

# نحو برامج إرشادية مستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي

SEL

د. حواس خضرة

جامعة الحاج لخضر-باتنة-

قسم العلوم الاجتماعية

ملخص :

و تهدف هذه المقالة إلى التعريف بالبرامج الإرشادية المستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي ، كتوجه جديد في بناء البرامج الإرشادية ، و توضيح أهم الخدمات التي توفرها في الفضاء المدرسي، و شموليتها في تعديل جميع جوانب الشخصية، و مساهمتها في رفع المخرجات المعرفية و الوجدانية و السلوكية للمدرسة ، إذ تثبت الدراسات العلمية(العربية و الأجنبية) التجريبية منها خاصة ،الأثر الايجابي لهذه البرامج على المستوى المعرفي و الوجداني و السلوكي، كما تتميز بشموليتها للاستراتيجيات الثلاث للإرشاد النفسي (الإنمائية و الوقائية و العلاجية ).ما يجعلها خيارا لا بد منه لخدمات الإرشاد النفسي المدرسي .

الكلمات المفتاحية : البرامج الإرشادية ،التعلم الاجتماعي العاطفي ،استراتيجيات الإرشاد ، الإستراتيجية الإنمائية ، الإستراتيجية الوقائية ، الإستراتيجية العلاجية.

Résumé:

Titre: Vers des programmes d'orientation fondés sur l'apprentissage socio- émotionnelle

. Cet article vise à apporter une contribution en termes d'information à propos d'une nouvelle tendance de conception de programmes d'orientation fondés sur l'apprentissage socioémotionnel. Il a aussi pour objectif de jeter des éclairages sur les principaux services qu'ils proposent au sein de l'espace scolaire et sur leur caractéristique mutidimensionnelle de transformation de tous les aspects de la personnalité. Il met aussi en évidence leur apport dans l'accroissement du niveau de l'output de l'école sur le plan cognitif, émotionnel et comportemental. Plusieurs études scientifiques et notamment expérimentales (arabes et étrangères) ont montré l'effet positif de ces programmes au niveau cognitif, émotionnel et comportemental. Ils englobent de surcroît les trois stratégies de l'orientation psychologique: développementale, préventive et thérapeutique. C'est pourquoi ces programmes deviennent un choix incontournable en vue de services psychologiques scolaires

Mots clé :

programmes d'orientation psychologique, apprentissage socio-émotionnel, stratégies d'orientation. stratégies: développementale stratégies preventive – strategie therapeutique-

مقدمة و إشكالية :

نظرا لاستغراق الأنظمة التربوية المعاصرة في التركيز على متطلبات السوق ،والحاجات البراغماتية لمجتمعات المعرفة ، إنعكس هذا آليا على تغييب الجانب الاجتماعي و الوجداني في مضامينها، ما أفرز تزايدا و ارتفاعا صارخا في منحى المشكلات السلوكية ،(كالعدوان وحوادث الانتحار و حتى القتل... إلخ) الشائعة في الوسط المدرسي، التي تعيق الأنظمة التربوية و تحول دون تحقيق أهدافها، و تمثل تلاميذها لمضامينها كمخرجات لها.

وقد تزامن إزدياد و إرتفاع نسب المشكلات السلوكية، في المؤسسات التربوية بروز نتائج أبحاث علم النفس المعرفي في آليات التعلم ، و كانت نظرية الذكاءات المتعددة لجاردنر أبرزها على الإطلاق و التي جعلت تأثير النظرة الكلية للذكاء تتراجع لتحل هي محلها . كما أثبتت هذه النظرية أن التعلم الاجتماعي العاطفي يعد أكبر معزز للتعلم المعرفي . ما أدى إلى ظهور دعوات من المتخصصين إلى ضرورة إدراجه في مضامين المناهج التعليمية . لكن التطبيق الإمبريقي لهذه الآلية جعل الحاجة ملحة لتكوين مكثف للمعلمين، -ما أثقل كاهل المربين إضافة إلى المهام العلمية - كما ظهرت الحاجة إلى وقت أكثر لتطبيقه ضمن المناهج الدراسية - فتم نقله إلى خدمات الإرشاد النفسي داخل المؤسسات التربوية، بل و ذهب الباحثون في مجال التعلم الاجتماعي العاطفي إلى أبعد من ذلك ، في إنشاء منظمات إرشادية عالمية ، أخذت على عاتقها إعداد برامج إرشادية مستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي كمؤسسة كاسل casel و مؤسسة six seconds .

وقد أثبتت التجربة العالمية لآلية التعلم الاجتماعي العاطفي، إسهامه المتميز في التقليل من المشكلات السلوكية و التربوية، هذه الأخيرة التي أثقلت كاهل الأنظمة التربوية وأسهمت في إرتفاع نسب الإهدار التربوي بها . لقد أثبتت الدراسات فعالية و كفاءة البرامج الإرشادية المستندة على SEL، في توفير المرونة للأهداف التربوية نحو التحقق و الإجرائية كمخرجات توفر لها الجودة و التميز .

و تهدف هذه المقالة إلى التعريف بالبرامج الإرشادية المستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي ، كتوجه جديد في بناء البرامج الإرشادية و توضيح أهم الخدمات التي توفرها في الفضاء المدرسي و شموليتها في تعديل الشخصية و مساهمتها في رفع المخرجات المعرفية و الوجدانية و السلوكية للمدرسة من خلال الإجابة على الأسئلة التالية :

1- ما هي طبيعة البرامج الإرشادية المستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي ؟ و ما هي أهدافها و أهميتها التي جعلت منها حاجة ملحة لكل الأنظمة التربوية ناهيك عن الأنظمة الاجتماعية ؟

2- ما مدى شمولية هذه البرامج الإرشادية لإستراتيجيات الإرشاد النفسي الثلاث ؟ و بالتالي مدى شموليتها لكل الفئات و احتوائها ؟

3- ما هي معايير التعلم الاجتماعي العاطفي التي تستند عليه هذه البرامج ؟

4- ما هي أهم إستراتيجيات الإرشاد النفسي التي يتم الاعتماد عليها في بناء هذا النوع من البرامج الإرشادية؟

أولاً: مفهوم البرامج الإرشادية المستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي مع بيان أهميتها و الحاجة إليها  
هناك حاجة أكيدة إلى البرامج الإرشادية المستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي ، فهي ليست ترفاً للحياة بل ضرورة من ضروراتها ، إذ تعتبر احد مترتبات الحياة الإنسانية العصرية ، و لعل تسمية هذا العصر بعصر الضغوط و القلق يعد مدخلا يبرر الحاجة الملحة لبرامج الإرشاد النفسي ، على اعتبار أن الهدف الأسمى لها هو تحقيق التوافق النفسي للأفراد . و يمكننا تحديد ابرز الأسباب التي جعلت الحاجة إلى البرامج الإرشادية تبرز أكثر ما يلي :

1- التغيرات المستمرة لنمو الفرد : خاصة الفترات الانتقالية الحرجة منها ، بحيث يتعرض الأفراد إلى تغيرات جسمية و نفسية و اجتماعية وحتى أكاديمية . و غالباً ما يصحبها مشكلات التأقلم و الاتساق مع الوضع الجديد ، و بالتالي البحث عن بدائل و مساعدة خارجية للتغلب عليها .

2-التجديدات والتغيرات التربوية : الحاجة إلى البرامج الإرشادية تزداد أكثر في الأوساط التربوية بسبب الازدياد الفائق في عدد الطلبة،و في كل المستويات التعليمية و تنوع التخصصات الدراسية ،و إبتعاد مضامين المناهج الدراسية عن الجانب الإنساني و الروحي، و إرتباطها بالجوانب المادية التجريبية البحتة ما أسهم في تفاقم المشكلات السلوكية ،و الانفعالية داخل المدارس ،ما أثر على نوعية المخرجات التربوية و عدم مطابقتها للأهداف المخطط لها،ما جعل الأنظمة التربوية خاصة في الدول النامية تتخبط في مشكلات متباعدة على المستوى السلوكي و العاطفي و المعرفي لمخرجاتها نظرا لإرتفاع نسب الإهدار التربوي.

3-التغيرات الأسرية : طرأت على مؤسسة الأسرة تغيرات عديدة ، و قد طال هذا التغير بناءها ووظائف أفرادها ،و صلاتهم ببعضهم وأبعد هذا التغير الأب أو الأم عن أطفالهم لفترات طويلة، ما أدى إلى التفكير في بدائل لرعاية الأطفال كالمربيات و دور الحضانه...مما أدى في أحيان كثيرة إلى عدم تحقيق المطالب النفسية و الاجتماعية للأطفال،الأمر الذي تسبب في بروز مشكلات سلوكية، و إنفعالية لديهم جعلت الحاجة ملحة لبرامج إرشادية مساعدة .

4- التغيرات الاجتماعية :طرأت على المجتمعات بإختلاف المرجعيات الخاصة بها تغيرات سريعة ،هذه الأخيرة شملت بعض العادات و التقاليد و المعايير الاجتماعية للسلوك، ووسائل الضبط الاجتماعي وكذا التغيرات في بعض القيم، ما أنتج صراع قيمي أثر على العلاقات الاجتماعية، و أسلوب الحياة الذي ألفه الفرد المعاصر .فالتسارع في المعرفة الإنسانية وسهولة الوسائل في توصيلها خاصة تكنولوجيا الإعلام و الاتصال، أدى إلى السرعة في تداولها بما تحمله من أنماط ثقافية و مرجعيات فلسفية، و اتجاهات فكرية ،...تصل إلى حد التناقض. مما أدى إلى ضرورة توفير خدمات الإرشاد لتشكيل جهاز مناعي اجتماعي لأفراد المجتمع، للحفاظ على الهوية القومية و الأخذ بما يجد في العلم، دون التأثير في الخصوصية الاجتماعية التي تبرز و تعزز التمايز .

4- التغيرات التكنولوجية السريعة : أدى التقدم العلمي و التقني الكبير، و ما صاحبه من منجزات علمية و مخترعات دخلت إلى المنزل ،المدرسة و المؤسسات ....مما اثر على الأفكار ،السلوكات ، العلاقات ،المفاهيم...ما انتج انتشار المشكلات نفسية و أمراض اجتماعية تؤثر في التماسك و المشاركة الاجتماعية ،الأمر الذي أدى إلى ظهور حاجة ملحة لخدمات إرشادية لمواجهة النواتج السلبية لهذا العصر.

فما هي البرامج الإرشادية المستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي ؟و من أين تستمد خططها؟و ما مدى شموليتها لاحتواء كل هذه المشكلات و إشباع هذه الحاجات ؟

و للإجابة على هذه التساؤلات استوجب علينا تفحص بعض التعاريف الخاصة بالبرامج الإرشادية، و الوقوف على الاتجاهات الحديثة فيها و التوصل بعدها للإجابة على مدى شموليتها.

إن المتتبع و المتفحص لكل تعاريف البرامج الإرشادية يتأكد لديه أنها ظهرت في الأدب السيكولوجي بعد انتقال الإرشاد النفسي من مرحلة التشخيص إلى مرحلة التدخل، و تأكيد إستمراريتها لدورة الحياة الإنسانية بعد أن كان ينظر إليها كخدمة إنسانية، يلجأ إليها في أوقات الأزمات فقط.كما يتأكد الباحث أن أهدافها لا تختلف عن أهداف الإرشاد النفسي ، و لا نكاد نجد تعريفين يختلفان عن هذا ،فكل تعاريف البرامج الإرشادية باختلاف

توجهاتها الفكرية و منطلقاتها الفلسفية، بما فيها تعريف الرابطة الأمريكية للإرشاد النفسي، تؤكد أنها تهدف إلى تحقيق التوافق النفسي للفئات المختلفة، و بالتالي إشباع الحاجات الفردية و الاجتماعية للتوازن النفسي، و الاستقرار الداخلي ما ينعكس على التكيف الاجتماعي . و لنسرد أمثلة على هذه التعاريف :

تعريف الرابطة الأمريكية للإرشاد النفسي : طبقا لما ذكرته الرابطة الأمريكية للإرشاد النفسي المدرسي بخصوص البرامج الإرشادية، فإنها تضم مجموعة من المعتقدات و الفلسفات التي توجهها بحيث تركز على متطلبات ثلاث - المطالب الأكاديمية

- المطالب الشخصية

- النمو المهني و الوظيفي<sup>1</sup>

فالبرامج الإرشادية خدمة نفسية لإشباع مطالب ، هدفها تحقيق التوافق النفسي للفرد، في جميع المجالات النفسية و التربوية و الشخصية و حتى المهنية .

لكن عند تفحصنا للبرامج الإرشادية سواء تعلق الأمر بالدراسات التجريبية، أو الدراسات المنشورة في المجلات أو الرسائل الجامعية، أو حتى تلك التي نجدها خاصة بمؤسسات تربوية عالمية قيد التنفيذ . نجد أنها متخصصة في أحد إستراتيجيات الإرشاد النفسي، إما إستراتيجية وقائية، أو إنمائية أو علاجية. بمعنى أن كل برنامج له إستراتيجية محددة، بالإضافة إلى هذا نجد أنها متخصصة في التركيز على متغير أو حاجة معينة، مما أفقده صفة الشمولية لاحتواء المشكلات المتنوعة، و إشباع الحاجات و المطالب المراد تحقيقها .

و تكاد تكون هذه القاعدة شاملة لكل البرامج الإرشادية، إلا نوع واحد فقط من البرامج الإرشادية الحديثة هي تلك المستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي .

وقد إنبثقت هذه البرامج من الدراسات الحديثة حول الذكاءات المتعددة لجاردنر Gardner، و كذا دراسات ماير و سالوفي J.mayer&salovey و بارون Bar-On و كذا دانيال جولمان D.Golman حول الذكاء العاطفي، بإعتباره قدرة يمكن تنميتها في أي مرحلة عمرية حتى في مرحلة الرشد . وقد أكدوا أن اكتساب مهاراته عن طريق التربية أو التدريب عليها بواسطة البرامج الإرشادية SEL، تمكن الفرد من النجاح في جوانب الحياة المختلفة .

ففي البداية كان الهدف من البرامج الإرشادية المستندة على SEL إكساب المشاركين في البرنامج و العملاء (أطفال أو راشدين) المعارف و الاتجاهات و المهارات، التي يحتاجونها لإدراك و إدارة عواطفهم، و كذا إكسابهم مهارات التعاطف مع الآخرين، و إقامة علاقات إجتماعية صحية و إتخاذ قرارات مسؤولة و التعامل مع المواقف الصعبة، و ضغوط الحياة بصورة بناءة و إيجابية .وهي كما أكد إلياس و زملائه Ellias &Al 1997 برامج إرشادية تعمل على تطوير علاقات بناءة إيجابية و تجنب السلوكات السلبية.

لكن التطبيق الميداني للبرامج الإرشادية المستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي SEL، أدى إلى التطوير في جوانب نفسية و اجتماعية أخرى ، ضمنت تحقيق التوافق النفسي بمفهومه الشمولي للجوانب الشخصية و الاجتماعية. فقد أكد الباحثون خاصة التربويين منهم أن هذا النوع من البرامج الإرشادية تؤدي إلى خفض المشكلات السلوكية و العاطفية التي تعرقل سير العملية التعليمية، و تحول دون علاقات فعالة في الفضاء المدرسي .و بدون التدخل

الإرشادي لتقديم هذه البرامج وجد الباحثون أن الأطفال الذين يواجهون صعوبات في تنظيم و ضبط خيراقتهم العاطفية في مرحلة مبكرة ،من تعليمهم يستمرون في مواجهة صعوبات أكاديمية -حتى و إن كانت قدراتهم العقلية فائقة -و عاطفية و سلوكية في مرحلة لاحقة في حياتهم، و على وجه الخصوص وجد الباحثون أن المشكلات العاطفية و السلوكية -و التي يمكن القضاء عليها بتطبيق برامج SEL- المبكرة تؤدي إلى الإخفاق الدراسي، و التسرب و الاكتئاب و الجنوح وبالإضافة إلى المشكلات الانفعالية

هي إذن كلها شواهد على شمولية هذه البرامج الإرشادية، و يرجع هذا إلى تركيزها على الجوانب الثلاث للشخصية متمثلة في الجانب المعرفي و الانفعالي ،و السلوكي كما يحددها علم النفس المعرفي الحديث. فالتركيز على مساعدة العملاء على فهم أنفسهم و التعاطف مع الآخرين، و إقامة علاقات اجتماعية صحية كأهداف لهذه البرامج، أدت إلى توليد نتائج أخرى و تخطت بهذا هذه البرامج التعديل العاطفي ،و نشر الثقافة العاطفية، إلى التأثير الإيجابي في الجوانب السلوكية، و حتى المعرفية .و قد أكدت العديد من الدراسات الأكاديمية النظرية منها و حتى التجريبية صدقيه هذه النتيجة.

تأثير برامج SEL على الجانب المعرفي: يؤكد سيلوستر Sylwester 1995 عند إشارته إلى الطرق التي يؤدي بها SEL إلى تنمية الأداء في المدارس: "إن الوجدان هام جدا للعملية التربوية لأنها تدفع التعلم و الذاكرة <sup>2</sup> " كما أكدت الصرايرة 2003من خلال دراستها على فعالية التعلم المستند على التعلم الاجتماعي العاطفي وفق نظرية دانيال جولمان D.Golman ،في رفع مستوى التفكير الابتكاري لدى طلبة الصف السادس من التعليم الابتدائي، حيث وجدت فروقا دالة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة على إختبار التفكير الابتكاري بعد تطبيق SEL ، وتبين الأثر الإيجابي لبرنامجSELعلى الجانب المعرفي في الشخصية<sup>3</sup> . كما أكد بدر 2002 من خلال دراسته حول فعالية برنامج إرشادي يستند على SEL في تحسين التحصيل الدراسي لدى الطلاب الموهوبين منخفضي التحصيل ،و قد أكدت الدراسة أن النتائج الدراسية لأفراد العينة -وهم طلبة الجامعة -في نهاية الفصل الدراسي تحسنت، و أظهر الطلبة نجاحا في مواد الرسوب كم ساعدهم البرنامج الإرشادي في تغيير اتجاهاتهم نحو الدراسة ،و أظهروا استعدادا لمواصلة الدراسة لتحقيق النجاح مستقبلا<sup>4</sup>. كما أكدت دراسة الخوالدة 2003 الأثر الإيجابي لبرنامج يستند على SEL في رفع مستوى التحصيل الدراسي لطلبة الصف السادس ،حيث رصد فروقا دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ،بعد تكافئهما قبل تطبيق البرنامج على الإختبار التحصيلي لصالح المجموعة التجريبية <sup>5</sup>.

تأثير برامج SEL على الجانب السلوكي :أظهرت نتائج العديد من الدراسات الإسهامات الإيجابية لبرامج SEL على الجوانب السلوكية، و دورها في التعديل السلوكي و تغييره إلى الأفضل ،فقد قام جور Gore,2000 بدراسة حول فعالية برنامج إرشادي يستند على SEL على مجموعة من التلاميذ الذين يعانون من مشكلات في علاقاتهم، لافتقارهم لمهارات التعامل مع الآخرين ،و تميز سلوكياتهم باللاتناسقية و غير مقبولة ،و بعد ستة عشر أسبوعا من تطبيق برنامج إرشادي يستند على SEL ،وجد جور أن التلاميذ اظهروا تحسنا عاما ملموسا في المهارات الاجتماعية، كما إنهم أحسنوا التصرف و كان سلوكهم الاجتماعي مقبولا و متوافقا<sup>6</sup>

فتركيز البرامج الإرشادية المستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي على نشر الثقافة العاطفية، و التدريب عليها تظهر إيماءا لسلوكيات إيجابية، و علاجا كذلك للمشكلات و الانحرافات السلوكية، و يؤكد بيترايدز و آخرون Petrides et al 2004 من خلال دراسة على 650 طالبا، متوسط أعمارهم 16.5 من يدرسون في التعليم الثانوي بريطانيا، أن تدني المهارات العاطفية و الاجتماعية لدى هؤلاء التلاميذ، هي السبب في انتشار السلوكيات المنحرفة لديهم، كما أكد براكت و آخرون Brackett et al 2004 في دراسة حول العلاقة بين المهارات الاجتماعية العاطفية بالسلوك اليومي، على عينة من طلبة جامعة ييل بالو.م.أ مؤلفة من 330 طالبا تراوحت أعمارهم بين 17-20 سنة، أن العلاقة الارتباطية دالة بين انخفاض مستوى المهارات العاطفية الاجتماعية، و بين مؤشرات سوء التكيف كنعاطي الكحول و المخدرات و السلوكات المنحرفة، و ضعف العلاقات مع الأصدقاء. وقد ذهب الباحثون إلى ابعده من ذلك في اعتبار المهارات الاجتماعية و العاطفية متنبأ جيد للتوافق أكثر من قدرة مقياس سمات الشخصية<sup>7</sup>. و الأمر الذي سبق و أن دعى إليه جولمان بالتأكيد على إمكانية تحسين هذه المهارات بوجود برامج إرشادية و تعليمية، وجهود منظمة لهذا الغرض في المجالين الشخصي و الاجتماعي. و انشأ بعدها المنظمة التعاونية للتعلم الاجتماعي الانفعالي CASEL. كما أكدت كذلك الدراسات العربية دور البرامج الإرشادية المستندة على SEL في بناء السلوك التوافقي، و تأثير البرامج الإرشادية المستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي في خفض السلوكيات اللاتوافقية في المجتمعات العربية، كدراسة جروان و كمور 2008 حول فعالية برنامج يستند على SEL في خفض السلوكيات العدوانية و الاتجاهات السلبية نحو المدرسة، لدى طلبة المرحلة الأساسية في الأردن، حيث توصل الباحثين إلى وجود فروق بين المجموعة التجريبية، و الضابطة على مقياسي السلوك العدواني و الاتجاهات السلبية نحو الدراسة، لصالح المجموعة التجريبية تعزى إلى البرنامج الإرشادي SEL. إن تأثير البرامج الإرشادية المستندة على SEL يمس الجوانب الثلاث للشخصية، و بالتالي فإن أثره يتميز بالشمولية على الشخصية الإنسانية، فهو أشبه بآلية الزوبعة التي تعمل على تصحيح التفكير، فهي تنطلق من مقارنة التعديل العاطفي يؤدي الى التعديل السلوكي و المعرفي.

تظهر الأمثلة السابقة -و غيرها كثير - أهمية البرامج الإرشادية المستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي في كل الفضاءات الاجتماعية، خاصة منها الفضاء المدرسي، فكأنها الحلقة المفقودة في الأنظمة التربوية التي تبحث عن بدائل لتجويد مخرجاتها، بعد أن جردت مضامينها -إما بشكل كلي أو جزئي- من الجوانب العاطفية التي كانت تستمد قوتها من التربية الروحية و الأخلاقية، بدعوى الثقة اللامتناهية في التجريب و التطبيق والملموس و الابتعاد على أنماط التفكير الغائبة التي تجرد الفكر البشري من منطقته، و عدم فعالية الجانب الوجداني في التعليم، و الإستماتة للحاق بإقتصاد السوق و المنافسة الاقتصادية الشرسة التي لا مكان للعواطف فيها. الأمر الذي أنتج نموذج المدرسة الأمية عاطفيا مثلما يسميها جولمان، الأمر الذي تسبب في انتشار ملفت و خطير للانحرافات السلوكية داخل الفضاءات المدرسية، كحوادث القتل و الانتحار و الاغتصاب و شتى أنواع السلوك المضاد للمجتمع، في بيئة كان يفترض أن ترتقي بالسلوكيات الاجتماعية لا أن تبحث عن بدائل لأنماط سلوكية و انحرافات تختص بها مؤسسات إعادة التأهيل و إعادة التربية. و لم يقتصر تأثير هذه الانحرافات و المشكلات

السلوكية على الجانب النفسي و الاجتماعي للمدرسة، و إنما أصبح عائقا مستعصيا يحول دون تحقيق الغايات و المرامي المعرفية الراقية للمدرسة .

فالأدوار البارزة للبرامج الإرشادية المستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي، تجعل منه مطلبا ضروريا لإعادة التوازن للمؤسسات التربوية على المستوى المعرفي و العاطفي ،و كذا السلوكي و إسهامها في تحقيق النجاح في الحياة بشكل عام ،خاصة بعد أن أثبتت الدراسات و على المستوى العالمي و عبر الثقافات كذلك أن الذكاء العقلي ليس مؤشرا كافيا لتحقيق التميز، فالقدرات العقلية لا تحوز إلا على 20% تاركة حوالي 80% للمهارات العاطفية و الاجتماعية لتحقيقها.و كأنه نوع من الإدراك الواعي للآثار العميقة التي يبرزها التألق العاطفي و الاجتماعي لاستثمار الإمكانات المعرفية، و ابعد من ذلك إبرازها للوجود بالإبداع مثلا كقدرة عقلية تستند لإبرازها على التعلم الاجتماعي العاطفي و أصبحت الفكرة الفلسفية لبرغسن حينما قال الإبداع هو انفعال أسمى من العقل حقيقة وواقعا أثبتته برامج SEL ، في تأكيدها لدور العواطف في تنشيط التفكير و تعديل السلوك .

و نتيجة لأهمية البرامج الإرشادية المستندة على SEL و الأدوار التي تقوم بها، وانتشار الوعي بأهميتها خاصة لدى التربويين ،عملت بعض النخب المهتمة ببرامج SEL على تأسيس مؤسسات علمية أخذت على عاتقها التخطيط و التطوير و الإشراف على تطبيق برامج SEL ،لمساعدة المدارس على نشر الثقافة العاطفية، لتضطلع المدرسة بأدوارها الوجدانية إضافة إلى الأدوار المعرفية الموكلة إليها .ومن بين هذه المؤسسات نجد مؤسسة كاسل CASEL و مؤسسة ست ثوان K SIX SECONDS و نظرا للنتائج الرائدة لهذه المؤسسات زاد الطلب العالمي عليها، فأنشأت فروعها لها في 10 دول و تملك رسالة من 70 دولة و لها العشرات من الكتب و الأدوات التي يتم الاعتماد عليها في برامج SEL.

و يمكن تحديد المحاور العامة للجلسات الإرشادية المستندة على SEL و بشكل عام في نوعين من الجلسات يختلف مضمونها حسب الفئة العمرية المستهدفة :

النوع الأول :جلسات الكفاءة الشخصية personnel competence : و تتضمن جلسات لتدريب المشاركين في البرنامج الإرشادي ،على الوعي بأنفسهم و تنظيم انفعالهم و حفر الدافعية .

أ-الوعي بالذات: يعمل فيه المرشد على مساعدة المسترشدين على معرفة إنفعالات الذات ،ويتضمن معرفة الفرد لحالته المزاجية، بحيث يكون لديه ثراء في حالته الإنفعالية ورؤية واضحة لإنفعالاته وقد شبه جولمان هذه الخاصية (الوعي بالذات ) ،بما وصفه فرويد Freud بالانتباه الموزع الذي أوصى به المحللون النفسيون ،حيث أن هذا" الإنتباه يستوعب ما يمر على الوعي بتراهة وتجرد ،بوصفه شاهدا مهما لكنه غير فاعل، ويسمي بعض السيكولوجيين هذه العملية بالذات المراقبة، أي قدرة الوعي الذاتي الذي تتيح للعالم النفسي أن يرصد ردود أفعاله ،هو على أقوال المريض والكيفية التي تتولد بها التداعيات الحرة لدى المريض النفسي<sup>8</sup> .

و يساعد المرشد من خلال هذا البرنامج المشاركين على إدراك حالتهم النفسية ،و تفكيرهم بالنسبة لهذه الحالة المزاجية نفسها، مستشهدا بالمقولة الأرسطية الشهيرة "أعرف نفسيك " كعنوان مميز في كتابه الذكاء العاطفي في

القسم الثاني منه . من منطلق أنه قد يبدو للإنسان، أنه واع بمشاعره وقت حدوثها لكن عندما يعيد التفكير فيها، يدرك أنه في الحقيقة كان غافلا عما كانت عليه مشاعره .

إن مراقبة الذات التي يكتسبها العميل في برامج SEL تمكنه من تحقيق إدراك رصين لمشاعره المتقدمة والمضطربة. وتزوده بما يحدث في الموقف، وبالتالي فإن الوعي بالذات يؤدي "وظيفة رقابية على انفعالات الفرد، فهو يصدر أحكاما على هذه الانفعالات بأنها جيدة أو سيئة أو مرفوضة، كأن يقول الفرد يجب أن أشعر بهذا الشعور أو علي أن أفكر في أمور سارة، لأتخلص من الحزن، وأحيانا يصدر الوعي بالذات تعليمات صارمة مثل ألا أفكر في هذا<sup>9</sup>.  
ب-تنظيم الذات Self régulation : لقد ظهر هذا المفهوم في كتاب دانيال جولمان العمل مع الذكاء العاطفي، و أيضا عبر عنه معالجة الجوانب العاطفية ،لكن كان قبل هذا قد عبر عنه بإدارة الذات self management والمعنى الذي ينطويان عليه حسب جولمان هو نفسه، ويعمل المرشد خلال هذه الجلسات على مساعدة المسترشد على التخلص من المشاعر السلبية ، أيضا إدارة الدوافع و العواطف و المشاعر السلبية، و تحويلها إلى إنفعالات إيجابية، و ذلك بأن يغرس الإنسان في نفسه " المراقبة الذاتية Self Control ، والوفاء الشديد و الجدارة بالثقة و الصدق و النزاهة Trust Worthiness ،والإخلاص في المسؤوليات و الواجبات Conscientiousness،التوافق و المرونة في التعامل مع التغيرات و التبدلات Adaptability and flexibility ، و الابتكارية في الأفكار و

المعلومات Inovation(New information and approach)<sup>10</sup>

بمعنى أن يكون الفرد في نهاية هذا النوع من الجلسات قادرا على ضبط إنفعالاته المزعجة بصورة مستمرة، بما يمكنه من التحكم في إنفعالاته و رغباته، و بالتالي يكون قادرا على تحقيق أكبر قدر من التوافق. و يشير جولمان في هذا السياق إلى أن أفضل إستراتيجيات التعامل مع الأفراد الذين تتناهم نوبات الغضب، إستراتيجية التألق الانفعالي Emotional Brilliance،حيث أنها تسعى لجذب الغاضب لمصدر إهتمام بديل عن موضوع غضبه<sup>11</sup>، و هذا أشبه ما يكون بطريقة ألبرت أليس في العلاج المعرفي الانفعالي الذي يؤكد على ( ضرورة استخدام المعالج النمذجة، و التشجيع و المنطق لمساعدة العميل على إستبدال الأفكار الانهزامية بأفكار أكثر واقعية و نفعا )<sup>1 2</sup> - أو تمكنه من رؤية أفكاره المثيرة للتهيج بصورة أكثر إيجابية، وهذا بما يسمح بتخليصه من غضبه .لأن موضوع الغضب قد لا يكون في حقيقته أمرا مثيرا له، وإنما طريقة إدراك الفرد لهذا الموضوع ،هو الذي قد يثير غضبه ويؤكد آرون بيك مؤسس نظرية العلاج المعرفي أن المريض يفسر الأحداث في العالم بشكل غير مبرر وانهزامي،ويرى العالم كواضع لعقبات لا تقهر.<sup>13</sup>

وفي هذا السياق يؤكد جولمان بقوله "لا شك أن مفتاح سعادتنا العاطفية ،يكن في ضبط إنفعالاتنا المزعجة بصورة دائمة، هذا لان التطرف المتزايد والمكثف في العواطف لفترة طويلة، يؤدي إلى تقويض إستقرارنا .ومن الطبيعي ألا نشعر طوال الوقت بنوع واحد من الانفعال... إلى أن يقول والواقع أن هناك الكثير مما يقال عما تسهم به المعاناة البناءة في الحياة الإبداعية والروحانية لأن المعاناة تذيب الروح "<sup>14</sup>

ج-حفز الذات أو الدافعية Motivating one self:و تتضمن هذه الجلسات حفز دافعية الفرد للتحصيل و الانجاز و المثابرة و تحمل الضغوط، الإحباط في سبيل إنجاز الأعمال و التحدي و المخاطرة المحسوبة و العمل المتواصل دون

ملل ،و التركيز على العمل حتى في الظروف الضاغطة<sup>15</sup>. " و تتضمن الدافعية تنظيم المشاعر- و التي تم الحدث عنها سابقا - التي تقود إلى تحقيق الهدف، و يحتاج الفرد الذي يمتلكها إلى مجموعة من القدرات، تشمل إستدعاء التحكم العاطفي ،و تأجيل الكفاءة و خلق الدوافع التي تساعد على النجاح و التميز، و الوصول إلى الأداء المميز. و الأفراد الذين يمتلكون مستوى أعلى من الدافعية يميلون لأن يكونوا منتجين و مؤثرين<sup>16</sup> و تشير الدافعية إلى القدرة على تنظيم الإنفعالات و توجيهها لصنع و إتخاذ أحسن القرارات.

كما يؤكد دانيال جولمان على أهمية التفاؤل في هذه الجلسات باعتباره أعظم حافز، و التفاؤل هو أن يتوقع المرء توقعاً قوياً أن الأمور ستتحوّل في الحياة دائماً إلى ما هو سليم، على الرغم من الإحتباطات و النكسات ،و التفاؤل بمفهوم الذكاء العاطفي موقف يحمي الناس من الوقوع في اللامبالاة ،و فقدان الأمل و الإصابة بالإكتئاب في مواجهة مجريات الحياة<sup>17</sup>.

إن قدرة الفرد على الإحتفاظ بمعلومات تتطلبها المهمة التي يقوم بها الإنسان، و التي تعرف بمصطلح الذاكرة العاملة Working memory ،قد تضعف حينما يكون تفكير الإنسان موجهاً للحالة الإنفعالية التي يعيشها، فقدرة الإنسان على التحكم في الإنفعالات و تأجيل الإشباع تمكنه من تحمل الضغوط ،و أشار جولمان دانيال إلى أنه من خلال الأمل يسعى الفرد لتحقيق دوافعه. " فالأمرجة التي تظل في حالة جيدة، تعزز القدرة على التفكير السلس و تسهل الوصول إلى حلول للمشاكل سواء فكرية او مشاكل بين الأشخاص و يطلق تداعي المعاني، و تساعد على ملاحظة إرتباطات الأفكار<sup>18</sup> .

النوع الثاني :جلسات الكفاءة الإجتماعية Social compétence: و تتضمن هذه الجلسات تدريب المشاركين على ثلاث محاور اساسية هي:

أ- التعاطف Empathy: تعمل برامج SEL في هذه الجلسات على تدريب المشاركين على التفهم او التقمص العاطفي ،و يشير التعاطف حسب دانيال جولمان إلى قدرة الفرد على قراءة مشاعر الآخرين، مثل ما هو قادر على تقبل مشاعره و إدراكها .و تترجم لغة التعاطف هذه في صورة إيماءات ،معنى تمكنه قراءة مشاعر الآخرين من خلال الصوت، و الوجه و نادراً ما تتجسد هذه اللغة بالكلمات .

إن التعاطف Empathy كما يؤكد جولمان يكبح قسوة الإنسان، و هو يحافظ على تحضر الإنسان و يسرد لنا جولمان حالة قاتل إرتكب سبع جرائم ،و قد صرح هذا الرجل في إحدى المقابلات الإكلينيكية عندما سئل إذا ما كان يشعر بالشفقة تجاه الضحايا، فأجاب : لا أبداً و لو كنت شعرت بالشفقة لما إستطعت فعل ما فعلت، و يستطرد جولمان بقوله رغم أن ذكائه العقلي، كان 160 و بالتالي فإن الذكاء العاطفي لا يرتبط بنسبة الذكاء . إن النقص في مشاعر التعاطف إذن يؤدي إلى الإضطرابات السيكوباتية الإجرامية وحوادث الاغتصاب و سلوك الأطفال المشاغبين.

و يؤكد دانيال جولمان Daniel Golman إستناداً على دراسات أجريت أن الإنسان القادر على قراءة المشاعر و التعبيرات غير المنطوقة ،يكون في حالة أفضل من حيث التكيف العاطفي و محبوباً أكثر من غيره، صريحاً و أكثر

حساسية. كما بينت هذه الدراسات أن النساء أفضل من الرجال في هذا النوع من التعاطف . كما أنه يمكن تعلمه ليكون عنصرا مساعدا في الحياة من خلال برامج SEL .

و تؤكد العديد من الدراسات على أهمية التعاطف و دوره في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي للفرد، وهذا جولمان يبين من خلال عرضه لمجموعة من الدراسات، منها تلك الدراسة التي أجريت على أطفال المدارس، و التي أكدت أن الأطفال الأكثر ذكاء في قراءة المشاعر غير المنظومة ،كانوا من الأطفال المحبوبين في المدرسة، و أكثرهم استقرارا عاطفيا . كما أظهرت هذه الدراسة أن أداء هؤلاء الأطفال كان أفضل أداء، على الرغم من أن مستوى معامل ذكائهم متوسط ،بلا أي تميز عن معامل ذكاء الأطفال الأقل منهم مهارة في قراءة الرسائل العاطفية غير المنظومة ،و تدل هذه النتائج على أن التفوق في مقدرة التعاطف مع الآخرين يسهل وسائل التأثير و الفعالية في الفصول الدراسية،<sup>19</sup>.

إن التعاطف يعطي أو يمنح للإنسان مجال أوسع للاندماج في العلاقات الإجتماعية ،وهامش كبير جدا للنجاح في الحياة العملية والدراسية و الاجتماعية، وبالتالي تحقيق أكبر قدر من التوافق، ويرتبط التعاطف ارتباطا وثيقا بالوعي الذاتي، أو معرفة الذات لأن الإنسان بقدر ما يكون قادرا على تقبل وفهم وإدراك عواطفه، يكون قادرا على قراءة وإدراك مشاعر الآخرين .فالأشخاص العاجزون عن التعبير عن مشاعرهم أو إدراكها وفهمها، فهم عاجزون أيضا عن معرفة مشاعر غيرهم، حتى ممن يعيشون من حولهم .

كما أكدت دراسة نوسكي Noesky وهو سيكولوجي أمريكي أن الأطفال الذين لا يستطيعون قراءة العواطف، أو التعبير عنها يشعرون بالإحباط الدائم، لأنهم لا يفهمون ما الذي يحدث حولهم<sup>20</sup>.

أما عن نمو التعاطف فيؤكد دانيال جولمان Daniel Golman أنه يمكن غرسه في الإنسان منذ الطفولة، فالرضيع يشعر بالتوتر لجرد سماعه لطفل أو رضيع آخر يبكي ،وهو ما يعتبر تمهيدا مبكرا في حياة الإنسان للتعاطف . كما أن الوضع العاطفي في الأسرة له دوره أيضا في نمو التعاطف لدى الفرد ،فالآباء الذين يفشلون في إظهار تعاطفهم مع الطفل ،مثل الفرح والبكاء أو الاحتياج إلى الحزن الدافئ يتسبب في خسائر عاطفية كبيرة ،ومن ثم يبدأ الطفل في تجنب التعبير عن نفسه، وربما عن مشاعره أيضا.

ب- المهارات الاجتماعية Social Skill (معالجة العلاقات ) :و تعمل برامج SEL على تدريب المشاركين على مهارة تكوين علاقات إجتماعية ناجحة مع الآخرين ،والتعاون معهم والتأثير فيهم والفعالية في حل المشكلات التي تكون بينهم، وقدرته على أداء الأدوار القيادية بفعالية وإدارة المناقشات الإجتماعية .

وقد حدد كل من توماس هاتشن thomas hatches وهوارد جاردنر H.Gardner أربع قدرات ووصفوها بأنها مكونات ذكاء التفاعل بين الأفراد، وتشمل هذه القدرات<sup>21</sup> وهي محاور يمكن إستغلالها في جلسات SEL.

أ/تدريب المشاركين على إكتساب مهارة تنظيم المجموعات Groups organizim :وهي قدرة تمكن الفرد من تنسيق جهود مجموعة،الأفراد وممارسة الأدوار القيادية بشكل كفؤ وفعال، وتوجيه عمل هؤلاء الأفراد بشكل يخدم الأهداف المعالجة للجماعة .

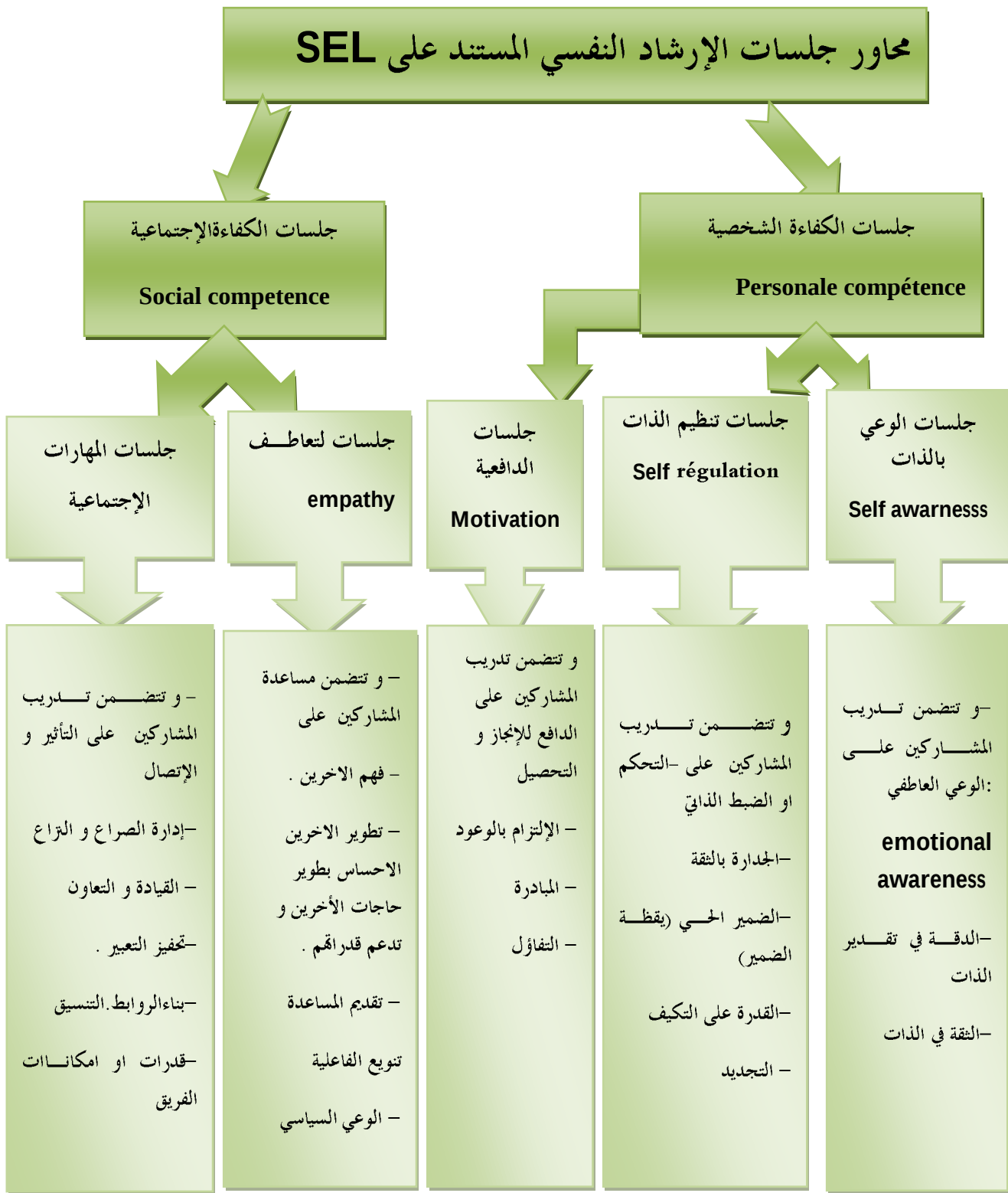
ب/تدريب المشاركين على إكتساب مهارة الحلول التفاوضية Negotiating Solution: و تتمثل في قدرة الفرد على لعب دور الوسيط الفعال، الذي يمنع حدوث النزاعات و أيضا يشير إلى قدرة الفرد على إيجاد الحلول للنزاعات، وكل الأشخاص الذين يمتلكون القدرة يتفوقون في أعمالهم .

ج/تدريب المشاركين على إقامة العلاقات الشخصية peromel Connection:  
إن موهبة التواصل من بين المواهب التي تسهل القدرة على المواجهة، فالتعرف بشكل مناسب على عواطف الآخرين يعتبر فن العلاقات بين البشر، وهذا ما يسمح لهم بإقامة علاقات شخصية عالية، كما أن الأفراد الذين يمتلكون هذه القدرة نجدهم أفرادا لا معين في جميع المواقف الحياتية، بما يجعلهم أكثر توافقا وتميزا .

د/ تدريب المشاركين على التحليل الاجتماعي Social analysis:  
القدرة على إكتشاف مشاعر الآخرين بكفاءة وبصيرة نافذة، ومعرفة إتجاهاتهم ودوافعهم لمعرفة الناس، وكيف يشعرون بهم، وهذه القدرة تؤدي إلى سهولة إقامة علاقات صحية والإحساس بالوئام والقدرة على التحليل الاجتماعي أفضل تحليل .

"إن الأشخاص الذين يمتلكون هذه القدرة و يكتسبونها من خلال برامج SEL ، يسهل عليهم الإرتباط بالناس من خلال قراءة إنفعال الآخرين ومشاعرهم، ومن السهل أن يكونوا قادة وواضعي نظم ، ويستطيع هؤلاء أيضا معالجة المنازعات قبل نشوبها في أي نشاط إنساني، هم باختصار القادة الطبيعيون الذين يمكنهم التعبير عن أحاسيس الجماعة الصامتة، بقيادة مجموعة من الأفراد نحو أهدافها . هؤلاء هم نوع من الناس يستريح الآخرون لوجودهم معهم ، لأنهم يغذونهم عاطفيا ويتركونهم في حالة نفسية طيبة، ويعبرون عن ذلك بمثل هذا التعليق، "كم نشعر بالسرور حين نكون قريين من مثل هذا الشخص " <sup>22</sup>.

إن برامج SEL تمكن المشاركين من أن يكونوا أشخاصا ، أكثر حسما في التعبير عن مشاعرهم ،ويمكنهم التوفيق بين التهذيب الاجتماعي والذكاء والمشاعر الحقيقية، وهو ترسيخ للقول المشهور "أن تكون أنت نفسك" . وهي قدرة للفرد بان يفعل ما يتفق مع مشاعره الدفينة وقيمه ،بغض النظر عن النتائج الإجتماعية وهذا يؤدي إلى التخلص من الإزدواجية والتمثيل الإجتماعي <sup>23</sup>.



### مخطط يوضح

### محاور جلسات الارشاد النفسي المستند على SEL

ثانيا :شمولية البرامج الإرشادية المستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي لاستراتيجيات الإرشاد النفسي :إستمراية الحاجة إلى الخدمات الإرشادية جعل منها خدمه تعتمد على ثلاث مناهج أو إستراتيجيات. وهي الإستراتيجية الإنمائية

و الوقائية و العلاجية ،فتركزت كل برامج الإرشاد النفسي على إحدى هذه الاستراتيجيات تبعا لطبيعة حالة المشاركين.

فالإستراتيجية الإنمائية : يتم من خلالها تطبيق البرامج الإرشادية على العينات التي لا تعاني من مشكلات، و التي يكون الهدف من البرنامج تنمية خصائص إيجابية لتحقيق الفعالية، و الجودة في الأداء أو الجودة في الحياة عموما. الإستراتيجية الوقائية :يتم من خلالها تطبيق البرامج الإرشادية على العينات التي يكون الهدف من الخدمات الإرشادية، وقاية المشاركين من خطر نفسي أو إجتماعي و هو ما يسمى بالعينات المعرضة للخطر . الإستراتيجية العلاجية :فيتم من خلاله تطبيق البرامج الإرشادية على العينات التي تعاني من مشكلات سلوكية أو إنفعالية، تعوق فعاليتهم و توافقهم النفسي و الاجتماعي.

و نظرا لتمايز العينات فإن النتيجة من خلال كل إستراتيجية حتما ستختلف نظرا لتمايز مستوى التوافق النفسي، وفقا لكل إستراتيجية قبل الخدمة و بعدها.و بهذا يختلف مضمون هذه البرامج وفقا للإستراتيجية و طبيعة العينة. لكن بظهور البرامج الإرشادية المستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي و النتائج التي أحرزتها على مستوى الاستراتيجيات الثلاث ،جعل الاعتماد عليها يحقق نتائج جيدة سواء مع العينات العادية في الإستراتيجية الإنمائية، أو العينات المعرضة للخطر في الإستراتيجية الوقائية، أو العينات التي تعاني من مشكلات في الإستراتيجية العلاجية.

فعلى مستوى الإستراتيجية الإنمائية :فقد أكدت العديد من الدراسات التحريية العربية منها و الأجنبية فعالية البرامج الإرشادية التي تعتمد على SEL ،في تنمية مختلف الخصائص الإيجابية عند العينات بمختلف خصائصها العمرية و الاجتماعية و الاقتصادية و النفسية ...كدراسة العبد اللات 2008 التي أكدت أن برنامج إرشادي يستند على SEL، ساعد على تنمية التوافق الأكاديمي و الاجتماعي و الاتجاهات الإيجابية نحو الدراسة لدى 60 طالبا و طالبة من التعليم الثانوي . كما أكدت دراسة جبر 2006 أن البرنامج الإرشادي الذي طبقته و الذي اعتمد على SEL يعمل على تنمية مفهوم الذات و الدافعية للتعلم لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا . كذلك دراسة الخوالدة 2003 التي أكد الباحث من خلالها أن البرنامج المستند على SEL تؤثر إيجابيا على مستوى التحصيل الدراسي، لتلاميذ الصف السادس .معنى أن التأثير الذي تحدثه برامج SEL يتخطى التأثير الانفعالي، و يتعداه إلى التأثير المعرفي و السلوكي<sup>24</sup> . كما أكد الصرايرة 2003 أن برامج SEL من خلال دراسة تجريبية قام بها ،ينمي التفكير الإبداعي و مفهوم الذات الإيجابي لدي تلاميذ الصف السادس.

و كان دانيال جولمان قد أكد أن برامج التعلم العاطفي الاجتماعي تسهم في التنبؤ بالتميز، و التفوق في العمل لذا يجب التدريب عليه لإمكانية تعليمه في أي مرحلة عمرية .

على مستوى الإستراتيجية الوقائية :لقد أكدت العديد من الدراسات العربية والأجنبية، تمكن برامج الإرشادية التي تستند على SEL في وقاية مختلف الفئات الاجتماعية، و عبر الثقافات من المشكلات النفسية التي تفيد معلومات إمبريقية أو نتائج أبحاث إستشرافية إمكانية تعرضهم لخطر نفسي أو اجتماعي معين .ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة الهام عبد الرحمان و أمنية الشناوي 2003 التي أكدت أن قياس مهارات تستند على أبعاد SEL يمكن أن تتنبأ بأساليب المواجهة التكيفية لدى طلبة الجامعة ،و برنامج يستند على SEL يمكن أن يساهم في الوقاية من

الأعراض الجسدية و النفسية للضغوط<sup>25</sup>. كما أكد ماير و سالوفي Mayer&Salovey أن النمو العاطفي و الاجتماعي الذي يحدثه البرامج التي تعتمد على SEL يقي من اضطراب الاكتئاب و يساهم في الرضا الشخصي<sup>26</sup>. على مستوى الاستراتيجيات العلاجية : لقد أثبتت البحوث التجريبية الدور العلاجي للبرامج الإرشادية المستندة على SEL، لمختلف الفئات العمرية و مختلف الفضاءات الثقافية و الاجتماعية، فقد أكدت دراسة لبيترايدز و آخرين Petrides et Al2004 أن المهارات التي يتم اكتسابها من خلال التدريب على البرامج الإرشادية التي تستند على SEL تعمل على التقليل من السلوك المنحرف في المدرسة، في مرحلة التعليم الثانوي. أما دراسة ماكارتي و توماسيون 1999 فقد أشارا إلى فعالية SEL في الشفاء التلقائي من الضغوط النفسية لدى الطلبة، على عينة مكونة من 32 طالبا من الصف السابع تراوحت أعمارهم بين 12-13 سنة<sup>27</sup>.

ترتكز البرامج الإرشادية المستندة على SEL على قاعدة نفسية هي الأثر الأوتوماتيكي الذي يحدثه التغيير في الجانب الانفعالي، على الجانبين المعرفي و السلوكي للشخصية، باعتبارها جوانب متكاملة و متفاعلة و يؤكد دانيال جولمان في هذا السياق بقوله "إن الأمزجة السيئة تؤدي إلى تفكير سيء" و كما تصف أدبيات علم النفس الكلاسيكية العلاقة بين القلق و الأداء بما فيها الأداء الذهني... وقد أثبتت إحدى الدراسات ان الناس الذين انهموا مشاهدة شرائط فيديو مواضيعها مضحكة، كانوا أفضل من غيرهم في حل لغز أستخدمه علماء النفس لفترة طويلة في اختبارات التفكير الإبداعي<sup>28</sup>.

فالعاطفة وفق SEL تشكل مساحة واسعة في بناء الشخصية فهي توجه طاقات الفرد إلى العلاقات الاجتماعية، بما يحقق له التوازن أو يشعره باللاتوافق حسب إيجابيتها أو سلبيتها. كما تمكن الانفعالات الفرد من التعرف و التعلم الذاتي من الخبرات الانفعالية التي يمر بها و بالتالي يصبح الفرد قادرا على ضبط نفسه و فهم مشاعره ما ينعكس على فهم مشاعر الآخرين و التعاطف معهم.

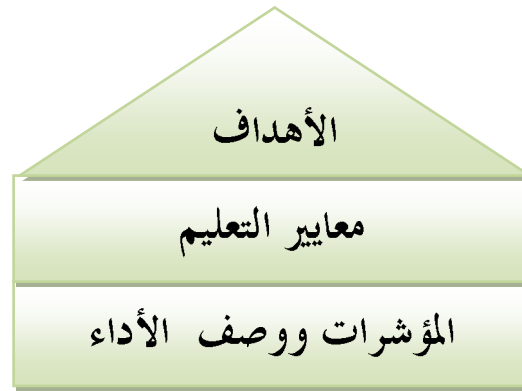
إن برامج الإرشاد النفسي التي تعتمد على SEL تعمل من خلال التدريب على بناء عواطف إيجابية لاستثمارها في التفكير، و إنتاج نماذج سلوكية إيجابية تحاكي إيجابية العاطفة و المعرفة. و قد بينت العديد من الدراسات الدور الفعال للعواطف في النجاح في الحياة من بينها دراسة هوارد جاردنر Howard Gardner, ChMurary 1994، و غيرها حيث أكدت أن حوالي 20% فقط من التباين في اختبار النجاح المهني، يعزى إلى القدرات العقلية و الجزء الأكبر يعزى إلى قدرات أوسع من ذلك وهي ضبط الانفعالات و إدارتها، الدافعية الذاتية و هي أهم المحاور التي تركز عليها برامج SEL كما أن سلامة العاطفة تنشط الإبداع و حل المشكلات و تنظم المعلومات<sup>29</sup>، فهي ليست منفصلة عن عمليات التفكير و لا ردود الأفعال السلوكية، بل مكونات متفاعلة. فالعاطفة الصحية و الايجابية تيسر التفكير و تبرز أثره، كما أنها ترشد السلوك و تجعله أكثر فاعلية و أكثر توازنا

إن برامج SEL تساعد الفرد على إدراك ضعفه لتقويمه، وكذلك قوته لتعزيزها الأمر الذي يساعده على فهم مشاعر الآخرين و التعاطف معهم. كما أنها تحرك الانتباه الذي يعد مدخلا أساسيا لعملية التعلم، كما تنشط الذاكرة في إختزان و إسترجاع المعلومات المرتبطة بخبرات عاطفية قوية.

و قد استخدمت في البرامج الإرشادية في مدارس عديدة بالوم.أ ،من اجل تطوير الكفاءات العاطفية و الاجتماعية للتلاميذ طوال سنوات الدراسة ،و أيضا لعلاج الكثير من السلوكيات السلبية كالسلوك العدواني و الخوف و القلق ،و النشاط الزائد و إيذاء الذات .و أيضا لعلاج العواطف الأخلاقية السلبية كالخجل .و لم ينحصر تأثير برامج SEL على الجوانب التربوية بل تخطى أسوار المدرسة، ليشمل فئات خارجها ،ففي المجال المهني مثلا أشارت العديد من الدراسات إلى أن برامج SEL توفر الجودة و التميز في الأداء المهني ،و لعل أكثر ما يدل على هذا نجاحات حققها متوسطو الذكاء العقلي في العمل، وكانت أكثر بكثير من تلك التي حققها مرتفعو الذكاء العقلي ،و أرجعت الأسباب إلى أن الفئة الأولى تمتلك خصائص وجدانية -وهي التي يتم التدريب عليها من خلال برامج SEL - أهلتهم للتميز عن الفئة الثانية، و هذا ما أشار إليه جاردنر 1995 عندما أكد على أهمية الذكاء العاطفي تكمن في إسهاماته في التنبؤ بالنجاح المهني، التي تعد أعلى من إسهامات الذكاء الأكاديمي). كما أشار سالوبيك 1998 Salopeck إلى أن الذكاء العاطفي - كمهارات يكتسبها الأفراد في برامج SEL - له وزن كبير في النجاح المهني إذا ما قورن بالذكاء العقلي ،معنى تحقيق مستوى عال من الأداء في مختلف المهن، يتطلب توفر مجموعة من القدرات و المهارات العاطفية الاجتماعية لدى العاملين مما يستوجب تنميتها <sup>30</sup>.

ثالثا : معايير التعلم الاجتماعي العاطفي:

و يعد هذا عرضا لنموذج متطور من الأهداف العامة للتعلم الاجتماعي والعاطفي، والمعايير العامة ، -أما بالنسبة للمؤشرات أو النتائج التفصيلية لهذا التعلم فيمكن قياسها مقارنة بالمعايير - ، وقد تم تطويره نسبة التسلسل الهرمي الظاهر في الشكل أدناه



تمثل الاهداف عبارات عامة تنظم الجانب المعرفي والجانب المهاري، اللذين يشكلان محتوى الاجتماعي العاطفي ، وقد تم تطويرها من قبل خبراء ومربين وأولياء أمور، ومختصين في تصميم المناهج والتعليم ونمو الأطفال وتعلمهم وبالإضافة إلى أخصائيين اجتماعيين في ولاية إلينوي بوسط غرب الولايات المتحدة الأمريكية ، وتنظم ثلاثة أهداف عامة لجميع المراحل الدراسية وهي :

1. تطوير مهارات الوعي الذاتي لتحقيق النجاح في المدرسة والحياة .
2. يستخدم مهارات الوعي الاجتماعي ، و البينشخصي لإقامة علاقات اجتماعية والحفاظة عليها.
3. يظهر مهارات في اتخاذ القرار و سلوكيات مسؤولة في أوضاع شخصية ومدرسية واجتماعية .

اما بالنسبة للمعايير : بناء على الأهداف الرئيسة الثلاث، تم اشتقاق عشرة معايير للتعليم الاجتماعي العاطفي في كل مرحلة دراسية هي:

1. يحدد انفعالاته و سلوكياته و يديرها.
2. يتعرف الخصائص الشخصية والدعم الخارجي.
3. يظهر بوضوح المهارات المرتبطة بتحقيق الأهداف الشخصية و الأكاديمية .
4. يدرك مشاعر الآخرين ووجهات نظرهم.
5. يدرك أوجه الشبه والاختلاف بين الأفراد والمجموعات .
6. يستخدم مهارات اتصال ومهارات اجتماعية في التواصل بفاعلية مع الآخرين .
7. يظهر قدرة في منع و إدارة وحل الصراعات البينشخصية بطرق بناءة.
8. يعتبر العوامل الأخلاقية والاجتماعية وعوامل الأمن في اتخاذ القرارات.
9. يطبق مهارات اتخاذ القرار للفعال بمسؤولية مع الأوضاع اليومية الأكاديمية و الاجتماعية .
10. يسهم فيما هو خير لصالح مدرسته ومجتمعه.

كما تم تحديد مجموعة من المؤشرات التي تصف الاداءات ،التي يفترض أنها تحقق المعيار في كل مرحلة دراسية حتى مرحلة التعليم الجامعي ، (نظرا لمحدودية الصفحات الخاصة بالمقال سنقدم نموذجا لمؤشرات الأداء للهدفين الأول و الثاني في مرحلة السنة الأولى و الثانية ابتدائي و لتفاصيل أكثر يمكن الاطلاع عليها في موقع الالكتروني للمدرسة )

المرحلة الأولى للصفين الأول والثاني الابتدائي (كمثال )

الهدف الأول : تطوير مهارات الوعي الذاتي و إدارة الذات لتحقيق النجاح في المدرسة والحياة المعايير ومؤشرات الأداء

1. يحدد انفعالاته و سلوكياته و يديرها .
2. يتعرف الانفعالات ( مثل السعادة والدهشة والحزن والغضب ، والخوف ) التي تعبر عنها وجوه معبرة أو صور.
3. يسمي الانفعالات التي يشعر بها الأشخاص في القصص.
4. يحدد الطرق التي يهدئ بها نفسه.
5. يصف موقفا شعر فيه كما شعر احد شخصيات قصة .
6. يناقش قواعد و أنظمة الصف والمدرسة.
7. يشارك الآخرين الانفعالات عن طريق الكلام او الكتابة والرسم في مواقف متعددة .

1. يتعرف الخصائص الشخصية والدعم الخارجي

1. يحدد الأشياء التي يجب ان يفعلها .
2. يحدد القيم التي تساعد في عمل خيارات جيدة.

3. يحدد الأشخاص الذين يمكن أن يقدموا المساعدة التي يحتاجها.
4. يصف الأشياء التي يعملها بشكل جيد .
5. يحدد المواقف التي يشعر فيها بالثقة.
7. . يوضح أو يشرح المهارة أو الموهبة الخاصة التي يمتلكها .
3. يظهر بوضوح المهارات المرتبطة بتحقيق الأهداف الشخصية و الأكاديمية
1. يميز العلاقة بين ما يريد تحقيقه ووضع الأهداف.
2. يشرح المظاهر المتنوعة للنجاح في المدرسة .
3. يصف سلوكا يود أن يغيره.
- 4 . يعطي مثالا على هدف أكاديمي يمكن أن يضعه لنفسه.
- 5 . يعطي مثالا على هدف شخصي يمكن أن يضعه لنفسه.
6. يجزئ هدفا وضعه لنفسه إلى خطوات سهلة التنفيذ.
- الهدف الثاني : يستخدم مهارات الوعي الاجتماعي و البينشخصي لإقامة علاقات اجتماعية والمحافضة عليها.
1. يدرك مشاعر الآخرين و وجهات نظرهم
1. يقدر أن الآخرين قد يفسرون نفس الموقف بطريقة مختلفة عنه .
2. يقدر أن الآخرين قد يشعرون تجاه نفس الموقف بمشاعر مختلفة عنه.
3. يصف كيف يشعر الآخرون بناء على تعبيرات وجوههم وحركاتهم.
4. يشرح ما يمكن أن يشعر به الآخرون عند مقاطعتهم.
5. يشرح ما يمكن أن يشعر به الآخرون لدى مشاطرتهم ودعمهم.
6. يقدر كيف أن يتغير سلوكك يمكن أن يؤثر على مشاعر الآخرين واستجاباتهم.
2. يدرك أوجه الشبه والاختلاف بين الأفراد والمجموعات
1. يحدد أمثلة على سلوكيات صفية تنطوي على حساسية بالنسبة لحاجات الآخرين ( مثل انتظار الدور ، الاستمتاع للآخرين ، والدعم المتبادل للأفكار ) .
2. يميز أن جميع الناس متشابهون في الحاجات المشتركة .
3. يشارك في تطوير قواعد العمل في الصف .
4. يصف القواعد التي تساعد الطلبة على معاملة بعضهم البعض بلباقة .
5. يوضح كيف يساعد الطلبة بعضهم البعض ( المشاطرة وعدم المقاطعة ) .
6. يظهر الصدق واللباقة خلال لعبة أو عمله مع الآخرين .
3. يستخدم مهارات اتصال ومهارات اجتماعية في التواصل بفاعلية مع الآخرين
1. يصف الطرق الملائمة للانضمام للمجموعة .
2. يستخدم "ارجو" أو "أشكرك" بطريقة ملائمة .

3. يرفع يده لجلب الانتباه.

4. ينتبه عندما يتحدث شخص آخر.

5. يتبع التعليمات التي تعطى في المدرسة .

6. ينتظر دوره ويشارك الآخرين الألعاب ، وغيرها في الصف .

7. يمارس التعليمات المشجعة ويشاطر الآخرين .

8. يمارس قول "لا" لحماية نفسه في المواقف غير الآمنة.

4. يظهر قدرة في منع وإدارة وحل الصراعات البينشخصية بطرق بناءة.

1. يصف الأوضاع المدرسية التي يمكن أن يختلف فيها رفاق الصف ويتخاصمون ( مثل رفض مشاركة الآخرين الأدوات التعليمية ، عدم الاعتذار عند إيذاء مشاعر الآخرين ، الإتهامات الباطلة للآخرين ، استثناء شخص من المشاركة في النشاط.

2. يصف الأوضاع المتزلية التي يمكن أن يختلف فيها الأطفال والإباء ، ويتخاصمون ( مثل مقاومة تطبيق القواعد المتزلية أو إكمال الأعمال الروتينية المتزلية )

3. يصف وضعاً يختلف فيه مع شخص آخر ، ما الذي حدث ؟ كيف كان يمكن التعامل مع الموقف بطريقة مختلفة ؟

4. يميز الطرائق البناءة والهدامة في حل الموضوعات.

5. يستخدم تقنيات تهدئة الذات لإدارة الغضب كطريقة لعدم تصعيد أوضاع الصراعات .

رابعاً: إستراتيجيات الإرشاد النفسي التي تعتمد عليها برامج SEL: يقصد بالاستراتيجيات في الإرشاد النفسي مجموع الأساليب أو الفنيات أو التقنيات العملية التي تقترحها كل نظرية، من نظريات الإرشاد لتطبيقها وتحقيق الهدف الأساسي من العملية وهو تحقيق التوافق النفسي. ذلك أن الوظيفة الأساسية للنظريات في الإرشاد ؛ كما أكد جونز 2000 Jones هي تزويد المرشدين بالأساليب الإرشادية المناسبة لتطبيقها ، بحيث تتسق هذه الإستراتيجيات فيما بينها وأيضاً تتسق مع منهج الإرشاد والفئة المستهدفة. وقد أثبتت الدراسات التجريبية أن أفضل إستراتيجيات الإرشاد النفسي المستخدمة في برامج التعلم الاجتماعي العاطفي ، هي الاستراتيجيات المقترحة من نظريات الإرشاد المعرفي كنظرية ارون بيك و ألبرت إليس وغيرها ومن بين الاستراتيجيات التي تستخدم في SEL نذكر على سبيل المثال لا الحصر.

1 / التخيل العاطفي العقلاني: ويعتبر هذا الأسلوب الإرشادي عملية عقلية ، تساعد المسترشد على تأسيس أنماط من المشاعر، من خلال مساعدة المسترشد على تخيل التفكير المنطقي، والسلوك والمشاعر، ثم محاولة تطبيق ذلك واقعياً، ويستخدم هذا الأسلوب للحصول على فرص آمنة، في أثناء محاولة القيام بطرق جديدة للتفكير<sup>31</sup>. كأن يتخيل المسترشد أسوأ ما سوف يحدث له، وكيف يسلك أو يتصرف حيال هذا الحدث، وبماذا سيُشعر إن حصل ذلك، وفي أثناء ذلك يطلب المرشد من المسترشد التفكير في اللحظة الحالية، ويطلب منه تغيير خوفه إلى خوف بسيط وغضبه إلى غضب بسيط ،، وإكتابه إلى حزن وهكذا وعندما يصل إلى هذه المرحلة، فإنه يعطي إشارة إلى

المرشد الذي يطلب منه أن يعرف نفسه، بما قاله أو فكر فيه حتى أستطاع الوصول إلى هذه الانفعالات المختلفة عن السابق، ويؤكد بعد ذلك المرشد للمسترشد أن هذه الجمل والأفكار، التي هو بحاجة إليها لاستخدامها في مواقف الحياة اليومية.

ويؤكد البرت اليس A.Ellis (1988) أنه كلما مارس الإنسان التخيل العاطفي العقلاني، عدة مرات في الأسبوع سوف يصل إلى حالة من التوافق النفسي، والاجتماعي تجعله يتجاوز الأحداث والمواقف غير السارة التي يمكن أن تواجهه.

2/ لعب الدور "Role playing": تستخدم هذه الإستراتيجية في العديد من النظريات، ولا تقتصر على الإرشاد العقلاني العاطفي السلوكي REBT، لألبرت اليس Albert Ellis، لكن لعب الدور في هذا الأسلوب الإرشادي، يركز بالدرجة الأولى على مساعدة العملاء في تغيير الأفكار الخاطئة غير العقلانية، والمسببة لمشكلاتهم بأفكار أكثر منطقية وأكثر عقلانية، "كما تبين هذه الإستراتيجية كيف تؤثر الأفكار غير المنطقية، والمعتقدات الخاطئة في علاقات المسترشد مع الآخرين"<sup>32</sup>. مثال: المرأة التي ترغب في مواصلة تعليمها بعد أن تخطت الأربعين، وأنجبت الأطفال وتحشى من الفشل وعدم القبول بالجامعة يمكن أن تستخدم لعب الدور، بإجراء مقابلة شخصية مع نفسها متخيلة وجود اللجنة أمامها، ومن خلال ذلك يمكن أن تقف على مشاعر القلق، والأفكار غير العقلانية المرتبطة بهذا الوقت ثم محاولة تغييرها.

3/ استخدام القوة والحزم: إن الهدف الأساسي من استخدام القوة والحزم والسلطة مع المسترشرين، حسب REBT أثناء الإرشاد؛ هو مساعدتهم على تكوين الاستبصار العقلي والوجداني، وكذا مساعدتهم على إنشاء حوار مع الذات، من شأنه المساهمة في اكتشاف الأفكار الخاطئة وتغييرها.

4/ الحوار الذاتي: وهي إستراتيجية إرشادية قدمها اليس A.Ellis، مع فيلتين (1992) Velten حيث يقوم المسترشد خلالها بتسجيل معتقداته وأفكاره اللاعقلانية حول مشاعره، وتقييمه لذاته على شريط، ويحاول وهو يستمع إليها أن يقوم بدحضها وتقييدها، بعد تدريبه على ذلك ثم يقوم بالإستماع إلى الدحض والتفنيد الذي قدمه لهذه الأفكار والمعتقدات، ويجعل الآخرين يستمعون إليها، معه ليرى سويًا ما إذا كانت قوية أم ضعيفة<sup>33</sup>.

5/ قائمة الإيجابيات والسلبيات: حيث يطلب من المسترشد أن يكتب قائمة بالإيجابيات والسلبيات عن نفسه، واختبار مدى قدرته على ذلك. و مدى تمكنه من الموازنة بينهما.

#### خاتمة :

إن حاجة النظام التربوي لبرامج SEL تزداد نظرا للنتائج التي حققها على المستوى الانفعالي و المعرفي و السلوكي للتلاميذ -ناهيك عن المجال المهني - للوصول بالغايات و المرامي التربوية إلى أسمى مستوياتها فالواقع يرصد لنا العديد من النماذج السلوكية السلبية الشائعة و التي إستدخلت في الوعي الاجتماعي على أنها داء مستعصي لا علاج له ، كتنقل التلاميذ في الذهاب إلى المدرسة ، التهليل غير الطبيعي بقدوم العطل ، افتقار تفاعل التلاميذ مع كل المواد الدراسية و مع المعلمين ، إنتشار مظاهر العنف و الانحرافات السلوكية و الأخلاقية في الأوساط الدراسية التي أوكلت لها الأنظمة الاجتماعية مهمة التربية قبل التعليم ، ولم تبقى هذه المظاهر منعزلة بل

أثرت على المردود التربوي للمدرسة التي أصبحت تعاني من ارتفاع نسب الإهدار التربوي الذي حال دون تحقيق مراميها.

فبرامج SEL وإستنادا إلى الدراسات التجريبية أثبتت فعاليتها، في القضاء على هذه المظاهر التي تعرقل الأنظمة التربوية في تحقيق أهدافها، بل جعلتها تحقق التميز والجودة في مخرجاتها المعرفية و الوجدانية و السلوكية .مما جعلها بديلا يفرض نفسه و خيار لا بد منه.

#### الهوامش :

1- الفحل،نبيل محمد،(2009)،. بحوث في الدراسات النفسية (ط2).مصر، القاهرة: دار العلوم للطباعة والنشر والتوزيع.ص:261

2- أحمد،مدثر سليم ( 2003).الوضع الراهن في بحوث الذكاء.مصر،القاهرة:المكتب الجامعي الحديث.ص:232.

3- الصرايرة،أسماء (2003).اثر برنامج تدريب يستند لنظرية جولمان للذكاء العاطفي في مستوى التفكير الإبداعي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف السادس ابتدائي.أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا،عمان ،الأردن .

4-الصرايرة ،أسماء المرجع السابق .

5- الخوالدة،محمود،(2004)،ط:1.الذكاء العاطفي،الذكاء الانفعالي(ط1). الأردن،عمان: دار الشروق للنشر و الطباعة و التوزيع ص 41.

6- جروان،فتححي عبد الرحمن (2012).الذكاء العاطفي و التعلم الاجتماعي العاطفي.الأردن،عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.ص 246-248.

7- Brackett.MP.Mayer.J.D.Warner.R.M(2004) emotional Intelligence and its relation to every day Behavior . personality and individual difference ,(36) 1387-1402.

8- جولمان،دانيال.(2000).الذكاء العاطفي.(ترجمة:الجبالي،ليلى ومراجعة:يونس محمد) .الكويت : المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب.(سنة النشر الأصلية1996) .ص:73

9-جولمان ،دانيال ،المرجع السابق .ص:79

10- Golman , Daniel (1998) Working withemotionnal Intelligence. new York Bantam.p: 6

11- العبيدان،منى مشاري عبد العزيز،(2008) .فعالية برنامج تدريبي لبعض مهارات الذكاء الوجداني في تعزيز أسلوب المواجهة الايجابية و التفكير الناقد لدى الفائقين من طلبة و طالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت . أطروحة دكتوراه غير منشورة،جامعة القاهرة ، مصر.ص:24.

12-فايد ،حسين (2008).العلاج النفسي أصوله و تطبيقاته. مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع.ص:93.

13- فايد ،حسين ، المرجع السابق،ص:88.

14- جولمان ،دنيال ، مرجع سابق ،ص:87.

15- الدردير،عبد المنعم،(2004).دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي الجزء الأول (ط1). مصر، القاهرة : دار عالم الكتب للطباعة والنشر و التوزيع.ص:31.

16- عثمان،فاروق السيد،(2001).القلق وإدارة الضغوط.مصر، القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.ص:178.

- 17- جولمان ،دانيال ،مرجع سبق ذكره ،ص:150.
  - 18- جولمان دانيال ، مرجع سبق ذكره ،ص:126.
  - 19 جولمان دانيال ،مرجع سبق ذكره ، ص :144.
  - 20-الحوالدة ،محمود ،مرجع سبق ذكره ،ص: 41.
  - 21- الحوالدة محمود ،مرجع سبق ذكره ،ص ص:40-41.
  - 22- جولمان ،دانيال ،مرجع سسبق ذكره ،ص ص 173-174.
  - 23- Golman , Daniel p 98
  - 24- الحوالدة نمحمود ،مرجع سبق ذكره ،ص:54.
  - 25- - خليل،الهام عبد الرحمن و الشناوي،أمنية إبراهيم (2005).الإسهام النسبي لمكونات قائمة بارون لنسبة الذكاء الوجداني في التنبؤ بأساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة.مجلة دراسات نفسية. (15)(01)، 99\_121.القاهرة ، مصر.
  - 26- Salovey,P.Sroud.R.Woolerty.Aand E pel (2002) perceived emotional intelligence-stress reactivity and symptom reports further explanations usag the trait meta-Mood scale psychology and health ,17(5),611-627.
  - 27- Mc carty.R,Atkinson,M,and Tomasion,D(1999)the impact of an emotional self management skills cours of psychological fuctionning and autonomic recovery to stress in middle schoole children. integrative physiological and Behavioral science ,34(4), 246
  - 28- جولمان ،دانيال ،مرجع سبق ذكره ،ص ص:123-124.
  - 29- الخضر ،عثمان .(2002).الذكاء الوجداني هل هو مفهوم جديد في علم النفس؟ مجلة دراسات نفسية ، (12) (1) ، 5-41.
  - 30- السمدادوني،السيد إبراهيم(2007).الذكاء الوجداني،أسسه،تطبيقاته وتنميته (ط1)،الأردن،عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع،ص221.
  - 31- الخطيب،صالح أحمد (2007).الإرشاد النفسي في المدرسة،أسسه،نظرياته و تطبيقاته(ط2). الإمارات العربية المتحدة:دار الكتاب الجامعي للطباعة و النشر و التوزيع.ص:395.
  - 33- عبدالله،هشام إبراهيم (2009). العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي . الأسس وتطبيقات ،الجزائر:دار الكتاب الحديث للطباعة والنشر.
  - 34- محمد،عادل عبد الله(2000).العلاج المعرفي السلوكي،أسس وتطبيقات(ط1).مصر،القاهرة: دار الرشد للطباعة والنشر والتوزيع.ص ص:115-116.
- قائمة المراجع :
- أ- المراجع العربية
- 1-أحمد،مدثر سليم ( 2003).الوضع الراهن في بحوث الذكاء.مصر،القاهرة:المكتب الجامعي الحديث.
  - 2-جروان،فتحي عبد الرحمن (2012).الذكاء العاطفي و التعلم الاجتماعي العاطفي.الأردن،عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
  - 3- جولمان،دانيال.(2000).الذكاء العاطفي.(ترجمة:الجبالي،ليلى ومراجعة:يونس محمد) . الكويت : المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب.(سنة النشر الأصلية1996 ) .

- 4- الخضر، عثمان. (2002). الذكاء الوجداني هل هو مفهوم جديد في علم النفس؟ مجلة دراسات نفسية ، (12) (1)، 5-41
- 5- الخوالدة، محمود، (2004)، ط:1. الذكاء العاطفي، الذكاء الانفعالي (ط1). الأردن، عمان: دار الشروق للنشر و الطباعة و التوزيع.
- 6- الخطيب، صالح أحمد (2007). الإرشاد النفسي في المدرسة، أسسه، نظرياته و تطبيقاته (ط2). الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي للطباعة و النشر و التوزيع.
- 7- خليل، الهام عبد الرحمن و الشناوي، أمنية إبراهيم (2005). الإسهام النسبي لمكونات قائمة بارون لنسبة الذكاء الوجداني في التنبؤ بأساليب المجاهدة لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات نفسية. (15) (01)، 99\_121. القاهرة ، مصر.
- 8- الدردير، عبد المنعم، (2004). دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي الجزء الأول (ط1). مصر، القاهرة : دار عالم الكتب للطباعة والنشر و التوزيع.
- 9- السمادوني، السيد إبراهيم (2007). الذكاء الوجداني، أسسه، تطبيقاته و تنميته (ط1)، الأردن، عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- 10- الصرايرة، أسماء (2003). اثر برنامج تدريب يستند لنظرية جولمان للذكاء العاطفي في مستوى التفكير الإبداعي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف السادس ابتدائي. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان ،الأردن .
- 11- عبدالله، هشام إبراهيم (2009). العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي . الأسس وتطبيقات ،الجزائر: دار الكتاب الحديث للطباعة والنشر.
- 12- العبيدان، منى مشاري عبد العزيز، (2008). فعالية برنامج تدريبي لبعض مهارات الذكاء الوجداني في تعزيز أسلوب المواجهة الايجابية و التفكير الناقد لدى الفائقين من طلبة و طالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت . أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة ، مصر.
- 13- عثمان، فاروق السيد، (2001). القلق وإدارة الضغوط. مصر، القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
- 14- فايد ،حسين (2008). العلاج النفسي أصوله و تطبيقاته. مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع
- 15- الفحل، نبيل محمد، (2009)،. بحث في الدراسات النفسية (ط2). مصر، القاهرة: دار العلوم للطباعة والنشر والتوزيع.
- 16- محمد، عادل عبد الله (2000). العلاج المعرفي السلوكي، أسس وتطبيقات (ط1). مصر، القاهرة: دار الرشد للطباعة والنشر والتوزيع.

#### ب-المراجع الاجنبية :

- 17- Brackett.MP.Mayer.J.D.Warner.R.M(2004) emotional Intelligence and its relation to every day Behavior . personality and individual difference ,(36) 1387-1402.
- 18- Golman , Daniel (1998) Working withemotional Intelligence. new York Bantam.
- 19- Salovey,P.Sroud.R.Woolerty.Aand E pel (2002) perceived emotional intelligence-stress reactivity and symptom reports further explanations usag the trait meta-Mood scale psychology and health ,17(5),611-627.
- 20- Mc carty.R,Atkinson,M,and Tomasion,D(1999)the impact of an emotional self management skills cours of psychological fuctionning and autonomic recovery to stress in middle schoole children. integrative physiological and Behavioral science ,34(4), 246.