****

**عمادة البرامج الأكاديمية في التربية**

**استمارة الواجب TMA**

**مقرر مهارات الحياة والتعايش (118 ) GR**

**الفصل الدراسي الاول للعام الأكاديمي 2021 / 2022**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجزء (1) (خاص بالطالب)**   |  |  | | --- | --- | | **اسم الطالب/ الطالبة كاملا** | **بيبي علي النكاس** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **الرقم الجامعي** |  |  | **7** | **5** | **3** | **1** | **1** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **رقم الهاتف** | **5** | **8** | **5** | **4** | **0** | **6** | **66** |  |  |  | | --- | --- | | **رقم الشعبة الدراسية** | **201** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **رمز المقرر ورقمه** | **118** | **GR** | | **الجزء (2) (خاص بعضو هيئة التدريس)**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **تاريخ تسليم الامتحان** | **1** | **ديسمبر** | **2021م** |  |  |  | | --- | --- | | **اسم عضو هيئة التدريس** | **الدكتور/ علاء عبدالغني** |  |  |  | | --- | --- | | **الفرع** | **الكويت** |   **على عضو هيئة التدريس التأكد من استكمال تعبئة كافة البيانات** |

**عزيزي الطالب / ة:**

* يهدف هذا الواجب قياس مهارات التفكير العليا منها مهارات التحليل والتركيب .
* يخصص لهذا الواجب 20 درجة من درجات أعمال السنة (20 %).
* ينبغي أن تجيب عن الأسئلة بنفسك، **وبأسلوبك الخاص** .
* توثيق الاجابة حسب نظام APA.
* طباعة الواجب على ملف وورد / حجم خط 14 / **Simplified Arabic .**
* **لا تقل الاجابة عن ثلاث صفحات .**
* رفع الواجب على الموقع في نظام LMS قبل الوقت المحدد وهو 20/نوفمبر/2021.

السؤال : الذكاء العاطفي

يعد الذكاء العاطفي لبنة اساسية للنجاح في الحياة مما يجعل الانسان مؤهلا لذلك ، فالشخص الذكي يستطيع أن يجعل عواطفه تعمل من أجله ولصالحه ، مما يعزز من فرص نجاحه في الحياة بصفة عامة .

**اكتب مقال تحدث فيه عن الامور التالية مدعما ما تقوله بالامثلة :**

* + تعریف مفهوم الذكاء العاطفي (بلغتك الخاصة).
  + حلل مكونات الذكاء العاطفي ، ثم بين كيف يمكنك تسخير هذه المكونات للنجاح في الحياة الاجتماعية ، مستشهدا بامثلة من خبراتك الخاصة .
  + أختر ثلاث أمثلة واجهتك في حياتك العملية وبين كيف تصرفت فيها.

راجين لكم التوفيق والنجاح

|  |  |
| --- | --- |
| معايير يجب اتباعها عند كتابة الواجب | |
| البند | الامور الواجب تحققها |
| المقدمة | تثير اهتمام القارىء تدل على محتوى الموضوع |
| المحتوى | مراعاة التسلسل المنطقي –عرض جيد ومنظم للمعلومات  معلومات صحيحة ودقيقة  معلومات كافية ووافية عن الموضوع  معالجة كافة النقاط المطلوبة |
| اللغة والتنظيم | سليمة - تخلو من الاخطاء – مناسبة  سلاسة وترابط في عرض الافكار  شكل عام: تنظيم- وضوح خط – |
| المراجع | * مرجعين على الاقل احدهما من المكتبة الالكترونية على lms. * يجب أن تكون البيانات كاملة حسب نظام APA |

الذكاء العاطفي في حياتنا

المقدمة:

إن تأثير الذكاء العاطفي على حياتنا والمواقف المختلفة التي تتطلب منا كسب المهارات لتجاوز بعض من هذه المواقف وتعيننا في تنظيم عواطفنا كالغيرة والغضب والعناد، ولقد تبينت نتائج الكثير من الدراسات بأن المهارات العاطفية والاجتماعية (الذكاء العاطفي) تتنبأ بالسلوكيات المستقبلية لمرحلة المراهقة وما بعدها.

لذلك يجب عدم ترك العشوائية هي من تنظم السلوك العاطفي فهنالك العديد من العمليات المدروسة لتعليم الذكاء العاطفي.

* تعريف الذكاء العاطفي:

هو إدراك يشعر به الإنسان في مراحل الانتقال من عمر الى عمر أخر، وتكون خليط من التفاؤل والتشاؤم

تدير وتتحكم بعواطفنا، وعادتاً ما تظهر على حسب موقف نمر به كالخوف والقلق والكأبة والمواقف الحرجة التي تتطلب الهدوء لتخاذ القرار.

* مكونات الذكاء العاطفي عبارة عن خمسة عناصر كما بين جولمان وهي مجموعة من الصفات الشخصية والحوافز والمهارات العاطفية.

أولاً – الكفايات الشخصية: تحتوي على ثلاث عناصر مسؤولة عن التحكم بالذات وإدارة تصرفاتنا وهي كتالي:

1. الوعي بالذات:

هو ما يمكنا من معرفة أوجه القوة وضعف مما يعزز ثقتنا بأنفسنا للقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة في مواجهة مواقف الحياة.

1. تنظيم الذات:

وهي الأداة التي تساعدنا في السيطرة على ضبط مشاعرنا الداخلية، والتي تساهم بأن نكون أشخاص ذو ثقة وابتكار وتأقلم مع المحيط الخارجي.

1. الدافعية:

هي المبادرة والإصرار لي تحقيق أهدفنا التي تسمو بنا للوصول الى طموحتنا والنجاح في حياتنا بالتفاؤل والسعي.

ثانيا – الكفايات الاجتماعية: والتي تحتوي على عنصرين يساهمون بفهم واستيعاب الأخر والقدرة على التأثير من خلال المشاعر والتعاطف ووضع الحلول وهما كتالي:

1. التعاطف:

وهو الإحساس بمشاعر من حولك للقدرة والمساهمة في مساعدتهم للوصول لاحتياجاتهم.

1. المهارات الاجتماعية:

هي من العناصر ذات الأهمية التي نتمكن من خلالها باكتساب الخبرات والمهارات الفردية والتي تسهل التواصل بين الافراد وحل النزاعات وإدارة الأزمات بمد جسور التعاون بين إفراد المجتمع.

ومن خلال تحليل مكونات الذكاء العاطفي تبين بأن لتحقيق السعادة والنجاح في الحياة لابد من تطوير وتسخير تلك المكونات مما يسهل التواصل المجتمعي بين الناس وبناء علاقات قوية حتى في محيط العائلة، ومثال على ذلك وعلى الصعيد الشخصي فأن الذكاء العاطفي ومكوناته قد تساهم في تواصلي مع ابنائي كأم فالمنزل والقدرة على احتوائهم بجميع مراحلهم العمرية وتعليمهم وتربيتهم لمواجهة المجتمع خارج اسوار المنزل.

وبالإضافة الى ذلك كمثال أخر أيضا تساهم مكونات الذكاء العاطفي في التواصل مع مديري وزملائي فالعمل في شتى الظروف فقد واجهت الكثير من الظروف سواء إجابيه كانت أم سلبية، وقد تكون لتلك المكونات القدرة على مساعدتي للفصل بين العمل والمنزل.

وأيضا هناك مواقف واجهتني في حياتي العملية وهي كتالي:

1. العودة الى العمل بعد المكوث في المنزل لقرابة السنة وذلك بسبب جائحة كارونا ومحاولة التأقلم السريع مع الضغوطات وبذل مجهود أكبر بعد ذلك التوقف.
2. اتخاذ قرار استكمال دراستي الجامعية والذي أعتبره من أصعب القرارات التي اتخذتها خصوص كـأم وهو ما يتطلب أن أنظم وقتي لأكون قادرة على تحقيق التوازن بين الدراسة والعمل والأبناء وهوا ما ساهم فيه (الذكاء العاطفي) وكان عنوان هذا القرار هي "مسألة وقت" واكون قد انهيت دراستي الجامعية واعود لحياتي الطبيعية مره أخرى.
3. محاوله اقناع اولادي بالعودة الى الدراسة فالمدرسة وترك المنزل مره أخرى لساعات وتشجيعهم فهم تعودوا على الجلوس في المنزل وعلى الاستيقاظ متأخر اما الان فيجب عليهم الاستيقاظ مبكرا.

في الختام فأن الذكاء العاطفي ومهاراته مهمه جداً خصوصا للمرأة لما تحمله من إحساس مرهف ومسئولية اتجاه عائلتها، ويساعدها على تعزيز الثقة بنفسها والتفريق بين الأفكار والمشاعر لتخاذ القرارات المناسبة في حياتها سواء مع الاسرة أو العمل.

**المراجع:**

1. تصور لبرنامج وفق نظرية فيجوتسكي لتنمية الذكاء العاطفي لطفل الروضة بالشراكة مع الأسرة في المملكة العربية السعوديةالعتيبي, م Retrieved 12 October 2021, from https://www.aou- https://www.mecsj.com/ar/uplode/images elibrary.com/resources. (2020).

#### **الذكاء العاطفي أفضل طريقة للنجاح**

1. [**الذكاء العاطفي أفضل طريقة للنجاح | الجزيرة نت**](https://www.aljazeera.net/blogs/2019/12/12/%D8%A7%D9%84%D8%B0%D9%83%D8%A7%D8%A1-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%B7%D9%81%D9%8A-%D8%A3%D9%81%D8%B6%D9%84-%D8%B7%D8%B1%D9%8A%D9%82%D8%A9-%D9%84%D9%84%D9%86%D8%AC%D8%A7%D8%AD)