدرب اهتماماً بالفعاليات الأخرى.	
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	١٠	المحاضرة	تعريف مفهوم العنصر الوحدانية	٣- أن يربط بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة اليومية.	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	١٥	المحاضرة، الحوار والمناقشة	استراحة		
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	٢٥	الحوار والمناقشة، المتدجة، لعب الدور، مراقبة الذات، الحديث الإيجابي، التغذية الراجعة، التعزيز	نشاط (٢) تقصص الانفعالات...	٤- أن يعرف المتدرب على المبادئ الضرورية للاتصال والتأثير.	
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	٢٥	المحاضرة، المتدجة	طرق التأثير الانفعالي في الآخرين	٥- أن يربط بين الخبرات التي تلقاها ومواقف الحياة اليومية.	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	١٠	المحاضرة، الحوار والمناقشة	تلخيص	٦- أن يبرس المتدرب مهارات الاتصال في المواقف	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	١٥	الحوار والمناقشة	تقوم الجلسة	التدريبية المصطنعة.	
ما أهمية المهارات الاجتماعية في حياتنا ؟	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	١٥	الحوار والمناقشة	تمهيد	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم مهارات الاتصال والتأثير.	
كيف يمكن أن نحافظ على الصداقة ؟	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	١٥	الحوار والمناقشة، المتدجة، لعب الدور، مراقبة الذات، التغذية الراجعة، التعزيز	نشاط استكشافي (١)	٢- أن يدرك المتدرب أهمية مهارات الاتصال في العلاقات الاجتماعية.	
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	١٠	المحاضرة	تعريف مفهوم المهارات الاجتماعية	٣- أن يحدد المتدرب عوامل استمرار الصداقة.	
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	١٥	المحاضرة، المتدجة	عرض أهمية المهارات الاجتماعية	٤- أن يربط بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة المختلفة.	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	١٥	المحاضرة، الحوار والمناقشة	استراحة	٥- أن يبرس المتدرب المهارات الاجتماعية المختلفة في المواقف التدريبية.	
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	١٥	المحاضرة، المتدجة	عوامل استمرار الصداقة		
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	١٥	المحاضرة، المتدجة	عرض طرق تسمية المهارات الاجتماعية		
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	٢٠	الحوار والمناقشة، المتدجة، لعب الدور، مراقبة الذات، التغذية الراجعة، التعزيز	نشاط (٢) التدرج على المهارات الاجتماعية...		
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	١٠	المحاضرة، الحوار والمناقشة	تلخيص		
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	١٥	الحوار والمناقشة	تقوم الجلسة		
حدد عناصر الاتصال ؟	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	١٥	الحوار والمناقشة	تمهيد	١- أن يعرف المتدرب على مفهوم مهارات الاتصال والتأثير.	
كيف نتواصل مع الآخرين بنجاح ؟	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	١٥	الحوار والمناقشة، المتدجة، لعب الدور، مراقبة الذات، الحديث الإيجابي، التغذية الراجعة، التعزيز	نشاط استكشافي (١)	٢- أن يدرك المتدرب أهمية مهارات الاتصال في العلاقات الاجتماعية.	
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	٥	المحاضرة	تعريف مفهومي الاتصال والتأثير	٣- أن يحدد المتدرب عناصر الاتصال.	
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	١٠	المحاضرة، المتدجة	عرض أهمية مهارات الاتصال	٤- أن يعرف المتدرب على المبادئ الضرورية للاتصال والتأثير.	
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	١٠	المحاضرة، المتدجة	عناصر الاتصال	٥- أن يربط بين الخبرات التي تلقاها ومواقف الحياة اليومية.	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	١٥	المحاضرة، الحوار والمناقشة	استراحة	٦- أن يبرس المتدرب مهارات الاتصال في المواقف	
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	٢٠	الحوار والمناقشة، المتدجة، لعب الدور، مجموعة العمل، التغذية الراجعة، التعزيز	نشاط (٢) عناصر الاتصال.....	التدريبية المصطنعة.	
	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبورة، طابخر ملونة	٢٥	المحاضرة، المتدجة	المبادئ الضرورية للاتصال والتأثير		
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	١٠	المحاضرة، الحوار والمناقشة	تلخيص		
	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	١٥	الحوار والمناقشة	تقوم الجلسة		

المحتوى	المؤلف	الوقت	الموضوع	المكان	التاريخ	الملاحظات
1- أن يعرف المتدرب على مهارة التعاون والتسويق.	تمهيد	15	الحوار والمناقشة		دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	أذكر أية قرينة تحثنا على التعاون ؟
2- أن يحدد المتدرب أهمية مهارة التعاون والتسويق في الحياة.	نشاط (1) استكشافي (1)	20	الحوار والمناقشة، المندجة، لعب الدور، مجموعة العمل، التغذية الراجعة، التعزيز		دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	أذكر عدد من السلوكيات الدالة على التعاون من حياتنا اليومية ؟
3- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية والمواقف في الحياة.	تعريف مفهوم التعاون والتسويق	10	المحاضرة، المندجة		جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسورة، طابخر ملونة	
4- أن يتعاون المتدرب مع الآخرين في المواقف التدريبية.	عرض أهمية التعاون والتسويق	15	المحاضرة، المندجة		جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسورة، طابخر ملونة	
	استراحة	15				
	نشاط (2) لعبة الحجل...	20	الحوار والمناقشة، المندجة، لعب الدور، مجموعة العمل، التغذية الراجعة، التعزيز		دليل الأنشطة، حبل، طابخر ملونة، أوراق، أقلام ملونة	
	طرق تسمية السلوك التعاوني	20	المحاضرة، المندجة		جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسورة، طابخر ملونة	
	تلخيص	10	المحاضرة، الحوار والمناقشة			
	تقومم الجلسة	15	الحوار والمناقشة		دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	
1- أن يعرف المتدرب على مفهوم تحمل المسؤولية.	تمهيد	15	الحوار والمناقشة		دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	ما أهمية المسؤولية في حياتنا ؟
2- أن يدرك المتدرب أهمية المسؤولية الاجتماعية.	نشاط (1) جوانب المسؤولية...	20	الحوار والمناقشة، مجموعة العمل، التغذية الراجعة، التعزيز		دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	حدد جوانب المسؤولية ؟
3- أن يحدد المتدرب جوانب المسؤولية الاجتماعية.	تعريف مفهوم المسؤولية الاجتماعية	5	المحاضرة		جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسورة، طابخر ملونة	
4- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة اليومية.	عرض أهمية المسؤولية الاجتماعية	15	المحاضرة، المندجة		جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسورة، طابخر ملونة	
5- أن يعاين المتدرب السلوك الاجتماعي المسؤول في المواقف التدريبية.	جوانب المسؤولية الاجتماعية	10	المحاضرة، المندجة		جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسورة، طابخر ملونة	
	استراحة	15				
	نشاط (2) قصة الموض الثلاثة...، والمدك	15	الحوار والمناقشة، المندجة، التغذية الراجعة، التعزيز		دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	
	طرق تسمية المسؤولية الاجتماعية	20	المحاضرة، المندجة		جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسورة، طابخر ملونة	
	تلخيص	10	المحاضرة، الحوار والمناقشة			
	تقومم الجلسة	15	الحوار والمناقشة		دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	
1- أن يعرف المتدرب على مفهوم مهارة تحفيز التغيير.	تمهيد	15	الحوار والمناقشة		دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	كيف تقع الآخرين بأهمية التغيير ؟
2- أن يحدد المتدرب أهمية التغيير في الحياة.	نشاط استكشافي (1)	20	الحوار والمناقشة، المندجة، التغذية الراجعة، التعزيز		دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	أذكر مبادئ التغيير ؟
3- أن يدرك المتدرب طرقاً آفاق الآخرين بالتغيير.	تعريف مفهوم التغيير	5	المحاضرة		جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسورة، طابخر ملونة	
4- أن يربط المتدرب بين الخبرات التدريبية ومواقف الحياة.	عرض أهمية التغيير	15	المحاضرة، المندجة		جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسورة، طابخر ملونة	
5- أن يكسب المتدرب مهارة التغيير الذاتي.	عوامل تغيير	5	المحاضرة، المندجة		جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسورة، طابخر ملونة	
	استراحة	15				
	نشاط (2) السورة الذاتية...	15	الحوار والمناقشة، المندجة، التغذية الراجعة، التعزيز		دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	
	مبادئ التغيير	10	المحاضرة، المندجة		جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسورة، طابخر ملونة	
	نشاط (3) استمرارية التغيير...	15	الحوار والمناقشة		دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	
	تلخيص	10	المحاضرة، الحوار والمناقشة			
	تقومم الجلسة	15	الحوار والمناقشة		دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	

		التحليل والتقييم		التحليل والتقييم		التحليل والتقييم	
١- أن يعرف المتدرب على مفهوم إدارة الصراع.	١٥	تعهد	١٥	الحوار والمناقشة	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	عرف إدارة الصراع ؟	
٢- أن يدرك المتدرب أهمية مهارة إدارة الصراع والتراجع.	١٥	نشاط (١) موقف من العاصي...	١٥	الحوار والمناقشة، التمدجة، التغذية الراجعة، التعزيز	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	كيف يمكن أن تحل الخلافات بين زملائك ؟	
٣- أن يذكر المتدرب أسباب الصراع.	٥	تعريف مفهوم إدارة الصراع	٥	المحاضرة	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبوق، طابخر ملونة		
٤- أن يربط المتدرب الخبرات التدريبية بمواقف الحياة اليومية.	١٥	عرض أهمية إدارة الصراع	١٥	المحاضرة، التمدجة	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبوق، طابخر ملونة		
٥- أن يكسب المتدرب المبادئ الأساسية لحل الصراع.	١٥	استراحة	١٥				
	١٠	أسباب الصراع والتراجع بين الأفراد.	١٠	المحاضرة، التمدجة	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبوق، طابخر ملونة		
	٢٠	نشاط (٢) حل الصراع...	٢٠	الحوار والمناقشة، التمدجة، التغذية الراجعة، التعزيز، أسلوب حل المشكلات، العمل في مجموعات، الصف الذهني	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة		
	٢٠	عرض أساليب إدارة الصراع	٢٠	المحاضرة، التمدجة	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبوق، طابخر ملونة		
	١٠	تلخيص	١٠	المحاضرة، الحوار والمناقشة			
	١٥	تقديم الجلسة	١٥	الحوار والمناقشة	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة		
١- أن يعرف المتدرب على مفهوم القيادة.	١٥	تعهد	١٥	الحوار والمناقشة	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	ما أهمية القيادة في حياتنا ؟	
٢- أن يدرك المتدرب أهمية مهارة القيادة في الحياة.	٢٠	نشاط استكشافي (١)	٢٠	الحوار والمناقشة، التمدجة، التغذية الراجعة، التعزيز	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	أذكر عدد من الشخصيات القيادية التي أثرت في حياتنا ؟	
٣- أن يذكر المتدرب صفات القائد الناجح.	٥	تعريف مفهوم القيادة	٥	المحاضرة	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبوق، طابخر ملونة		
٤- أن يعرف المتدرب على أسس بناء الفريق الناجح.	١٥	عرض أهمية القيادة	١٥	المحاضرة، التمدجة	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبوق، طابخر ملونة		
٥- أن يربط المتدرب الخبرات التدريبية والمواقف في حياته اليومية.	١٠	حتى تكون قائداً ناجحاً	١٠				
٦- أن يبرهن المتدرب القيادة في المواقف التدريبية.	١٥	استراحة	١٥				
	٢٠	نشاط (٢) لعبة الأرقام...	٢٠	الحوار والمناقشة، التمدجة، التغذية الراجعة، التعزيز	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة		
	١٥	أسس بناء الفرق الجماعي	١٥	المحاضرة، التمدجة	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبوق، طابخر ملونة		
	١٠	تلخيص	١٠	المحاضرة، الحوار والمناقشة			
	١٥	تقديم الجلسة	١٥	الحوار والمناقشة	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة		
١- أن يستخرج المتدرب مهارات الذكاء الوجداني التي تم تناولها في جلسات البرنامج.	١٥	تعهد	١٥	الحوار والمناقشة	دليل الأنشطة، أوراق، أقلام ملونة	ماذا يكون الذكاء الوجداني ؟	
٢- أن يبرهن المتدرب المهارات التي تعلمها في حياته اليومية.	٣٠	مراجعة عامة للبرنامج	٣٠	المحاضرة، الحوار والمناقشة	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبوق، طابخر ملونة	كيف يمكن أن نستفيد من مهارات الذكاء الوجداني في حياتك ؟	
٣- أن يستجيب المتدرب لمقاسمي الذكاء الوجداني ومقاس جودة الحياة النفسية.	٢٠	أهمية ممارسة المهارات التي تم التبر عليها	٢٠	المحاضرة، الحوار والمناقشة	جهاز الكمبيوتر، Data Show، المسبوق، طابخر ملونة	التقديم العمدي	
٤- الاتفاق على موعد التقييم الموّجل.	٥	الاتفاق على موعد التقييم الموّجل	٥	الحوار والمناقشة	مقاسمي الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية		
	٤٠	تقديم البرنامج التدريبي	٤٠	الحوار والنقاش، التعزيز بمصمهم شهادات مشاركة	شهادات ومعامات يد		
	١٥	توزيع شهادات مشاركة وهدايا	١٥				

نموذج رقم (13)

استمارة تقييم الجلسة من قبل المتدرب

اسم المتدرب/.....الوحدة التدريبية:.....موضوع الجلسة:.....

الرقم	جوانب التقييم	الإجابة		التعليق
		لا	نعم	
1.	هل موضوع الجلسة مناسب لك ؟		
2.	هل هدف الجلسة واضح ومفهومة لك ؟		
3.	هل إجراءات عرض الجلسة مناسبة لك ؟		
4.	هل الأساليب التي استخدمها المدرب في الجلسة مناسبة ؟		
5.	هل وسائل الإيضاح كانت مناسبة ؟		
6.	هل عناصر الجلسة مناسبة وترتبط بالتدريب ؟		
7.	هل الأنشطة المقدمة مناسبة لك ؟		
8.	هل شارك الجميع في أنشطة الجلسة ؟		
9.	هل يشعر الجميع بالرغبة في الاستمرار في البرنامج ؟		
10.	هل باستطاعتك تطبيق ما تدرست عليه في حياتك اليومية ؟		
11.	هل نجحت الجلسة بشكل عام في تحقيق الهدف منها ؟		

أكتب ملاحظاتك الشخصية عن الجلسة وكيف يمكن تحسينها إذا أمكن:

.....

.....

.....

.....

نموذج رقم (14)

استمارة تقييم الجلسات من قبل الباحث

الوحدة التدريبية:..... المهارة الفرعية:.....

الرقم	اسم المتدرب	0	1	2	3	4	5	الرقم	اسم المتدرب	0	1	2	3	4	5
.1								.2							
.3								.4							
.5								.6							
.7								.8							
.9								.10							
.11								.12							
.13								.14							
.15								.16							
.17								.18							
.19								.20							

مفتاح بدائل التقييم:

- 0- المتدرب يبدي عدم فهم لهذه المهارة أو عدم توظيفها.
 1- المتدرب يبدي فهماً أو استخداماً قليلاً لهذه المهارة.
 2- المتدرب يبدي بعض الفهم أو بعض الاستخدام لهذه المهارة.
 3- المتدرب يبدي فهماً أو استخداماً متوسطاً لهذه المهارة.
 4- المتدرب يبدي فهماً أو استخداماً عميقاً لهذه المهارة.
 5- المتدرب يبدي فهماً أو استخداماً متقناً لهذه المهارة.

نموذج رقم (15)

استمارة تقييم المتدرب في كل وحدة تدريبية من قبل الباحث

اسم المتدرب:							الوحدة التدريبية:
درجة التقييم						الرقم	الأهداف الإجرائية للوحدة التدريبية
5	4	3	2	1	0		
							1
							2
							3
							4
							5
							6
							7
							8
							9
							10

نموذج رقم (16)

عقد للاشتراك في البرنامج التدريبي

أُتفق كِلي من المدرب والمتدربين على القواعد الآتية:					
1- الالتزام بحضور جميع جلسات البرنامج المقدرة بـ (32)		4- الأصدقاء للآخرين واحترام وجهة نظرهم.			
جلسة بمعدل 3 جلسات في الأسبوع.		5- السرية والحفاظ على معلومات الزملاء الشخصية.			
2- زمن الجلسة 140 دقيقة منها 15 دقيقة راحة.		6- المشاركة بفاعلية في أنشطة البرنامج.			
3- الالتزام بالحضور بالموعد المحدد.					
الرقم	اسم المشارك	التوقيع	الرقم	اسم المشارك	التوقيع
-1			-2		
-3			-4		
-5			-6		
-7			-8		
-9			-10		
-11			-12		
-13			-14		
-15			-16		
-17			-18		
-19			-20		

شهادة تقدير للباحث على تنفيذ البرنامج التدريبي



الجمهورية الأردنية
أمانة العاصمة
الإدارة العامة لرعاية وتأهيل الأيتام

شهادة تقدير

تتمتع الإدارة العامة لرعاية وتأهيل الأيتام بأمانة العاصمة بان الأستاذ / صادق عبده حسن علي

قد قام بتنفيذ برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني لدى مجموعة من الأيتام المقيمين في الدار خلال الفترة من ٨ / ٥ - ١٣ / ٦ / ٢٠١٥م، وقد منحت له هذه الشهادة تقديراً لجهوده الفاعلة والإيجابية في تنفيذ البرنامج .

مستبين له مزيداً من التقدم والنجاح،،

مدير عام دار رعاية وتأهيل الأيتام بالأمانة

الأستاذة /
أحلام العرشكي

مدير الدراسات الاجتماعية والنفسية بالدار

مرزاح هاشم علي شعب

ملحق (18)

نموذج من شهادة المشاركة التي منحت لأفراد المجموعة التجريبية (المتدربين)

الجمهورية العربية السورية
أمانة العاصمة
الإدارة العامة لرعاية وتأهيل الأيتام

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شهادة مشاركة

تشهد الإدارة العامة لرعاية وتأهيل الأيتام بأمانة العاصمة

بأن الطالب /

قد شارك في برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني المقام في الدار خلال الفترة من 8 / 5 إلى 6 / 2013 م ،

وقد منحت له هذه الشهادة تقديراً لمشاركته الفاعلة والإيجابية في البرنامج التدريبي

مستنين له مزيداً من التقدم والنجاح ،،،

مدير عام دار رعاية
وتأهيل الأيتام بالأمانة
/ أحلام المرشحي

نائب المدير العام
/ مرزاح هاشم علي شعب

المدرّب
/ صادق عبده حسن

ملحق (19)

بعض صور للمشاركين أثناء تنفيذ بعض الأنشطة التدريبية



ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية

عنوان البحث: تنمية الذكاء الوجداني وأثره على جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الأيتام المقيمين في

مؤسسات (دور) الرعاية الاجتماعية.

إشكالية البحث: تمثلت إشكالية البحث في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل يتمتع البرنامج بفعالية في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى المراهقين الأيتام المقيمين في

مؤسسات (دور) الرعاية الاجتماعية؟

- ما أثر البرنامج في تنمية الذكاء الوجداني لدى المراهقين الأيتام المقيمين في مؤسسات (دور) الرعاية

الاجتماعية؟

- ما أثر تنمية الذكاء الوجداني على جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الأيتام المقيمين في مؤسسات

(دور) الرعاية الاجتماعية؟

أهداف البحث: يهدف البحث إلى تصميم برنامج لتنمية مهارات الذكاء الوجداني، والتأكد من فعاليته

في تنميتها لدى المراهقين الأيتام المقيمين في دور ومؤسسات الرعاية الاجتماعية، وأثره على جودة

حياتهم النفسية، والتحقق من استمرار أثره في القياس التبعي بعد ثلاثة أشهر ونصف من انتهاء العمل

التجريبي.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من (136) مراهقاً يتيماً، تم اختيارهم بطريقة عشوائية منتظمة من

الفئة العمرية (12-15) سنة من الذكور، اختير منهم (36) مراهقاً يتيماً ممن احتلوا الإربعي الأدنى

(27%) على مقياس الذكاء الوجداني، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة

كل مجموعة ضمت (18) مراهقاً يتيماً.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي واختيار التصميم التجريبي مجموعتين تجريبية وضابطة

بثلاثة قياسات للتجريبية وقياسين للضابطة.

أدوات البحث: لأغراض تحقيق أهداف البحث تم استخدام مقياس الذكاء الوجداني إعداد الدردير

(2002)، ومقياس جودة الحياة النفسية وفقاً للعوامل الستة لرايف (1989) إعداد الباحث، وبرنامج تنمية الذكاء الوجداني إعداد الباحث، تم تصميمه وفقاً للنموذج المختلط لجولمان (1999)، ويتضمن خمس مهارات هي: (الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، الدافعية، التعاطف، المهارات الاجتماعية)، تم تنميتها باستخدام الاستراتيجيات الآتية: (المحاضرة، الحوار والمناقشة، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، الحديث الذاتي، التخيل الإيجابي، الاسترخاء، التعزيز الإيجابي، الواجبات المنزلية، مراقبة الذات، العصف الذهني، أسلوب حل المشكلات، العمل في مجموعات)، وتكون البرنامج من (30) جلسة مدة كل جلسة (140) دقيقة، منها (15) دقيقة استراحة، واستمر تنفيذه (5) أسابيع ابتداءً من الأربعاء 05/08 وحتى الخميس 06/13/2013م.

أساليب تحليل البيانات: معاملات ارتباط بيرسون (person) وسبيرمان وبراون وجوتمان، وألفا كرونباخ، واختبار (t-test)، والنسبة المرحجة، واختبار مان ويتني (Mann-Whitney -U) اللاباراميتري، ومعامل مربع إيتا (η^2) لحساب حجم تأثير البرنامج على المتغيرات التابعة، وتحليل التباين المشترك (ANCOVA) للتحقق من النتائج، والتعرف على التفاعل بين متغيرات البحث في القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة مجتمعة.

نتائج البحث: أظهر البحث النتائج الآتية:

- 1- أثبت البرنامج تأثيره في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى المجموعة التجريبية وذلك بارتفاع متوسط درجاتهم على مقياس الذكاء الوجداني مقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي.
- 2- تأثير تنمية مهارات الذكاء الوجداني على جودة الحياة النفسية لدى المجموعة التجريبية وذلك بارتفاع متوسط على مقياس جودة الحياة النفسية مقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي.
- 3- أثبت البرنامج تأثيره في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى المجموعة التجريبية وذلك بارتفاع متوسط درجاتهم على مقياس الذكاء الوجداني في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي.
- 4- تأثير تنمية مهارات الذكاء الوجداني على جودة الحياة النفسية لدى المجموعة التجريبية وذلك بارتفاع متوسط درجاتهم على مقياس جودة الحياة النفسية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي.
- 5- أثبت البرنامج فعاليته بالاحتفاظ بالتحسن وثبات نتائجه بعد ثلاثة أشهر ونصف من انتهاء تطبيقه في تنمية مهارات الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية.

Research Summary

Title: Developing emotional intelligence and its effect on the Psychological Well-Being for adolescent orphans residing at orphanages and social care institutions.⁽¹⁾

Research Problem: It focused on answering the following questions:

- Whether the program is effective in growing emotional intelligence for adolescent orphans residing at social care institutions (orphanages)?
- What is the impact of emotional intelligence program on adolescent orphans residing at social care institutions (orphanages)?
- What is the impact of emotional intelligence growth on the quality of psychological life of adolescent orphans residing at social care institutions (orphanages)?

Objectives of the Research: It aims at designing a program for developing emotional intelligence, ensuring the effectiveness of its development with adolescent orphans residing at social care institutions (orphanages), and its impact on the quality of their psychological life, and ensuring that its impact is traced through follow up assessment, three months after the end of experimental period.

Research Sample: It consists of (136) male adolescent orphans (12-15) year, who were tested randomly on a regular basis. (36) adolescent orphans who occupied the lowest quarter (27%) on emotional intelligence scale were selected and then randomly divided into two equal experimental groups with (18) adolescent orphans in each group.

Research Methodology: The researcher used experimental approach and selected experimental design for two groups and a benchmark with three measures for experiment and two measures for the benchmark.

Research tools: For the sake of achieving the goals of the research the following were used: emotional intelligence scale prepared by Dardir (2002), the scale for psychological life quality adopted to the six factors of Rayf (1989) prepared by the researcher, the program for developing emotional intelligence prepared by the researcher and designed in accordance with Goleman's mixed form (1999) and which includes five skills: (self-awareness, reactions control, motivation, sympathy, social skills). These skills were developed by using the following strategies: (lectures, dialogues and discussions, modeling, role play, feedback, self-expression, positive imagining, relaxation, positive enhancement, in-house chores, self-observation, brainstorming, trouble shooting, group work). The program consisted of (30) sessions, and (140) minutes each, (15) minutes of which were for relaxation, and the program was applied for (5) weeks period (from Wednesday 08/05 till Thursday 13/06/2013).

Data analysis methods: Pearson correlation coefficients, Spearman, Brown and Guttman, alpha Cronbach, and test (t-test), critical ratio, Mann-Whitney's test, Al-labaramitra, and the coefficient of Eta square (η^2) to calculate the size of the impact

Key words: Developing, Emotional Intelligence, Psychological Well-Being, Adolescent, Orphans, Social care institutions

of the program on the variables subsidiaries, and analysis of variance (ANCOVA) to verify the results, and identify the interaction between research in the measurement variables (Pre / Post, Experimental / Controlled) as a whole.

Search Results: Research has shown the following results:

1. The program has proved its effect on the development of emotional intelligence skills with the experimental group whose member showed higher average scores on emotional intelligence scale compared to those of the controlled group.
2. The effect of the development of emotional intelligence on psychological quality of life in the experimental group witnessed an average rise on the psychological quality of life scale when compared to the controlled group.
3. There was clear impact on the development of emotional intelligence skills of the experimental group whose members reaching higher average scores on emotional intelligence in the post measurement compared to the relative pre-measurement.
4. The effect of the development of emotional intelligence on the quality of life in the psychological skills of the experimental group with average scores higher on the quality of psychological life in the post measurement scale compared to pre-measurement.
5. The program proved its effectiveness in developing emotional intelligence and psychological quality of life skills and retaining improvement and stability of its results after three and a half months after the end of its application.

Résumé de recherche

Titre: Développer l'intelligence émotionnelle et son effet sur le bien-être psychologique chez les adolescents orphelins résidant dans des orphelinats et des institutions de soins sociaux.

Problème de recherche: Concerne les réponses aux questions suivantes:

- A quel point le programme est-il efficace dans la croissance de l'intelligence émotionnelle pour les adolescents orphelins résidant dans des établissements de soins sociaux (orphelinats)?
- Quel est l'impact du programme de l'intelligence émotionnelle sur les adolescents orphelins résidant dans des établissements de soins sociaux (orphelinats)?
- Quel est l'impact de la croissance de l'intelligence émotionnelle sur le bien-être psychologique des adolescents orphelins résidant dans des établissements de soins sociaux (orphelinats)?

Objectifs de la recherche: la recherche a pour objet de concevoir un programme pour le développement de l'intelligence émotionnelle, assurer l'efficacité de son développement avec les adolescents orphelins résidant dans des établissements de soins sociaux (orphelinats), et de son impact sur le bien-être psychologique, veiller à ce que son impact soit tracé par le suivi de l'évaluation, trois mois après la fin de la période expérimentale.

Échantillon de recherche: est constitué de (136) orphelins adolescents de sexe masculin (12-15 ans) de l'année, qui ont été testés suite à une sélection aléatoire sur une base régulière. (36) les adolescents orphelins qui occupaient le quart inférieur (27%) à l'échelle de l'intelligence émotionnelle ont été sélectionnés puis répartis aléatoirement en deux groupes expérimentaux égaux avec les (18) adolescents orphelins dans chaque groupe.

Méthodologie de la recherche: Le chercheur a utilisé l'approche expérimentale et la conception expérimentale sélectionnées pour deux groupes et une référence avec trois mesures pour expérimenter et deux mesures pour l'indice de référence.

Outils de recherche: Par souci d'atteindre les objectifs de la recherche postérieure on a utilisé: échelle d'intelligence émotionnelle préparé par Dardir (2002), l'échelle de bien-être psychologique adopté pour les six facteurs de Rayf (1989) préparé par le chercheur, le programme pour le développement de l'intelligence émotionnelle préparé par le chercheur et conçu en conformité avec la forme mixte de Goleman (1999) et qui comprend cinq compétences: (conscience de soi, la maîtrise des réactions, la motivation, la sympathie, compétences sociales). Ces compétences ont été développés en utilisant les stratégies suivantes: (conférences, dialogues et des discussions, la modélisation, jeux de rôle, la rétroaction, l'expression de soi, imagination, la relaxation, l'enrichissement positif positif, corvées internes, d'auto-observation, de réflexion, de dépannage, et le travail de groupe). Le programme consistait en (30) sessions, et (140) minutes chacune, (15) minutes qui étaient pour la détente, et le programme a été appliqué pour une période de (5) semaines (du mercredi au jeudi 08/05- 13.06.2013).

Méthodes d'analyse des données: coefficients de corrélation Pearson, Spearman, Brown et Guttman, alpha de Cronbach et test (test t), rapport critique, le test de Mann-Whitney, Allabaramitra, et le coefficient de carré Eta (η^2) pour calculer la taille de l'impact du programme sur les variables filiales, et l'analyse de variance (AN-

COVA) pour vérifier les résultats, et d'identifier l'interaction entre la recherche dans les variables de mesure (Pre / Post, Expérimental / contrôlée) dans son ensemble.

Résultats de la recherche: La recherche a démontré les résultats suivants:

1. Le programme a prouvé son effet sur le développement des compétences de l'intelligence émotionnelle avec le groupe expérimental dont un membre a enregistré des scores moyens plus élevés sur l'échelle de l'intelligence émotionnelle par rapport à ceux du groupe contrôle.
2. L'effet du développement de l'intelligence émotionnelle sur la qualité psychologique de la vie dans le groupe expérimental a connu une hausse moyenne sur l'échelle de bien-être psychologique par rapport au groupe contrôle.
3. Il y avait impact évident sur le développement des compétences de l'intelligence émotionnelle du groupe expérimental dont les membres ont atteints des scores moyens plus élevés sur l'intelligence émotionnelle dans la mesure de poste par rapport à la pré-mesure concernant cette dernière.
4. L'effet du développement de l'intelligence émotionnelle sur la qualité de vie dans les compétences psychologiques du groupe expérimental avec des scores moyens plus élevés sur le bien-être psychologique de l'échelle de mesure de post par rapport à la pré-mesure.
5. Le programme a prouvé son efficacité dans developing intelligence émotionnelle et les compétences bien-être psychologique et le retient de l'amélioration et la stabilité de ses résultats après trois mois et demi qui ont suivis la fin de son application.