**أخي / أختي**

بعد التحية،،،

يقوم الباحثة بدراسة حول جودة الحياة والاتجاهات نحو الزواج، حيث أضع بين أيديكم مقياساً لجودة الحياة ومقياس للاتجاهات نحو الزواج، وأن كل فقرة تحمل فكرة معينة يمكن أن يكون لك فيها إحساس أو موقف معين. فقد توافق عليه وقد لا توافق، فهي ليست اختبار لمعلوماتك أو قدراتك بل أن الغرض منها هو الحصول على معلومات لأغراض البحث العلمي فقط. والمطلوب منك أن تستجيب بطريقة تعبر بها عن حقيقة ما تشعر به بعفوية وأمانة تجاه كل فقرة من فقرات هذه المقاييس. قبل الإجابة على الفقرات، يرجى تعبئة البيانات الشخصية التالية.

**أولاً: البيانات الشخصية.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. الجنس: | | | | | |  | ذكر | | |  | أنثى | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |

**شكراً لتعاونكم**

**الباحث**

**مقياس جودة الحياة**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الأبعاد والفقرات** | **موافق بشدة** | **موافق** | **محايد** | | **غير موافق** | **غير موافق بشدة** |
| 1 | أحصل على دعم اجتماعي من الاخرين. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 2 | يستمع الآخرون لما أقوله | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 3 | أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 4 | أشعر بأن الاخرين غير راضين عني. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 5 | علاقاتي بأصدقائي رديئة للغاية. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 6 | أحصل على دعم معنوي من أصدقائي. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 7 | أحصل على دعم معنوي من جيراني. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 8 | أجد صعوبة في كسب ثقة الاخرين بي. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 9 | استمتاع بصداقاتي. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 10 | أجد من يهتم بأخباري ويتابعها باهتمام. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 11 | أشعر بأنني عبء على الاخرين | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 12 | لدي اصدقاء كثر يسعون جاهدين لملء وقت فراغي. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 13 | وضعي المادي يساعدني على تحقيق أهدافي وآمالي. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 14 | تقوم الأسرة بتلبية جميع احتياجاتي المادية . | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 15 | وضعي الاقتصادي يقف عقبة أمام تحقيق آمالي . | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 16 | أتلقى مصروفي الشخصي بشكل منتظم. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 17 | مصروفي الشخصي لا يكفي لتغطية كافة احتياجاتي | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 18 | أنا راض عن الطريقة التي أحصل بها على مصروفي . | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 19 | ينتابني الخجل عندما أطلب مصروفي الشخصي من أسرتي . | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 20 | أشعر بالحزن. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 21 | أواجه مواقف الحياة بقوة وإرادة. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 22 | أنا عصبي المزاج. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 23 | أخاف من المستقبل. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 24 | من الصعب استثارتي انفعالياً | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 25 | أشعر بالوحدة النفسية. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 26 | أشعر بأنني متزن انفعالياً. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 27 | أنا شخصاً سعيداً. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 28 | اتمتع بروح معنوية مرتفعة. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 29 | أشعر بالقلق بشكل مستمر. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 30 | أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 31 | أتناول وجبات الطعام بوقتها المناسب. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 32 | أهتم بممارسة النشاطات الاجتماعية في وقتها. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 33 | لدي الوقت الكافي لاستذكار أعمالي. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 34 | أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 35 | أحاول الترفيه عن نفسي مرة كل أسبوع . | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 36 | أستغل وقت فراغي بأشياء مفيدة . | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 37 | لدي رضا عن مشاركة أفراد أسرتي لي في إنجاز المهام التي أقوم بها. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 38 | إنني راضٍ عن الدعم الذي يقدمه أفراد أسرتي لي في الأوقات الصعبة. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 39 | أشعر بالرضا عن الانضباط بين أفراد أسرتي. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 40 | أشعر بالرضا عن العدالة بين أفراد أسرتي. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 41 | يعبر أفراد أسرتي عن محبتهم ومودتهم لي. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 42 | أشعر بالرضا عن مستوى اهتمام أفراد أسرتي بي. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 43 | يشركني أفراد أسرتي في مناقشة قضايا الأسرة. | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 |
| 44 | أشعر بالرضا عن الوقت الذي يقضيه أفراد أسرتي معي. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 45 | أشعر بالرضا عن طريقة فهم أفراد أسرتي لمشاعري. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 46 | أشعر بالتباعد بيني وبين أفراد أسرتي. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 47 | لدي الأمل بأنني سأحصل على وظيفة توفر لي دخلاً جيداً. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 48 | أفكر في السفر للخارج لإكمال دراستي. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 49 | لدي تفاؤل تجاه مستقبلي . | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 50 | أطمح لأكون شخصاً ذو قيمة بين أفراد المجتمع . | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 51 | أتخيل بأن مستقبلي مشرق . | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 52 | أفضل العمل في مؤسسات تأهيل المعاقين بعد إكمال دراستي | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 53 | استطيع مواجهة الصعوبات في حياتي | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 54 | أطمح لأن أكون شخصاً مميزاً بين أفراد أسرتي . | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |

**مقياس الاتجاهات نحو الزواج**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الأبعاد والفقرات** | **موافق بشدة** | **موافق** | **محايد** | **معارض** | | **معارض بشدة** |
| 1 | أسعى إلى اختيار شريك حياتي بنفسي. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 2 | أتمنى أن تربطني بشريك حياتي المستقبلي علاقة حب متبادلة. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 3 | أرض الالتزام بعادات وتقاليد أهلي عند إقدامي على الزواج. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 4 | أشعر بالخوف عندما أصارح والديّ بعلاقتي العاطفية مع من أحب. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 5 | أعتقد أن من حق الفتاة رفض أو قبول من يتقدم لخطبتها. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 6 | أرفض تدخل أقاربي في اختيار شريك حياتي. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 7 | أشجع الشباب والفتيات بالتعرف على بعضهم قبل اقدامهما على الزواج. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 8 | أعتقد أن اختيار شريك الحياة يجب أن يتم عن طريق الأهل في المقام الأول. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 9 | أعتقد أن الزواج علاقة إنسانية تشبع حاجات الفرد المختلفة. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 10 | أعتقد أن الزواج تقييد لحرية الشاب والفتاة. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 11 | أعتقد أن الزواج وسيلة لتحقيق الأمن والطمأنينة. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 12 | أعتقد أن الزواج السيء أفضل من عدم الزواج بالمرة. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 13 | أعتقد أن سبب عزوف الشباب عن الزواج هو الهروب من تحمل المسؤولية. | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 14 | أرى أن غاية الزواج إشباع الرغبات الجنسية بالدرجة الأولى. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 15 | أعتقد أن الزواج قسمة ونصيب. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 16 | أعتقد أن الزواج شر لا بد منه. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 17 | أعتقد أن الزواج الناجح السعيد هو الذي يحدث بين أفراد مختلفين في الاعاقة. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 18 | أبحث عن شريك حياة يشبهني من حيث الخصائص الجسمية والمظهر العام من حيث الاعاقة. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 19 | يكون الزواج نجاحاً إذا كبر الزوج زوجته بعشر سنوات. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 20 | أعتقد أن الزواج الناجح السعيد هو الذي يحدث بين أفراد مختلفين في الطبقة الاقتصادية والاجتماعية. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 21 | أشعر بالانزعاج لو قدر لي الزواج من شخص يماثلني تماما في الاعاقةً. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 22 | أشعر بالارتياح عند زواجي من شخص يمتلك نفس الهوايات التي أمتلكها. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 23 | أسعى للزواج ممن يقاربني في العمر. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 24 | أفضل أن أبقى بلا زواج بسبب اعاقتي. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 25 | أشعر أنني لن أجد شريك حياة مناسب بسبب اعاقتي. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 26 | أشعر أنني سأكون سعيداً عندما أتزوج. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 27 | أشعر أن تدخل الأهل في حياة الأزواج سبباً في عدم نجاح الزواج. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 28 | أشعر بالاطمئنان على مستقبلي في الزواج. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 29 | أشعر بأنني فرد غير مكتمل ولا يحق لي الزواج والإنجاب. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 30 | أشعر بالسلبية وقلة المبادأة تجاه التفكير بالزواج. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 31 | أشعر بالدونية لعدم قبولي من الآخرين. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 32 | أشعر بنقص الثقة بالنفس لعدم قبولي من الآخرين. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 33 | ابتعد عن الزواج بسبب الشروط المعقدة وتزايد طلبات الأسر. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 34 | ابتعد عن الزواج بسبب ارتفاع تكاليف المعيشة. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 35 | ابتعد عن الزواج بسبب ارتفاع حالات الطلاق والمشكلات الاجتماعية. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 36 | أرى أن تخطيط الوالدان لحياة الأبناء يدفع لنجاح العلاقة الزوجية وسعادتها. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 37 | أشعر بالضيق تجاه الاختلاط بين الجنسين. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 38 | أشعر بأن المجتمع يهدر حقي في استكمال حياتي الاجتماعية وبناء أسرة. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 39 | أصاب بالإحباط والتشاؤم من فكرة الزواج. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 40 | أتهرب من مناقشة فكرة الزواج عند سماع المشكلات الخاصة بتربية الأبناء. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 41 | أشعر بالخوف والتردد من فكرة الزواج. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 42 | أشعر أن الشخص الذي سأتزوجه لن يكون على قدر المسؤولية. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 43 | ابتعد عن فكرة الزواج عندما أرى غيري معاناة من الأزواج المكفوفين. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |

**جلسات البرنامج الإرشادي**

**الجلسة الأولى: التعارف وكسر الجمود**

**مدة الجلسة: 60 دقيقة**

**أهداف الجلسة:**

تسعى هذه الجلسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. يقوم الباحث بالتعرف على أعضاء المجموعة، وإتاحة الفرصة للشعور بالأمن والاطمئنان وكذلك التعارف بين الأعضاء في المجموعة التجريبية.
2. أقناع الأعضاء بإمكانية الاستفادة من البرنامج.
3. الاتفاق على عدد الجلسات وموعدها ومدة كل جلسة ثم تحديد موضوع الجلسة القادمة.

**الأدوات المستخدمة:** اللوح / أقلام / أوراق / أشخاص مساعدين.

**الأساليب:** المناقشة / الحوار / التعزيز / التأمل.

**سير الجلسة وخطواتها:**

1. يبدأ الباحث بالترحيب بأعضاء المجموعة المطبق عليها البرنامج الإرشادي.
2. يعرف الباحث نفسه للأعضاء وطبيعة عمله.
3. يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية تقديم أنفسهم على النحو التالي: (الاسم، مكان السكن، العمل أو المرحلة الدراسية ... الخ).
4. يتحدث الباحث عن البرنامج الإرشادي بكلمات بسيطة (هذا البرنامج مكون من 15 جلسة، كل أسبوع جلستان وسيتضمن عدد من الأنشطة التي سنقوم بها جميعاً)، وسيتم توزيع محتوى البرنامج على جميع الأعضاء في المجموعة التجريبية متضمناً عنوان الجلسات وموعدها ومكان تنفيذها.
5. يوضح الباحث للأعضاء الهدف من تنفيذ البرنامج الإرشادي والفائدة التي سوف يحققونها.
6. يناقش الباحث مع الأعضاء القواعد التي سوف تحكم العلاقة بينهم خلال جلسات البرنامج.
7. يعد الباحث لوحه تتضمن قائمة بالقواعد الضرورية اللازمة لبناء المجموعة والمحافظة على بقائها، ثم يضع هذه اللوحة أمام الأعضاء المشاركين، ويقوم الباحث بتوضيح كل قاعدة، وفي نهاية هذا الإجراء يسأل الباحث إذا كان هناك قواعد مهمة لم يذكرها الباحث ويمكن إضافتها. ويتم ذلك من خلال الاتفاق على القواعد التي تنظم الجلسات الإرشادية من قبل الأعضاء، والقواعد هي:

* الالتزام بمواعيد الجلسات الإرشادية.
* الانفتاح الذاتي والمشاركة.
* عدم مقاطعة الآخرين أثناء حديثهم.
* عدم الاستهزاء والسخرية من آراء الآخرين.
* تنفيذ ما يطلب من نشاطات خلال الجلسات والأنشطة.
* الإصغاء الجيد والانتباه.
* عدم الخروج من الجلسات إلا بعذر مقبول.
* أداء الواجبات.

1. ينهي الباحث الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ويشكر الأعضاء على ما أبدوه من مشاركة فاعلة.

**الواجب المنزلي:** أذكر توقعاتك المستقبلية التي ترجو تحقيقها من وراء المشاركة في تنفيذ هذا البرنامج.

**الجلسة الثانية: توقعات الأعضاء المشاركين**

**مدة الجلسة: 60 دقيقة**

**أهداف الجلسة:**

تسعى هذه الجلسة إلى تحقيق الهدفين التاليين:

1. تحديد الأعضاء للأهداف التي يتوقعون تحقيقها من خلال المشاركة في هذا البرنامج.
2. تنمية العمل الجماعي لديهم.

**الأدوات المستخدمة:** اللوح / الأوراق / الأقلام / أشخاص مساعدين.

**الأساليب:** المناقشة / الحوار / التعزيز / التأمل.

**سير الجلسة وخطواتها:**

1. يبدأ الباحث بالترحيب بالأعضاء والتأكيد على قواعد الجلسة السابقة التي تم الاتفاق عليها.
2. يقوم الباحث بتذكير الأعضاء بما دار في الجلسة السابقة.
3. يوضح الباحث للأعضاء أن موضوع الجلسة اليوم سيكون حول توقعاتهم حول البرنامج الإرشادي.
4. يقوم الباحث بتقسيم الأعضاء إلى (4) مجموعات ويطلب من كل مجموعة كتابة الأهداف التي يتوقعون تحقيقها من خلال المشاركة في أنشطة البرنامج.
5. يعطي الباحث الفرصة لكل عضو بالحديث عن توقعاته المراد تحقيقها من البرنامج الإرشادي والتعليق من قبل الباحث حول التوقعات.
6. يتم مناقشة الأهداف الواقعية التي يمكن تحقيقها وحذف الأهداف غير الواقعية التي لا يمكن تحقيقها.
7. يقوم الباحث بتوزيع أوراق على الأعضاء تتضمن الأسئلة التالية المتعلقة بما تتوقعه المشاركة من البرنامج الإرشادي، ويطلب من كل عضو الإجابة على الأسئلة في الورقة:

* ماذا تتوقع من هذا البرنامج؟
* ما هي توقعاتك بعد الانتهاء من البرنامج؟

ويتم الإجابة من خلال استخدام الأوراق والأقلام المعدة مسبقاً لذلك، وبعد الإجابة يقوم كل عضو بعرض توقعاته على المجموعة ويطلب الباحث من الأعضاء الاحتفاظ بهذه الأوراق لديه.

1. يقوم الباحث بتقييم الجلسة وهل حققت أهدافها.
2. ينهي الباحث الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ويشكر الأعضاء على ما أبدوه من مشاركة فاعلة، ويحثهم على إحضار الواجب المنزلي.

**الواجب المنزلي:**  ماذا تعرف عن الإعاقة؟؛ وما أثرها في حياتك؟.

**الجلسة الثالثة: الإعاقة البصرية**

**مدة الجلسة: 60 دقيقة**

**أهداف الجلسة:**

تسعى هذه الجلسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. أن يعرض الأعضاء تجربتهم في مواجهة الإعاقة البصرية.
2. أن يذكر الأعضاء أسباب رفضهم لها، وشعورهم السلبي نحوها.
3. أن يطبق الأعضاء بعض الفنيات لمساعدتهم على مواجهة الإعاقة البصرية وتقبلها.

**الأدوات المستخدمة:** اللوح / الأوراق / الأقلام / أشخاص مساعدين.

**الأساليب:** المناقشة / الحوار / الانقلاب القصد / تعديل الاتجاهات / القصة الرمزية / المحاضرة.

**سير الجلسة وخطواتها:**

1. يبدأ الباحث بالترحيب بالأعضاء والتأكيد على قواعد الجلسة السابقة التي تم الاتفاق عليها.
2. يقوم الباحث بتذكير الأعضاء بما دار في الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب المنزلي.
3. يقوم الباحث بتقديم محاضرة مصغرة عن الإعاقة للأعضاء، وكيف يمكن تجاوزها.
4. يعرض الباحث مجموعة شخصيات عانت من الإعاقة البصرية ولكنها حولتها إلى معجزة (طه حسين، عبدالحميد كشك، أبو العلا المعري ... الخ).
5. بعد الانتهاء من العرض يقوم الباحث بإدارة الحوار والمناقشة بين الأعضاء حول الشخصيات التي تم عرضها والحديث عنها، وتوجيه الأسئلة للوصول إلى الإجابة المناسبة للأعضاء.
6. يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة، وينهي الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ويشكر الأعضاء على ما أبدوه من مشاركة فاعلة، ويحثهم على إحضار الواجب المنزلي.

**الواجب المنزلي:** على كل عضو من الأعضاء تحضير موضوع عن أحد جوانب شخصيته (إيجابية أو سلبية) والحديث عنها؟.

**الجلسة الرابعة: التعبير عن المشاعر**

**مدة الجلسة: 60 دقيقة**

**أهداف الجلسة:**

تسعى هذه الجلسة إلى تحقيق الهدفين التاليين:

1. أن يقوم الباحث بمساعدة الأعضاء على التعبير عن المشاعر السلبية.
2. أن يتخلص الأعضاء من الطاقة السلبية.

**الأدوات المستخدمة:** اللوح / الأوراق / الأقلام / أشخاص مساعدين.

**الأساليب:** المناقشة / الحوار / تعديل الاتجاهات.

**سير الجلسة وخطواتها:**

1. يبدأ الباحث بالترحيب بالأعضاء والتأكيد على قواعد الجلسة السابقة التي تم الاتفاق عليها.
2. يقوم الباحث بتذكير الأعضاء بما دار في الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب المنزلي.
3. يقوم الباحث بإعطاء المجال لكل عضو من الأعضاء بالتعبير عن ما لديه من مشاعر.
4. يقوم الباحث بإدارة الحوار والمناقشة بين الأعضاء حول المشاعر التي يمتلكونها، وكيفية التخلص منها. وتوجيه الأسئلة للوصول إلى الإجابة المناسبة للأعضاء.
5. يقوم الباحث بإجراء بعض التمارين للتخلص من هذه المشاعر من خلال ما يلي:

* عمل جو هادئ ومريح للأعضاء من خلال بث الموسيقى الخاصة بالاسترخاء.
* على كل عضو التفكير لمدة (5) دقائق لتحديد ما يزعجه.
* على كل عضو التفكير بطرد الاتجاهات والمشاعر السلبية من حياته بترديد عبارة (تخلصت منها ... تخلصت منها) من خلال النظرة الإيجابية.

1. يطلب الباحث من أعضاء المجموعة كتابة المشاعر الإيجابية تجاه الزواج لكل واحد، والطريقة التي تساعدني على تعزيزها وتحقيقها.

|  |  |
| --- | --- |
| **المشاعر الإيجابية** | **طرق تعزيزيها وتحقيقها** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. يقوم الباحث بجمع الأوراق والحديث عن هذه المشاعر وطرق تعزيزها وتحقيقها، ومناقشتها أمام المجموعة لإيجاد طرق أخرى إن وجدت لدى الآخرين، كما يعمل الباحث على تعزيز هذه الطريقة لدى الأعضاء.
2. يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة، وينهي الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ويشكر الأعضاء على ما أبدوه من مشاركة فاعلة، ويحثهم على إحضار الواجب المنزلي.

**الواجب المنزلي:** ما هي خطوات التخلص من الاتجاهات السلبية؟.

**الجلسة الخامسة: وقف التوجه السلبي**

**مدة الجلسة: 60 دقيقة**

**أهداف الجلسة:**

تسعى هذه الجلسة إلى تحقيق الهدفين التاليين:

1. أن يتعرف الأعضاء على أسلوب وقف التوجه السلبي.
2. التدرب على كيفية إيقاف التوجه السلبي.

**الأدوات المستخدمة:** اللوح / الأوراق / الأقلام / أشخاص مساعدين.

**الأساليب:** المناقشة / الحوار السقراطي / التأمل الذاتي.

**سير الجلسة وخطواتها:**

1. يبدأ الباحث بالترحيب بالأعضاء والتأكيد على قواعد الجلسة السابقة التي تم الاتفاق عليها.
2. يقوم الباحث بتذكير الأعضاء بما دار في الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب المنزلي.
3. يقوم الباحث بمناقشة الواجب البيتي والاستماع الفعال لآراء الأعضاء وتقييمهم لأنفسهم.
4. يقوم الباحث بإجراء تمرين أسلوب إيقاف التفكير السلبي، حيث يطلب الباحث من الأعضاء أن يفكروا ملياً بالأفكار التي تبعدهم عن التفكير بالزواج وتزعجهم لمدة دقيقتين.
5. يقوم الباحث بإطلاق صوت عالٍ على الأعضاء بعبارة (توقفوا عن ذلك)، ويكرر هذه العملية حتى يصبح كل عضو قادر على أن يتحدث مع نفسه في نهاية الأمر.
6. يقوم الباحث بالاستفسار عن الخبرة التي اكتسبها كل عضو من خلال هذا التمرين وكيف أن كل عضو يقوم بمراجعة نفسه والتوقف عن الأفكار التي تسبب لهم النفور من فكرة الزواج.
7. يطلب الباحث من أعضاء المجموعة كتابة الأفكار السلبية لكل واحد، والطريقة التي تساعدني على التخلص منها.

|  |  |
| --- | --- |
| **الأفكار السلبية** | **طرق التخلص منها** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. يقوم الباحث بجمع الأوراق والحديث عن هذه المشاعر وطرق تحقيقها، ومناقشتها أمام المجموعة لإيجاد طرق أخرى إن وجدت لدى الآخرين، كما يعمل الباحث على تعزيز هذه الطريقة لدى الأعضاء.
2. يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة، وينهي الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ويشكر الأعضاء على ما أبدوه من مشاركة فاعلة، ويحثهم على إحضار الواجب المنزلي.

**الواجب المنزلي:** على كل عضو تعريف التفكير الإيجابي؟، وما هي خطواته؟.

**الجلسة السادسة: الاتجاهات الإيجابية وتحقيقها**

**مدة الجلسة: 60 دقيقة**

**أهداف الجلسة:**

تسعى هذه الجلسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. أن يتعرف الأعضاء على خطوات تكوين اتجاهات الإيجابية.
2. أن يتعلم الأعضاء كيفية النظر بطريقة إيجابية للأمور.
3. أن يتعرف الأعضاء على أسس بناء اتجاهات إيجابية.

**الأدوات المستخدمة:** اللوح / الأوراق / الأقلام / مقطع صوتي / أشخاص مساعدين.

**الأساليب:** المناقشة / الحوار السقراطي / الحوار الذاتي / محاضرة مصغرة.

**سير الجلسة وخطواتها:**

1. يبدأ الباحث بالترحيب بالأعضاء والتأكيد على قواعد الجلسة السابقة التي تم الاتفاق عليها.
2. يقوم الباحث بتذكير الأعضاء بما دار في الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب المنزلي.
3. يقوم الباحث بشرح مختصر من خلال محاضرة مصغرة التفكير الإيجابي، وما هي الأسس التي يبنى عليها هذا التفكير.
4. يقوم الباحث بعرض فيديوهات عن التفكير الإيجابي (مقطع صوتي)، وما هي خطواته.
5. يطلب الباحث من أعضاء المجموعة كتابة الأفكار الإيجابية لكل واحد، والطريقة التي تساعدني على تحقيقها.

|  |  |
| --- | --- |
| **الأفكار الإيجابية** | **طريق تحقيقها** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. يقوم الباحث بجمع الأوراق والحديث عن هذه الأفكار وطرق تحقيقها، ومناقشتها أمام المجموعة لإيجاد طرق أخرى إن وجدت لدى الآخرين، كما يعمل الباحث على تعزيز هذه الطريقة لدى الأعضاء.
2. يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة، وينهي الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ويشكر الأعضاء على ما أبدوه من مشاركة فاعلة، ويحثهم على إحضار الواجب المنزلي.

**الواجب المنزلي:** على كل عضو من الأعضاء وضع أهداف لحياته المستقبلية.

**الجلسة السابعة: أصنع هدفاً لحياتك**

**مدة الجلسة: 60 دقيقة**

**أهداف الجلسة:**

تسعى هذه الجلسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. أن يتدرب الأعضاء على وضع الأهداف وكيف يحققنها.
2. أن يتدرب الأعضاء على تجاوز المعيقات.
3. أن يتعرف الأعضاء على أهمية وجود الأحلام للتغلب على ضغوط الحياة.

**الأدوات المستخدمة:** اللوح / الأوراق / الأقلام / أشخاص مساعدين.

**الأساليب:** المناقشة / الحوار السقراطي / تعديل الاتجاهات / القصة الرمزية / المحاضرة المصغرة / SMART لتحقيق الأهداف.

**سير الجلسة وخطواتها:**

1. يبدأ الباحث بالترحيب بالأعضاء والتأكيد على قواعد الجلسة السابقة التي تم الاتفاق عليها.
2. يقوم الباحث بتذكير الأعضاء بما دار في الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب المنزلي.
3. يقوم الباحث بشرح مختصر من خلال محاضرة مصغرة عن الأهداف، وكيف يمكن تحديدها.
4. يطلب الباحث من الأعضاء تحديد أهداف مستقبلية لكل عضو فيهم من خلال ما يلي.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| الهدف: |  | هل هدفي:  - محدد ( )  - قابل للقياس ( )  - يمكن تحقيقه ( )  - مرتبط بالرؤية ( )  - له إطار زمني ( ) |
| لماذا يعد تحقيقه مهما؟ |  |
| ما الذي احتاجه لكي أحقق هذا الهف. |  |
| ما هي الصعوبات أو المعيقات التي تمنع تحقيق الهدف؟ |  |  |

1. يقوم الباحث بجمع الأوراق والحديث عن هذه الأهداف، ومناقشتها أمام المجموعة للمساعدة في تصويب الأهداف، وتحديد الصعوبات التي تعيق تحقيق الهدف.
2. يقوم الباحث بإدارة الحوار والمناقشة بين الأعضاء حول المعيقات التي تم التوصل إليها، وتوجيه الأسئلة للوصول إلى الإجابة المناسبة للأعضاء.
3. يقوم الباحث بتوضيح بعض الضغوطات الحياتية والتحديات التي تعيق النظرة الإيجابية للأعضاء.
4. يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة، وينهي الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ويشكر الأعضاء على ما أبدوه من مشاركة فاعلة، ويحثهم على إحضار الواجب المنزلي.

**الواجب المنزلي:** على كل عضو من الأعضاء تحديد الاتجاهات نحو الإعاقة، وما هو دوره فيها؟.

**الجلسة الثامنة: بناء اتجاهات إيجابية**

**مدة الجلسة: 60 دقيقة**

**أهداف الجلسة:**

تسعى هذه الجلسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. أن يستكشف الأعضاء الاتجاهات من المواقف التي لا يمكن تغييرها.
2. أن يتقبل الأعضاء المواقف القدرية في حياتهم.
3. أن يتعرف الأعضاء أنماط سلوكية إيجابية نحو الإعاقة.

**الأدوات المستخدمة:** اللوح / الأوراق / الأقلام / أشخاص مساعدين.

**الأساليب:** المناقشة / الحوار السقراطي / تعديل الاتجاهات.

**سير الجلسة وخطواتها:**

1. يبدأ الباحث بالترحيب بالأعضاء والتأكيد على قواعد الجلسة السابقة التي تم الاتفاق عليها.
2. يقوم الباحث بتذكير الأعضاء بما دار في الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب المنزلي.
3. يقوم الباحث بعرض اتجاهات الأعضاء، وأثرها على شخصياتهم.
4. يعرض الباحث مجموعة مواقف بهدف كشف القيم الاتجاهية الإيجابية من الإعاقة.
5. يعمل الباحث على تعديل الاتجاهات الخاطئة أو السلبية لدى الأعضاء، وبناء اتجاهات إيجابية من خلال الطلب من الأعضاء تحديد الاتجاهات الخاطئة.

|  |  |
| --- | --- |
| **الاتجاهات الخاطئة** | **طرق تعديلها** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. يقوم الباحث بإدارة الحوار والمناقشة بين الأعضاء حول الاتجاهات التي تم التوصل إليها، وتوجيه الأسئلة للوصول إلى الإجابة المناسبة للأعضاء، ومن أخذ طرق تعديلها من قبل الآخرين.
2. يقوم الباحث بتوضيح بعض الضغوطات الحياتية والتحديات التي تعيق النظرة الإيجابية للأعضاء.
3. يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة، وينهي الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ويشكر الأعضاء على ما أبدوه من مشاركة فاعلة، ويحثهم على إحضار الواجب المنزلي.

**الواجب المنزلي:** ما هي الخطوات التي يمكنك القيام بها لتغيير الطرق الخاطئة؟.

**الجلسة التاسعة: تعديل الأفكار السلبية حول الزواج**

**مدة الجلسة: 60 دقيقة**

**أهداف الجلسة:**

تسعى هذه الجلسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. أن يساعد الباحث الأعضاء على تعديل الاتجاهات السلبية والبنية المعرفية حول خبرة الزواج.
2. إعادة تنظيم الاتجاهات لتعميق الاتجاهات الإيجابية.
3. العمل على توليد بدائل موقفية.

**الأدوات المستخدمة:** اللوح / الأوراق / الأقلام / أشخاص مساعدين.

**الأساليب:** المناقشة / الحوار السقراطي / التفريغ الانفعالي.

**سير الجلسة وخطواتها:**

1. يبدأ الباحث بالترحيب بالأعضاء والتأكيد على قواعد الجلسة السابقة التي تم الاتفاق عليها.
2. يقوم الباحث بتذكير الأعضاء بما دار في الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب المنزلي.
3. يقوم الباحث بكلمات بسيطة بتوضيح مفهوم الاتجاهات السلبية بأنها اتجاهات غير منطقية.
4. يقوم الباحث بإدارة الحوار والمناقشة بين الأعضاء حول الأفكار السلبية التي يمتلكونها، وكيفية التخلص منها. وتوجيه الأسئلة للوصول إلى الإجابة المناسبة للأعضاء.
5. يقوم الباحث بزرع فكرة أن الفرد عضو مهم في المجتمع ولابد من تفاعله ومشاركته بطريقة إيجابية مع الآخرين.
6. يقوم الباحث بزرع فكرة أن الحياة لا تكمل بدون شريك حياة كالزوج يقاسمك المشاكل والهموم والأفراح.
7. يطلب الباحث من الأعضاء القيام بالتمرين التالي:

* اجلس مستريحاً مسترخياً وأغلق عينيك.
* حاول الاتصال بالأفكار الداخلية المتعلقة بالأفكار تجاه الزواج التي تجعلك تعيساً أو تعوقك من الحصول عليه.
* تخيل أنك تخرج هذه الأفكار من عقلك وتحولها إلى شخص يوجه إليك هذه الكلمات السلبية.
* حدد مقاصد هذا الشخص النبيلة من وراء هذه الكلمات. ما الأمور التي يحاول أن يساعدك فيها للتخلص من الأفكار السلبية؟
* أشكر هذا الشخص في عقلك وأطلب منه أن يشجعك بدلاً من ذلك.
* صافحه مؤكداً على اتفاقك معه ثم أعد هذا الجزء المكلف بحمايتك إلى رأسك مرة أخرى.

1. يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة، وينهي الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ويشكر الأعضاء على ما أبدوه من مشاركة فاعلة، ويحثهم على إحضار الواجب المنزلي.

**الواجب المنزلي:** كيف أعمل على إعادة التفكير بطريقة إيجابية؟.

ما هي السعادة؟، وما هو دورك في تحقيقها؟.

**الجلسة العاشرة: خلق معنى للحياة**

**مدة الجلسة: 60 دقيقة**

**أهداف الجلسة:**

تسعى هذه الجلسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. أن يتعرف الأعضاء على مفهوم معنى الحياة.
2. أن يتعرف الأعضاء على مكونات معنى الحياة.
3. أن يتعرف الأعضاء على أهمية معنى الحياة.
4. أن يتعرف الأعضاء على العلاقة بين معنى الحياة والسعادة.

**الأدوات المستخدمة:** اللوح / الأوراق / الأقلام / مقطع صوتي / أشخاص مساعدين.

**الأساليب:** المناقشة / الحوار السقراطي / التأمل الذاتي.

**سير الجلسة وخطواتها:**

1. يبدأ الباحث بالترحيب بالمرشدين المتدربين والتأكيد على قواعد الجلسة السابقة التي تم الاتفاق عليها.
2. يقوم الباحث بتذكير المرشدين المتدربين بما دار في الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب المنزلي.
3. يقوم الباحث بشرح مختصر من خلال محاضرة مصغرة حول معنى الحياة، وما هي الأسس التي يبنى عليها هذا التفكير.
4. يقوم الباحث بعرض فيديوهات عن معنى الحياة وعادات السعادة (مقطع صوتي).
5. بعد الانتهاء من العرض يقوم الباحث بإدارة الحوار والمناقشة بين الأعضاء حول معنى الحياة وعادات السعادة التي تم عرضها والحديث عنها، وتوجيه الأسئلة للوصول إلى الإجابة المناسبة للأعضاء.
6. يقوم الباحث ببث الطاقة الإيجابية من خلال بعض الأمور التي من شأنها خلق معنى للحياة وتحقيق السعادة لدى أعضاء، وهي:

* الرضا والتقرب إلى الله والتركيز على أن الحياة رحلة علينا أن نخطوها دون أن نضر أنفسنا حتى نصل لنهايتها بسلام، وعلينا خلالها أن نقدر قيمة أنفسنا ونقويها خلال الرحلة.
* الاقتناع بأن الإنسان خلق في هذه الحياة للعبادة والعمل والاعتناء بالنفس دون شيء آخر، فلا يجب أن نفكر في المشاكل والأزمات، وإذا فكرنا فيها فعلينا أن يكون التفكير في الحلول والتعاون مع الآخرين للحل.
* التركيز والتدريب على التخلص من الطاقة السلبية والأفكار السلبية والذكريات الأليمة والمؤسفة في حياتنا.
* التخلص من منغصات السعادة وهي القلق والتوتر، والمقارنة مع الآخرين، واللوم والعتاب للنفس وللغير، والتوقعات السلبية.
* علينا مساعدة الآخرين دون منٍّ أو أذى، بأن لا يكون على حساب أنفسنا وسعادتنا.
* علينا تحديد أهدافنا في الحياة وتحديد خطواتنا للوصول إليها.
* تحقيق الأهداف والعمل عليها للوصول إلى السعادة الدائمة، فالنجاح في المنزل والعائلة يحقق السعادة، والنجاح في كل أمور الحياة يسبب السعادة الدائمة.

1. يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة، وينهي الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ويشكر الأعضاء على ما أبدوه من مشاركة فاعلة، ويحثهم على إحضار الواجب المنزلي.

**الواجب المنزلي:** ما هي الطرق التي تحقق معنى للحياة بنظرك؟.

**الجلسة الحادي عشرة: التدريب على الوعي بالذات**

**مدة الجلسة: 60 دقيقة**

**أهداف الجلسة:**

تسعى هذه الجلسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. أن يتعرف الأعضاء على الهدف الاساسي من تنمية الوعي بالذات.
2. أن يتزود الأعضاء بمعارف ومهارات تسهم في تنمية الوعي الذاتي الإيجابي.
3. مساعدة الأعضاء على الكشف عن الذات وفهم أنفسهم.
4. أن يتعرف الأعضاء على نقاط القوة والضعف لديهم في الوعي بالذات.

**الأدوات المستخدمة:** اللوح / الأوراق / الأقلام / مقطع صوتي / أشخاص مساعدين.

**الأساليب:** المناقشة / الحوار السقراطي / التأمل الذاتي.

**سير الجلسة وخطواتها:**

1. يبدأ الباحث بالترحيب بالأعضاء والتأكيد على قواعد الجلسة السابقة التي تم الاتفاق عليها.
2. يقوم الباحث بتذكير الأعضاء بما دار في الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب المنزلي.
3. يقوم الباحث بعرض فيديوهات عن التدرب على الوعي الذاتي.
4. يقوم الباحث بإعطاء الأعضاء نموذج SWOT كما هو في الجدول اللاحق، ثم يطل منهم الإجابة عليه لتحديد ما يلي (نقاط القوة، نقاط الضعف، الفرص، التهديدات). ويعطى كل عضو بضعت دقائق للحديث عن ما كتبه في نموذج SWOT.

|  |  |
| --- | --- |
| W نقاط الضعف | S نقاط القوة |
| T التهديدات | O الفرص |

\* مقترحات التطوير والتحسين :

**\*** رؤيتي المستقبلية: ....................................................................................

**\*** رسالتي في المستقبل**:**.................................................................................

1. بعد الانتهاء من وضع نقاط القوة والضعف في الجدول يوضح الباحث أهم نموذج SWOT في معرفة ما تحويه الذات والشخصية.
2. يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة، وينهي الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ويشكر الأعضاء على ما أبدوه من مشاركة فاعلة، ويحثهم على إحضار الواجب المنزلي.

**الواجب المنزلي:** ما هي الذات ودورها في الحياة؟.

**الجلسة الثانية عشرة: التمكين والتحفيز الذاتي**

**مدة الجلسة: 60 دقيقة**

**أهداف الجلسة:**

تسعى هذه الجلسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. تدريب الأعضاء على تحقيق الذات لدى الأعضاء.
2. تنمية مفهوم الذات الإيجابي عن الذات لدى الأعضاء.
3. بناء علاقة إيجابية مع الذات والآخرين.

**الأدوات المستخدمة:** اللوح / الأوراق / الأقلام / أشخاص مساعدين.

**الأساليب:** المناقشة / الحوار السقراطي / التحفيز الذاتي.

**سير الجلسة وخطواتها:**

1. يبدأ الباحث بالترحيب بالمرشدين المتدربين والتأكيد على قواعد الجلسة السابقة التي تم الاتفاق عليها.
2. يقوم الباحث بتذكير المرشدين المتدربين بما دار في الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب المنزلي.
3. يقوم الباحث بشرح مختصر من خلال محاضرة مصغرة حول الذات، وكيف يمكن تحقيقها من خلال شرح هرم ماسلو للحاجات.
4. يطلب الباحث من كل عضو معرفة إلى أي مستوى من الحاجات وصل إليه كل عضو.
5. يقوم الباحث بإجراء تمارين لتحقيق الذات وتحفيزها من خلال بعض العبارات لتحفيز الإيجابية (أربد أن أصبح ... سوف أقوم بالزواج من ....).
6. يقوم الباحث بإحضار مجسم على شكل سلم مكون من (10) درجات على كل درجة توضع (3) بطاقات تحمل مهارة لازمة لتحقيق الذات. ثم يقوم الباحث بفتح أول ثلاث بطاقات ويسأل الأعضاء عن رأيهم في أي البطاقات يجب وضعها على الدرجة الأولى مبيناً أن هذه الخطوة الأولى لتحقيق الذات. أما البطاقتان الباقيتان فيضيفهما إلى الثلاث بطاقات على الدرجة الثانية فيصبح عليها (5) بطاقات إلى أن تصل إلى آخر درجة، محققاً بهذا الإجراء هدفين هما تحديد المهارات الذاتية اللازمة لتحقيقها، ومساعدة الأعضاء على التفكير السليم نحو التمكن وتحفيز الذات.
7. يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة، وينهي الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ويشكر الأعضاء على ما أبدوه من مشاركة فاعلة، ويحثهم على إحضار الواجب المنزلي.

**الواجب المنزلي:** ما هي نظرتك للحياة، وهل هناك شيء يؤثر عليها؟.

**الجلسة الثالثة عشرة: النظرة للحياة بتفاؤل**

**مدة الجلسة: 60 دقيقة**

**أهداف الجلسة:**

تسعى هذه الجلسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. أن يتعرف الاعضاء على كيفية النظر للحياة.
2. أن يتمكن الأعضاء من إيجاد معنى لحياتهم.
3. أن يدرك الأعضاء أن معنى حياتهم هو القيام بعمل ما، أو حب شخص ما، او الأمل في عمل شيء ما في المستقبل.

**الأدوات المستخدمة:** اللوح / الأوراق / الأقلام / مقطع صوتي / أشخاص مساعدين.

**الأساليب:** المناقشة / الحوار / القصة الرمزية / محاضرة مصغرة.

**سير الجلسة وخطواتها:**

1. يبدأ الباحث بالترحيب بالأعضاء والتأكيد على قواعد الجلسة السابقة التي تم الاتفاق عليها.
2. يقوم الباحث بتذكير الأعضاء بما دار في الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب المنزلي.
3. يقوم الباحث بتقديم محاضرة مصغرة عن معنى الحياة للأعضاء، ودورها في حياة الفرد.
4. عرض مجموعة من قصص لمواقف حياتية بهدف اكتشاف المعنى أو المغزى منها.
5. بعد الانتهاء من عرض القصص يقوم الباحث بإدارة الحوار والمناقشة بين الأعضاء حول القصص التي تم عرضها في الفيديو، وتوجيه الأسئلة للوصول إلى الإجابة المناسبة للأعضاء.
6. يعمل الباحث على زيادة نسبة التفاؤل في حياة الأعضاء من خلال التفكير الإيجابي من خلال النقاط التالي:

* مساعدة الأعضاء على التوقف عن مقارنة النفس بالآخرين، وزرع لديهم أن القدرات والمواهب تختلف من شخص لآخر.
* مساعدة الأعضاء على البحث عن الجانب والطاقة الإيجابية في المواقف الحياتية، وحتى في اللحظات الصعبة.
* مساعدة الأعضاء على تحقيق نتائج إيجابية، والتوقف عن توقع الأمور السلبية المثبطة للذات.
* مساعدة الأعضاء في التأمل حول الهدف من الحياة، والتأمل في المعتقدات الخاصة بالفرد، سواء كانت فلسفية أو دينية.
* مساعدة الأعضاء على تعلم أمور جديدة، من أجل زيادة الثقافة والوعي لديهم.

1. يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة، وينهي الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ويشكر الأعضاء على ما أبدوه من مشاركة فاعلة، ويحثهم على إحضار الواجب المنزلي.

**الجلسة الرابعة عشر: تقييم البرنامج الإرشادي (القياس البعدي وإنهاء البرنامج)**

**مدة الجلسة: 60 دقيقة**

**أهداف الجلسة:**

تسعى هذه الجلسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. تقييم مدى التحسن الذي شعر به الأعضاء بعد الانتهاء من جلسات البرنامج .
2. توجيه الأعضاء إلى ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم تعليمه وتوظيفه في حياتهم اليومية
3. إجراء التطبيق البعدي لأدوات الدراسة.
4. تقييم البرنامج الإرشادي من وجهة نظر الأعضاء وإنهائه.

**الأدوات المستخدمة:** اللوح / أقلام / أوراق / أدوات القياس / أشخاص مساعدين.

**الأساليب:** المناقشة / الحوار / التعزيز / التأمل / الواجبات المنزلية.

**سير الجلسة وخطواتها:**

1. يرحب الباحث بالأعضاء ويخبرهم بأن هذا اللقاء هو قبل الأخير، ويعرب لهم عن سعادته بالفترة التي قضاها معهم في أنشطة البرنامج .
2. يقوم الباحث بتلخيص الجلسة السابقة مع التذكير بالاتجاهات والتفكير الإيجابي نحو الزواج.
3. يقوم الباحث بتوزيع الأعضاء إلى مجموعات مصغرة حسب درجة التوجه.
4. يطلب الباحث من كل مجموعة مصغرة وضع أسس النجاح في الحياة الإنسانية وفي ذلك الزواج، ويتم كتابة تلك الأسس، وقبل البدء بالنشاط يقوم الباحث بإعطاء أمثلة من ذاته على كيفية إعداداه لنفسه عند الالتحاق ببرامج الدكتوراه، وما الأسس التي وضعها للنجاح في البرنامج.
5. يعود الأعضاء للمجموعة الكلية، ويطلب الباحث من المجموعات عرض ما تم التوصل إليه من أسس نجاح مستقبلية، وإعطاء تغذية راجعة.
6. إنهاء البرنامج بحيث يطلب الباحث من كل عضو أن يبدي رأيه بالبرنامج من حيث الإيجابيات والسلبيات، وأن كل عضو قد بذل جهداً مميزاً أثناء جلسات البرنامج.
7. يقوم الباحث بإجراء التطبيق البعدي لأداتي الدراسة.
8. يطلب الباحث من كل عضو بالتحدث أمام زملائه عن الآتي :

* الاستفادة التي حصل عليها من وراء مشاركته في جلسات البرنامج.
* دور البرنامج في تنمية الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الزواج.
* شعورهم عما أحسوا به من تغير في سلوكه وتصرفاتهم اليومية.
* رأي الأعضاء في جلسات البرنامج من حيث (المادة العلمية وموضوعها، الوقت، المكان، آلية التنفيذ).
* يقوم الباحث بالتعليق على أقوال الأعضاء وعلى جلسات البرنامج والفائدة من لقاءه بهؤلاء الأعضاء من خلال تقديم الدعم النفسي والمعنوي لهم.
* في نهاية الجلسة تقام حفلة بسيطة يتم تناول العصير والحلوى ويتم الوداع من قبل الأعضاء لبعضهم البعض والباحث على أمل اللقاء معهم لمتابعة البرنامج.

**الجلسة الخامسة عشر: المتابعة**

**مدة الجلسة: 60 دقيقة**

**أهداف الجلسة:**

تسعى هذه الجلسة إلى تحقيق الهدفين التاليين:

1. أن يجيب أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس البعدي.
2. أن يتم الكشف عن استمرارية فاعلية البرنامج بعد فترة المتابعة.

**الأدوات المستخدمة:** اللوح / أقلام / أدوات القياس / أشخاص مساعدين.

**الأساليب:** المناقشة / الحوار الجماعي.

**سير الجلسة وخطواتها:**

1. الترحيب بالأعضاء ويقدم الشكر لهم على حضورهم في الموعد.
2. يوزع الباحث عليهم أدوات القياس، ويطلب منهم قراءة تعليمات الإجابة بعناية.
3. يطلب الباحث من أعضاء المجموعة الضابطة مغادرة الجلسة.
4. يطلب الباحث من الأعضاء التحدث عن الفترة من نهاية البرنامج وحتى موعد هذه الجلسة، وذلك من حيث أبرز المواقف والمشكلات التي تعرضوا لها، وكيف ساعدهم البرنامج على التعامل معها؟