

برنامج



نافذة جوهاري ومقاييس الذكاء

اعداد المشرفة التربوية : فاطمة محمد سالم



نافذة جوهاري



نافذة جوهاري لتحليل الشخصية



المحتويات



مفهوم الذات

صور الذات

مفهوم الإتصال مع الذات

أهمية الإتصال مع الذات

الخطوات الخمس للإتصال الذاتي الفعال



مفهوم الذات



مجموعة من الأفكار والمشاعر و المعتقدات
التي يكونها الفرد عن نفسه
الكيفية التي يدرك بها الفرد نفسه



صور الذات



الذات المثالية

- الذات التي يتصور الفرد مستقبله عليها و يرغب ان يكون فيه.

الذات الحقيقية

- الصورة الحقيقية التي يرى الفرد بها نفسه

الذات العامة

- هي الذات التي نسمح للآخرين بمعرفتها عنا و في الغالب لا تعبر عن الذات الحقيقية.





تمرين عن أي ذات نحن نتكلم؟

* فهد طالب جامعي يرى قدراته العقلية متميزة في الرياضيات و متوسطة في الفيزياء و تحصيله العلمي يدل على ذلك.

*ريان طالب في المرحلة الثانوية يطمح بأن يكون مهندسا كيميائيا ناجحاً.

*سلطان شخص اجتماعي و محب لأصدقائه و دائماً ما يطلبون منه مشاركتهم اجتماعاتهم مما جعله يتصور انه شخص مرغوب فيه.



تمرين (أنتي و الاهتمام بالتفوق الدراسي)
كيف ترين نفسك؟ كيف يراك أهلك و أصدقائك؟ ماذي تطمحين إليه في موضوع التفوق الدراسي؟



الذات المثالية

الذات الحقيقية

الذات العامة



الاتصال مع الذات



هو اتصال يحدث داخل الفرد حينما يتحدث المرء مع نفسه



أهمية الاتصال مع الذات



- ١- يؤثر في تكون شخصية الفرد
- ٢- يؤثر في أداء الفرد
- ٣- يؤثر في اتصال الفرد بالآخرين
- ٤- مهم لعمليات الاختيار و اتخاذ قرار



طرق الاتصال مع الذات



الحديث مع الذات

* إيجابي

* سلبي

مراجعة الذات

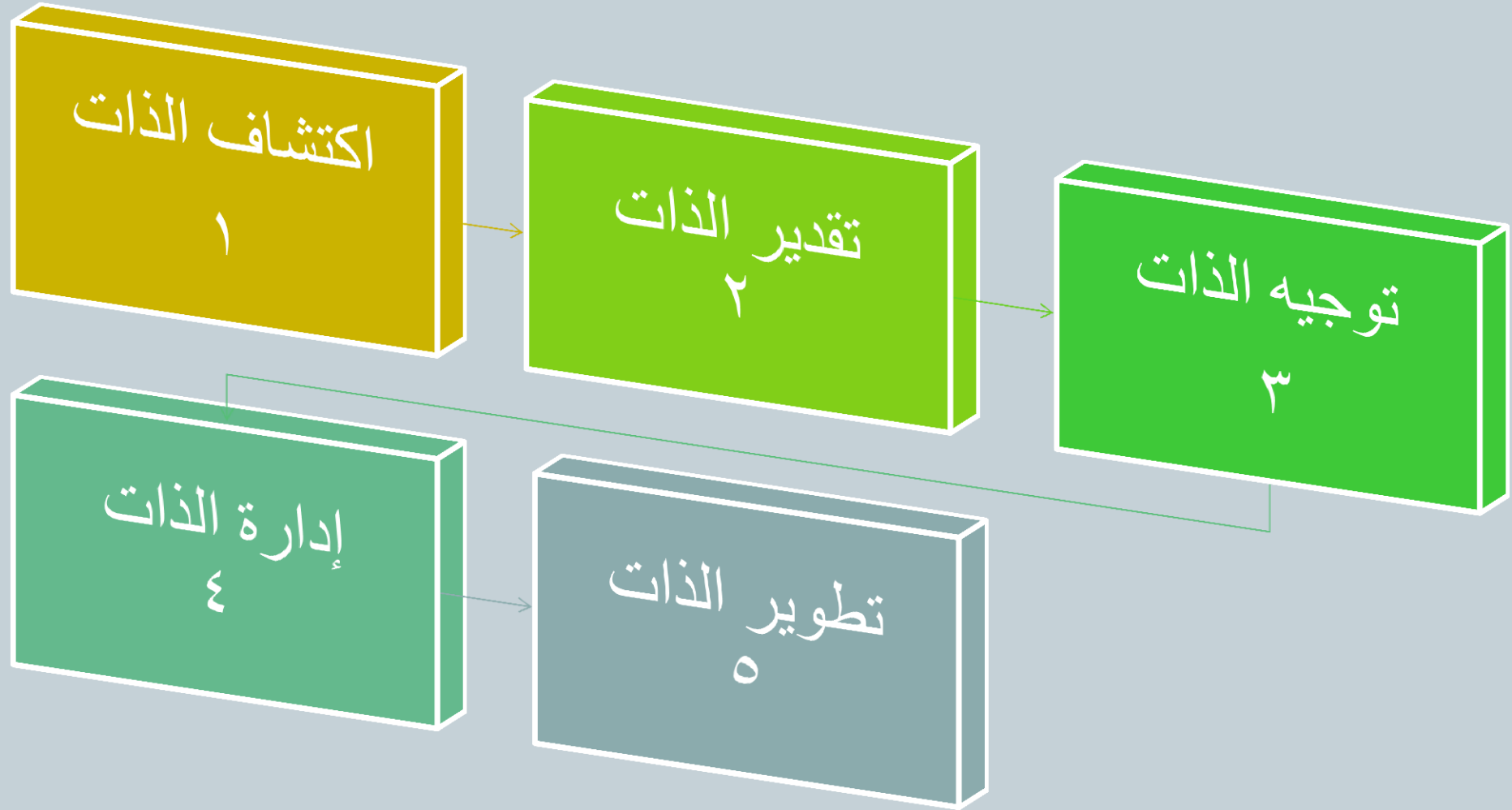
* لوم

* النقد

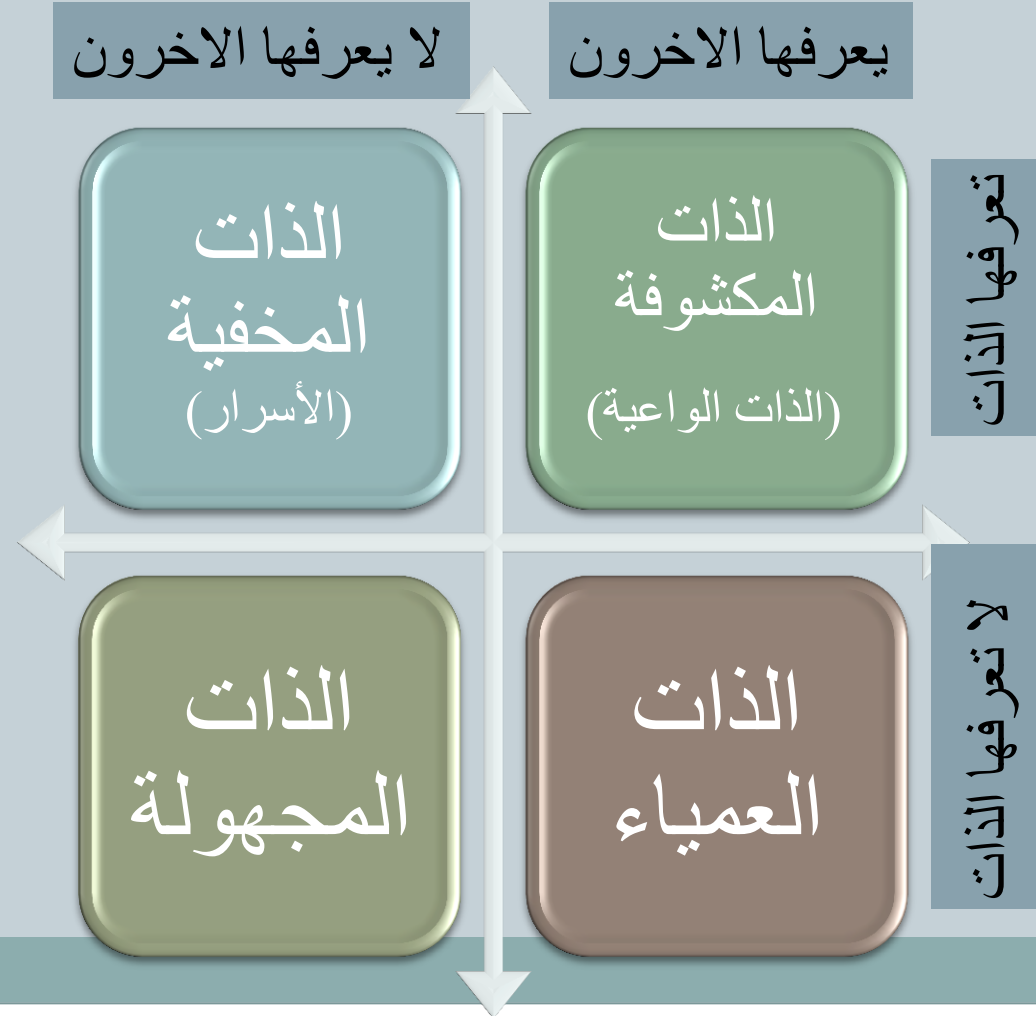
تعزير الذات



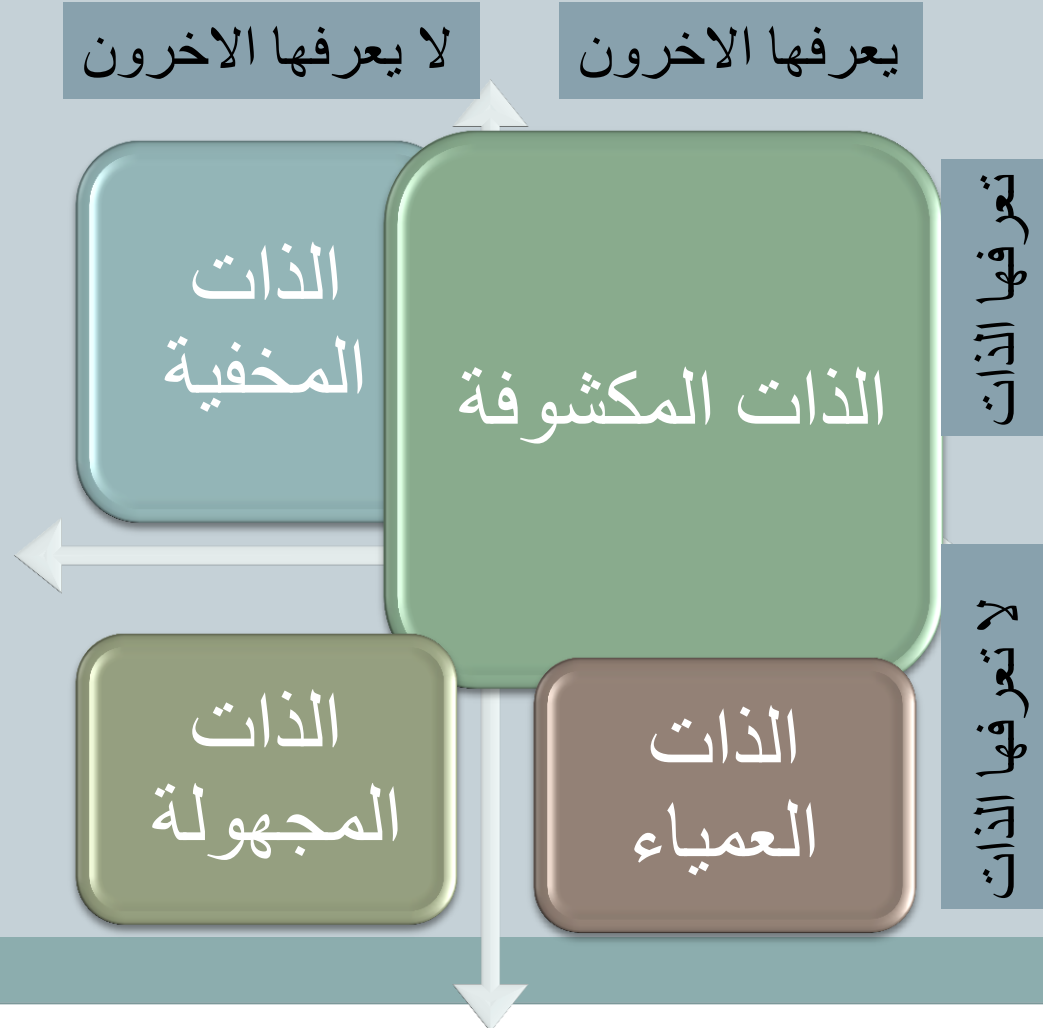
الخطوات الخمسة للاتصال الذاتي الفعال



اكتشاف الذات (نافذة جوهاري)



اكتشاف الذات (نافذة جوهاري)



طرق توسيع الذات المكشوفة



التأمل الذاتي

استطلاع رأي
الآخرين

الاختبارات
الشخصية



ثانياً: تقدير الذات
مكونات تقدير الذات



الكفاءة الذاتية

- الثقة بالنفس
- ايمان المرء بقدرته على التكيف

قيمة الذات

- القبول غير المشروط للذات
- الشعور بالأهلية للحياة والسعادة



ابرز سمات الأشخاص ذوي التقدير المرتفع للذات



- ١- يمتازون بالإيجابية و التفاؤل.
- ٢- يتوقدون بالحماسة و قوة العزيمة.
- ٣- لديهم القدرة على الصراحة و قوة التعبير في مواقف مختلفة
- ٤- لديهم قدرة عالية على العمل بشكل ذاتي و مستمر
- ٥- يميلون لتكوين علاقات اجتماعية جيدة
- ٦- راغبون في تطوير ذواتهم



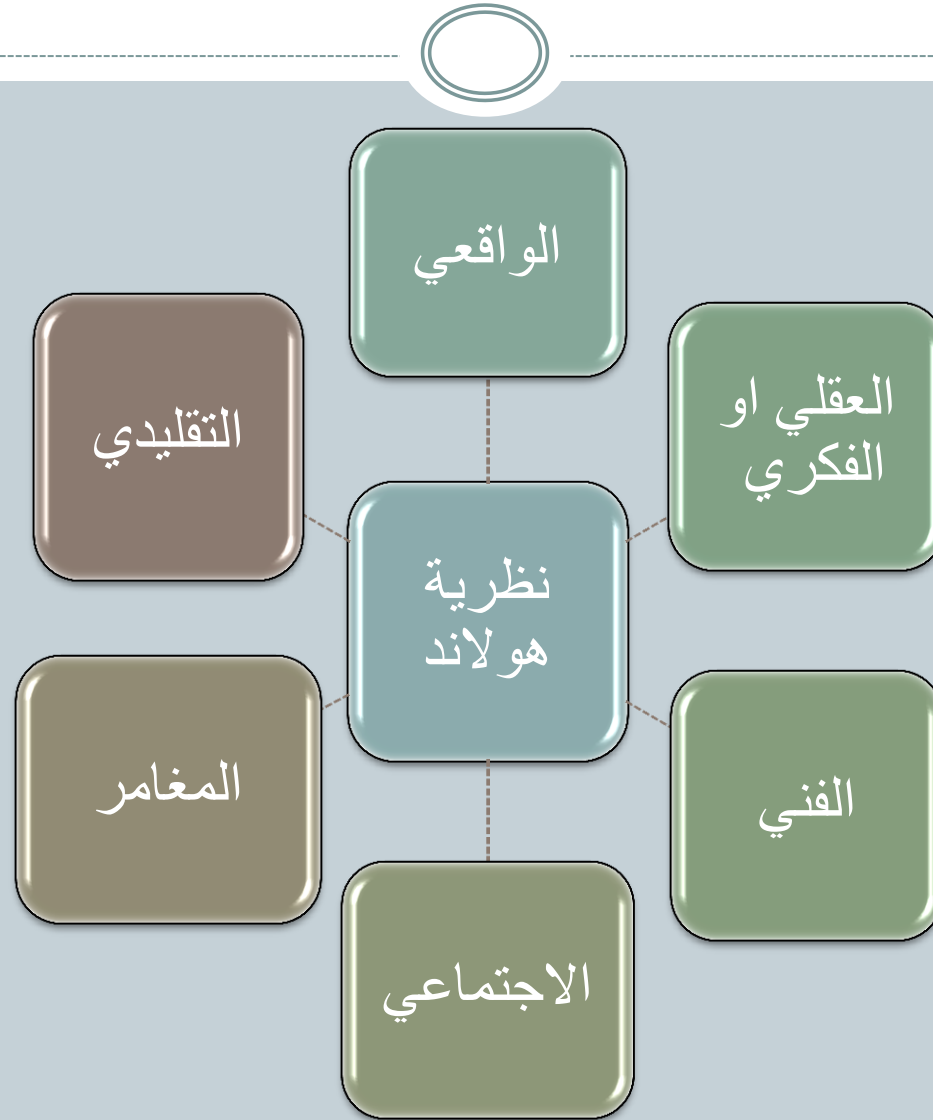
ثالثاً: توجيه الذات



القدرة على تنظيم و تكييف السلوك على متطلبات
موقف ما، لتحقيق الأهداف و القيم الشخصية
المختارة



(أنماط الشخصية / نظرية هولاند)



أنماط الشخصية و البيئات الملائمة



يقابل تلك الأنماط الستة ستة بيئات مهنية...

Realistic Environment البيئة الواقعية:

الأنشطة هنا حسية جسمية تتطلب مهارات ميكانيكية و مثابرة و حركة جسمية ، حد أدنى من المهارات الاجتماعية ، مثل محطة بنزين ، ميكانيكا ، مزرعة ، شركة بناء ، محل حلاقة ، سباكة ، تشغيل مكائن و آلات.

Investigative Environment البيئة العقلية الذهنية الفكرية:

تتطلب استخدام القدرات المجردة و الابداعية بدلاً من الادراكات الشخصية ، الأداء المرضي يتطلب الذكاء و التخيل ، الإنجاز يتطلب وقت طويل لرؤية النتائج ، المشاكل تحل باستخدام القدرات و الوسائل العقلية ، العمل مع الأفكار و الأشياء و ليس مع الناس ، أمثلة على أماكن العمل : مختبر بحوث أو مركز بحوث ، مكتبة ، جماعة بحث ، بيئة العلماء و الفلاسفة .

Artistic Environment البيئة الفنية:

تتطلب الاستخدام الابداعي للأشكال الأدبية ، استخدام المعرفة ، الحدس ، العاطفة ، الاعتماد على معايير ذاتية و شخصية للحكم على المعلومات ، العمل يتطلب التزام عميق طويل المدى ، أمثلة على أماكن العمل : مسرح ، ستديو فن ، مركز فنون ، ستديو موسيقى ، قسم الموسيقى.



ستة بيئات



البيئة الاجتماعية **Social Environment**:

تتطلب القدرة على تعديل و تفسير السلوك الإنساني ، ورغبة في الإهتمام و التعامل مع الآخرين ، العمل يتطلب علاقات شخصية متكررة و طويلة الأمد ، مخاطر العمل الرئيسية مخاطر إنفعالية و عاطفية . مثل : فصل مدرسة ، قاعة محاضرات في جامعة ، مكاتب إرشاد ، مستشفى للصحة النفسية

البيئة المغامرة **Enterprising Environment**:

تتطلب مهارات لفظية لتوجيه أو اقناع الآخرين. العمل يتطلب توجيه أو تخطيط الأنشطة التي يقوم بها الآخرين أو التحكم فيها . رغبة في التعامل مع الآخرين و لكن على مستوى سطحي مقارنة بالبيئة الاجتماعية. مثال: مكتب عقار ، مكان بيع سيارات ، شركة دعاية و اعلان ، ادارة مبيعات ، ادارة أعمال ..

البيئة التقليدية **Conventional Environment**:

تتطلب تعامل منتظم و روتيني و محسوس مع المعلومات اللفظية و الرياضية و الأرقام ، مهام متكررة و قصيرة المدى و بإتباع إجراءات واضحة ، تتطلب مهارات اجتماعية قليلة حيث أن العمل مع تجهيزات و أدوات المكاتب. مثال : شركة محاسبة ، مكتب بريد ، غرفة ملفات ، سكرتاريه ، إستقبال ، صراف بنك ..



رابعاً: إدارة الذات



أن يتمكن الشخص من التحكم في نفسه و مشاعره
و كذلك تعديل اتجاهاته لتكون مناسبة للموقف و
إدارة الوقت و تعديل السلوك بما يجعله يؤدي
بكفاءة و فعالية.



خامساً: تطوير الذات



هي تحسين الذات و تطويرها و تفعيلها لتحقيق
الأهداف المطلوبة.



إجراءات تطوير الذات

