

وزارة التعليم العالي و البحث العلم

جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل
كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية و الأطفونيا

محاضرات مقياس

تقويم البرامج الإرشادية

إعداد: د. مشري زبيدة

السنة الجامعية: 2021-2022

مقدمة

يشير الباحثون في مجال الإرشاد إلى تحديد مفهوم البرنامج أو إستراتيجية التدخل الذي يقوم المرشد النفسي بإعدادها، وذلك لتقديم العون والدعم للأفراد الذين يعانون من صعوبات ومشكلات تعوق توافهم النفسي والاجتماعي، وذلك من خلال طرح مجموعة من التساؤلات تتعلق بالحاجة إلى هذه البرامج وهي: ماذا، ولماذا، وكيف، ولمن نقدم الخدمة، وأين نقدمها، ومتى نقدمها؟ انطلاقاً من أن مهنة الإرشاد النفسي بوصفها مهنة ذات قيمة وأهمية كبيرتين في الأوساط العلمية والاجتماعية، حيث أصبح ينظر إليها باعتبارها خبرة إنسانية في عالم متغير ضعفت فيه العلاقات الإنسانية بشكل واضح، فقد جاءت البرامج لتسمح للناس بالتعاون مع بعضهم بإنجاز أهداف مشتركة وإتاحة فرص عديدة للتعبير عن الآمال والطموحات والمخاوف، ومشاركة بعضهم بعضاً في هذه الاهتمامات والهموم، والتخفيف من حدتها من أجل التوافق السليم مع الذات والآخرين. وهنا تتضح أهمية العمل الإرشادي باعتباره مصدراً أساسياً لمساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم والتعرف إلى قدراتهم والاستفادة منها إلى أقصى حد، ولكن جُلَّ تقديم هذه المساعدة لتحقيق فوائدها المتوخاة يتم بوجود برامج إرشادية منظمة ومخطط لها بشكل سليم ومتوفرة في جميع مراكز الخدمات النفسية المشافي العقلية والجمعيات النفسية والمؤسسات التربوية.

بسم الله الرحمن الرحيم

المحاضرة الأولى: البرنامج الإرشادي

أولا - تعريف البرنامج الإرشادي

عرف معجم مصطلحات التربية والتعليم (1980) البرنامج بأنه ملخص الإجراءات والمقررات الدراسية والموضوعات التي تنظمها المدرسة خلال مدة

معينة كفترة 6 أشهر أو سنة كما يعرفه أيضا بأنه خطة للتدريس تمهد فيها الحدود التقليدية القائمة بين الموضوعات المختلفة وذلك بإعداد وحدات دراسية شاملة للتعلم تؤخذ في مختلف الحقول.

و يعرف ريبيير (Reber 1985) البرنامج بأنه خطة مصممة لبحث أي موضوع يخص الفرد أو المجتمع شريطة أن تكون هادفة لأداء بعض العمليات المحددة.

كما يعرف "زهران" البرنامج الإرشادي بأنه: "برنامج علمي مخطط و منظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة و غير المباشرة، فرديا أو جماعيا للمسترشدين داخل الأسرة وخارجها(أولياء أمور التلاميذ) بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي و تحقيق الصحة النفسية و التوافق النفسي و التربوي و الاجتماعي بشكل سليم، بحيث يقوم بإعداده و تخطيطه و تنفيذه فريق من المختصين في العمل الإرشادي.(المرشد النفسي، الأخصائي النفسي، الأخصائي الاجتماعي، مدير المدرسة، المعلم المرشد، أولياء الأمور).

ويعرفه العاسمي(2008)البرامج الإرشادية بأنها الإستراتيجية العلمية المنظمة أو- الصورة التطبيقية المدعمة بأساس نظري يستند إلى نظرية أو أكثر من نظريات الإرشاد النفسي ترسم هذه الاستراتيجيات أو التكنيكات(الإرشاد بالغمر، الاسترخاء العضلي، الإرشاد باللعب، التحصين التدريجي، لتقديم المساعدة النفسية لدى الأفراد الذين يطلبون المساعدة بهدف استثمار قدراتهم وإمكانياتهم إلى أقصى حد تسمح به وزيادة معرفتهم بدواتهم ومساعدتهم على اتخاذ القرارات المناسبة عندما تواجههم أية مشكلة من مشكلات الحياة اليومية.

ثانيا - أهداف البرامج الإرشادية

تهدف البرامج الإرشادية عموما إلى:

- 1- تحقيق الصحة النفسية للمسترشد و تحقيق الذات.
- 2- تحقيق النمو النفسي السليم للمسترشد.
- 3- المساعدة على التفاعل الاجتماعي و بناء علاقات اجتماعية ناجحة.
- 4- تعزيز السلوكات الايجابية لدى الأفراد.
- 5- مساعدة الأفراد على الاستبصار بمشكلاتهم و حلها و تعزيز ثقتهم بأنفسهم.
- 6- التدريب على ضبط الانفعالات و تعديل أساليب التفكير و الاتجاهات السلبية.
- 7- تنمية المواهب و القدرات لدى الأفراد خاصة الطلاب.

ثالثا - الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي

و التي نخلصها فيما يلي:

- 1- العمر الزمني للأفراد المشاركين في البرنامج و الخصائص النمائية التي يمرون بها.

- 2- مراعاة مطالب النمو تبعاً لمراحل النمو التي يمر بها الأفراد المشاركون.
- 3- مراعاة الفروق بين الجنسين.
- 4- نوع و طبيعة المشكلة التي يعاني منها المشاركون في البرنامج.
- 5- أن يكون البرنامج واقعياً في حدود الإمكانيات المتاحة.

رابعاً - منطلقات و ركائز نجاح البرنامج الإرشادي

إذا أراد أي مرشد إن يضمن انطلاقة صحيحة لبرنامج الإرشادي فلا بد له من الإجابة على التساؤلات التالية:

- 1- لمن؟ أي لمن سيوجه هذا البرنامج (التحديد الدقيق للفئة المستهدفة).
- 2- لماذا؟ أي ما يمكن تقديمه للمشاركين في البرنامج (التحديد الدقيق لأهداف البرنامج العامة).
- 3- ماذا؟ أي ما يمكن تقديمه للمشاركين في البرنامج (تحديد الممارسات و الأنشطة و المواقف).
- 4- كيف؟ أي طريقة تقديم البرنامج (تحديد الاستراتيجيات و الأساليب المتبعة في التنفيذ).
- 5- متى؟ أي المجال الزمني لتنفيذ البرنامج (تحديد تاريخ بدء البرنامج و الانتهاء منه).
- 6- في أي إطار؟ أي تحديد الإطار النظري للبرنامج (الاعتماد على نظرية واحدة أو عدة نظريات لان ذلك من شأنه تحديد الاستراتيجيات و الأساليب).

بسم الله الرحمن الرحيم

المحاضرة الثانية: إعداد برنامج إرشادي

تمهيد

أي البرامج التي تهدف إلى إرشاد الطلاب و توجيههم و توعيتهم بموضوعات تتعلق بمراحلهم العمرية المختلفة و كذلك بالبيئة النفسية المحيطة بهم في المنزل و المدرسة و المجتمع بصفة عامة مثل.

- أ - مرحلة المراهقة
ب- الصحة النفسية
ج - أهمية العمل التطوعي
د- مخاطر الإدمان و التدخين
هـ - أهمية المدرسة و المواد الدراسية و الأنشطة المختلفة.

أولاً- مراحل إعداد البرنامج الإرشادي

1- اختيار موضوع البرنامج:

- أ- يساعد على ذلك و عي الأخصائي بواقع وظروف المدرسة و المرحلة و خصائص الطلبة و الطالبات أو الأطفال و بيئاتهم.
ب- كما تلعب ثقافة الأخصائي و خبراته و قراءته و مدى اطلاعه على خبرات الآخرين أو ما تقدمه وسائل الإعلام.
ت- تحديد العناصر الأساسية الهامة مثل: معنى المفاهيم الأساسية لأي برنامج...الخ.
ث- البحث في المراجع المناسبة الأفضل أن يكون هناك أكثر من مرجع و خاصة الانترنت.
ج- تسجيل المادة العلمية الخاصة بالموضوع البرنامج تمثل المصدر العلمي الذي يستقي منه الأخصائي النفسي تنفيذ أدواته مثل: الإذاعة، الصحافة، جلسات الإرشاد النفسي الجماعي أو الفردي، الندوات، الزيارات ، المناظرة...الخ.

2- تحديد الأهداف:

- أ- الهدف العام: و هو الإجابة على السؤال لماذا هذا البرنامج؟ أي ما الذي يسعى الأخصائي النفسي لتحقيقه لدى الطلاب بصفة عامة.
وممكن أن ينقسم الهدف العام إلى أهداف إجرائية مثل:
ب- الأهداف الاجرائية: هي أهداف تطبيقية ملموسة ← ممكن ← ملاحظتها
مثل تغير لسلوك التلاميذ او الطلاب.

← هذه الأهداف الإجرائية هي التي تتحول من البرامج إلى جلسات إرشاد نفسي أو ورش عمل...الخ، لتحقيقها كل على حدة أو معا تبعاً لطبيعة البرنامج؛ أي أن يدرك الأخصائي النفسي قبل كتابتها كيفية تحقيقها في الواقع ثم تقييمها أو يقف على مدى التغير الذي حدث في سلوك أو فكر أو مشاعر الطالب أو التلميذ.

3- إعداد القياس القبلي و البعدي لتقويم البرنامج:

- ح- أسئلة القياس القبلي أو البعدي الهدف منها فقط و قوف الأخصائي النفسي على قيمة أو نتيجة اثر البرنامج على الطلبة و مدى الاستفادة من البرنامج فيما بعد.

فهي ليست أسئلة تشخيصية أي ليس قياس تشخيصي.

خ- ويمكن أن يصاغ بإحدى الطريقتين في حدود الإمكانيات المتوفرة للأخصائي النفسي.

د- و يعطي كل مستوى درجة ثابتة مثلا: عادة أحيانا نادرا

1 2 3

ذ- يفضل ألا يزيد عدد الأسئلة عن عشرة و الأفضل أن يتراوح بين (1.10) أسئلة في اتجاه واحد في الإيجاب و السلب لسهولة التصحيح مثل: في برنامج عن العنف.

➤ أفضل أسلوب التفاهم و المنطق للحصول على حقوقي.

➤ أضع نفسي مكان الآخر قبل الرد أو الحكم عليه.

➤ العنف يؤدي إلى اثار سلبية على الطرفين.

4- **اختيار الأدوات المناسبة:** ليس هناك أدوات محددة ثابتة تصلح لجميع البرامج بل موضوع و طبيعة كل برنامج هو الذي يساعد على اختيار الأدوات؛ فما يصلح لبرنامج قد لا يصلح لآخر، و من تلك الأدوات التي تميز الأخصائي النفسي عن غيره هي:

أ- **جلسات الإرشاد النفسي:** الجماعي و الفردي و التي يتم فيها مناقشة الطلاب و الحوار معهم فيما يتعلق بالعناصر الأساسية لمكونات موضوع البرنامج ليس عن طريق المحاضرة او التلقين بل عن طريق التفاعل و الاشتراك في الصياغة من الطلاب و التلاميذ.

ب- **ورش العمل:** و هي التي يتم فيها تدريب التلاميذ و اشتراكهم الفعلي في تطبيق و تنفيذ ما توصلوا إليه و ألموا به من جلسات الإرشاد الجمعي من خلال تقسيمهم داخل الفصل إلى مجموعات تتراوح بين (5،10) تلاميذ لكل مجموعة قائد أو مسؤول يقود عملية التدريب و المناقشة.

يحتاج البرنامج الذي ينفذ فيه أداة الورش إلى عدد 2 ورشة على الأقل.

الأول: لتطبيق التدريب

الثانية: لمتابعة كل مجموعة و ما توصلت إليه من نتائج ايجابية او سلبية. وقد يحتاج البرنامج الى عدة جلسات أو قد يحتاج إلى عدة ورش.

ث- **الإذاعة:** يعرض فيها أهم عناصر موضوع البرنامج بطريقة جذابة.

ج- **الصحافة:** و تنقسم إلى:

1- لوحة توضع عليها جميع عناصر موضوع البرنامج بطريقة جذابة.

2- لوحات إرشادية صغيرة و متفرقة.

3- مجلة حائطية تضم أجزاء من عناصر برامج معا.

4- المجلة الورقية.

5- نشرة ورقية توزع على الطلبة أو الفصل أو المكتبة.

د- الزيارات: وتنقسم إلى:

- ✚ زيارات ميدانية: قد تكون الى متحف أو أماكن أثرية أو دور أيتام أو مستشفى لعلاج الأطفال أو دور المسنين أو مراكز علمية.
- ✚ زيارات تبادلية: لمدرسة مماثلة قريبة(تبادل الخبرات أو عمل نشاط مثل مناظرة).

تعليق عام: للزيارات أهداف مختلفة تخدم تحقيق أهداف البرامج المختلفة مثل: التعبير عن المشاعر، تعديل السلوك(سلوك العنف)، تنمية الانتماء، والمهارات الاجتماعية مثل التعاون و الصداقة و التواصل الاجتماعي بصفة عامة كما تساعد على تنمية التفكير الناقد و تحقيق الذات و الثقة بالنفس و الشعور بالنجاح، وتنمي مهارات البحث العلمي و لكن من خلال الأنشطة التي تقوم بها الطالب أثناء الزيارة و التقرير الذي يقدمه في نهاية الزيارة؛ كذلك بعض الدوافع و الميول لدى التلاميذ و الطلاب مثل: حب الاستطلاع و الاعتماد على الذات و العزف و الإنشاد و الرسم...الخ.

و- الندوة: و هي لقاء يتم بين الطرفين:

الطلبة ✚

- ✚ مجموعة مشتركة لمناقشة موضوع ما تتكون هذه المجموعة من: أفراد مختصين في مجالات مختلفة لهم علاقة بموضوع المناقشة مثل: مدير المدرسة، الأخصائي النفسي، الأخصائي الاجتماعي، ولي الأمر، أو عضو مجلس الآباء، أو أحد مدرسي المواد المختلفة مثل: مدرس التربية الدينية او الطيبة المدرسة.

ر- المناظرة: لقاء بين طرفين مؤيد و معارض لموضوع يحتمل التأييد و المعارضة ينتهي المناظرة بتعقيب جيد من الأخصائي النفسي.

5- وضع الخطة المقترحة و الفعلية لتنفيذ البرنامج ←

- أ- الخطة المقترحة: هي عبارة عن برنامج زمني لتحقيق الهدف من خلال أدوات محددة مذكورة لشهر أو عدة أشهر تبعاً للبرنامج.
 - ب- الخطة الفعلية: أي ما ينفذ في الواقع من الأنشطة و الأدوات المذكورة في الخطة المقترحة و يكتفي هنا بذكر التاريخ و الفصل و المكان الذي نم فيه التنفيذ فقط.
- يتم التسجيل هنا بالكتابة إذا تم تغيير إي نشاط في الخطة المقترحة يتم تسجيل ما لم يتم تنفيذه مع ذكر السبب.

بسم الله الرحمن الرحيم

المحاضرة الثالثة: تخطيط البرامج الإرشادية

تمهيد

التخطيط احد أهم العمليات عند تنفيذ برامج التربية النفسية، ويتميز تخطيط و تنظيم برامج الإرشاد بالدقة، ويقوم على الأسس النفسية و الادارية و التربوية.

- نمو وتطور تخطيط برامج الإرشاد يكون وفقا لحاجات الأفراد(الطلاب) كما يتصف كذلك بالواقعية و في حدود الإمكانيات المتاحة و الممكنة للتحقيق.

أولاً- مفهوم التخطيط

1- لغة: هو إثبات لفكرة ما بالرسم أو الكتابة و جعلها تدل دلالة تامة على ما يقصد بالصورة أو الرسم.

2- اصطلاحاً: تستمد فكرة التخطيط من مبادئ الإدارة التي وصغها لوثر جول "luter gulich" في كلمة (posdcorb)، والذي يرمز إلى المهام التي تمارسها القائد الإدارية و كلمة (posdcorb) تمثل الحروف الأولى من الكلمات الآتية: تخطيط، تنظيم، إدارة، أفراد، توجيه، تنسيق، عمل تقارير، عمل إعداد الميزانية، وهو أول عنصر من عناصر الإدارة بل هو الأساس الذي يقوم عليه.

- كما يعرف على انه: "مجموعة التدابير المعتمدة و الموجهة بالقرارات و الإجراءات العلمية لاستشراف المستقبل، وتحقيق أهدافه من خلال اختيار بين البدائل و النتائج الاقتصادية و الاجتماعية لاستغلال الموارد البشرية و الطبيعية و الفنية المتاحة إلى أقصى حد ممكن لإحداث التغير المنشود.

ثانياً – خصائص التخطيط

يشتمل التخطيط على الخصائص التالية:

- 1- استشراف المستقبل و التنبؤ باتجاهاته باستعمال معطيات الحاضر و الماضي.
- 2- الأسلوب العلمي الذي يستخدم وسائل و نماذج اقتصادية و إحصائية(توفر الإحصائيات و البيانات الدقيقة).
- 3- مجموعة التدابير المعتمدة و الموجه بمجموعة من القرارات و الإجراءات الكفيلة بتحقيق الأهداف المسطرة.
- 4- الاختيار بين البدائل بما يسمح بتحاشي التناقض بين الأهداف و الوسائل.
- 5- تعبئة و استخدام الموارد الطبيعية والبشرية و الفنية إلى أقصى حد ممكن.
- 6- الاتسام بالواقعية و الشمول و المرونة و الاستمرارية.
- 7- وجود خطة وضع التخطيط في صورة برنامج محدد المعالم و الآجال.

ثالثا- التخطيط التربوي

يقون بتنمية القوى البشرية و صقل و صياغة القدرات و المهارات و المعارف و الاتجاهات للكفاءات البشرية، في جوانبها العلمية و العملية و الفنية و السلوكية على أساس إن العنصر البشري أصبح الركيزة و الأساس في بناء التقدم الاقتصادي و الاجتماعي في برنامج أي تنمية مقصودة. و يعرف على أنه عملية منظمة و مستمرة لتحقيق أهداف مستقبلية بوسائل تقوم على مجموعة من القرارات و الإجراءات الرئيسية لبدائل واضحة و ذلك وفقا لأولويات مختارة بعناية بغرض الوصول إلى أقصى استثمار ممكن للموارد و الإمكانيات المتاحة و لعنصري الزمن و التكلفة لكي يبيح نظام التربية(التعليم) بمراحله الأساسية أكثر كفاية و فعالية للاستجابة لاحتياجات المتعلمين المتزايد و المتغيرة دوما و ملبية لمتطلبات تنميتهم المستمرة.

رابعا – التخطيط التعليمي

هو استخدام البصيرة في تحديد سياسة و أولويات و تكاليف النظام التعليمي مع الأخذ بعين الاعتبار الواقع السياسي و الاقتصادي و إمكانية نمو النظام و حاجة البلاد و التلاميذ.

خامسا- الفرق بين التخطيط التعليمي و التربوي

التخطيط التربوي	التخطيط التعليمي
اشمل واعم حيث يضم إلى جانب النظام التعليمي جميع مؤسسات التي تقوم بعملية التربية خارج التعلم: الأسرة، مؤسسات الثقافة والإعلام، الدينية، النوادي الرياضية و الاجتماعية، السينما المسرح...الخ.	يختص بكل ما يتم داخل النظام التعليمي

سادسا- مبادئ و أسس هامة عند التخطيط لبرامج التربية النفسية

- 1- التأكيد على أن برنامج التربية النفسية عملية مستمرة.

- 2- برنامج التربية النفسية ذات اتصال وثيق بخصائص و احتياجات الطلاب.
- 3- برامج التربية النفسية عنصر مساند لتحقيق الأهداف التربوية و السلوكية للنهج المدرسي و النشاط الطلابي
- 4- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب من حيث القدرات و الاستعدادات و الميول و الاحتياجات.
- 5- تقديم الخدمات الإرشادية لجميع فئات الطلاب.
- 6- لا بد من وجود المرونة للبرامج حتى تواجه المتغيرات.
- 7- تبنى برامج التربية النفسية على التقويم المستمر عن طريق البحوث و الدراسات السابقة.

بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة الرابعة: تقويم البرامج الإرشادية

تمهيد

تقييم البرامج عملية نقدية مهمة للمرشد النفسي، بحيث تكشف عن مدى فعالية البرنامج و مدى نجاحه أو فشله، و تعطيه تغذية راجعة تخص مستوى ما تحصل عليه المسترشد من فائدة خلال الجلسات الإرشادية. كما أن تقييم البرامج الإرشادية عملية تعاونية جماعية يشترك فيها المسئولون عن تخطيط البرنامج وحتى المستفيدين منه، ويهدف التقييم إلى إصلاح الأخطاء وتلافي أوجه النقص و تقوية نقاط القوة، فالتقييم ليس هدفا بقدر ما يكون وسيلة للتقويم .

و يعد تقويم البرامج الإرشادية ضرورة لا غنى عنه في كافة المجالات؛ فالتقويم يساعد المرشد النفسي على التعرف إلى مدى الحاجة إلى برنامج معين قبل تنفيذه، كما يساعد على التعرف إلى مدى تحقيق الأهداف التي تعد من أجلها.

اولا – مفهوم التقويم Evaluation

التقويم هو عملية يقوم بها الفرد أو الجماعة لمعرفة مدى النجاح أو الفشل في تحقيق الأهداف العامة التي يتضمنها العمل، وكذلك نقاط القوة و الضعف به حتى يتمكن تحقيق الأهداف المنشودة بأحسن صورة ممكنة.

و يعرف "ستشمان"(1967) suchman التقويم بأنه تحديد النتائج التي تحصل عليها من نشاط مخطط لتحقيق هدف له قيمة.

كما يعرف على انه عملية تنظيم المعلومات، وعملية الحصول عليها، و عملية تزويد بها لتكون المعلومات مفيدة في الحكم على قرارات يحتمل في بعضها أن يكون بديلا لبعضها الآخر.

و يعرف التقويم أو التقييم على انه: "إصدار حكم على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات.

ثانيا- أهداف تقويم البرامج الإرشادية

يمكن تلخيص أهم أهداف التقويم فيما يلي:

- 1- مساعدة المرشد النفسي على التعرف إلى مدى الحاجة إلى برنامج معين قبل تنفيذه.
- 2- التعرف على مدى تحقيق الأهداف التي اعد البرنامج من اجلها.
- 3- التعرف على مدى نجاعة البرنامج الإرشادي.
- 4- التعرف على النتائج المتوقعة.
- 5- إدخال التحسينات اللازمة على البرامج المنفذة.

ثالثا- أنواع التقييم

هناك عدة أنواع لتقييم البرامج الإرشادية و التي تتمثل في الآتي:

1- بناء على القائم بعملية التقييم:

- أ- **تقييم ذاتي:** حيث يقوم مرشد(خبير)بتقييم مرشد(مبتدئ)بهدف تحسين أدائه بعد تحديد جوانب الضعف في هذا الأداء.
- ب- **تقييم المرشد للآخرين:** حيث يقوم المرشد بتقييم عميل بناء على طلب منه، وذلك لمساعدته في تحديد جوانب الضعف و القوة في أدائه.
- ت- **تقييم المجموعة للفرد:** حيث تقوم مجموعة إرشادية خصوصا في الإرشاد الجماعي بتقييم أداء عميل في المجموعة و هنا يكون التقييم أكثر موضوعية.

2- وفقا للوقت الذي يتم فيه التقييم:

- أ- **التقييم القبلي:** حيث تطبق فيه اختبارات القبيلة و أدوات القياس الأخرى لجمع كل المعلومات عن الموضوع المطلوب تقييمه.

ب- **التقييم المستمر:** يتم أثناء القيام بالعملية الإرشادية للتعرف على مدى التقدم نحو الهدف المطلوب انجازه، والخطوات التي تم تحقيقها و الصعوبات التي تعرقل تقدمه.

ت- **التقييم النهائي:** يتم في نهاية البرنامج للتعرف إلى النتائج التي تم تحقيقها على المستوى السلوكي و المعرفي و الوجداني للعميل.

3- وفقا للهدف من التقييم:

أ- **التقييم الأولي:** يتم فيه تحديد الاحتياجات التعليمية و السلوكية و المعرفية و النفسية و المستوى الذي يمكن أن تبدأ منه عملية الإرشاد، ويفيد هذا التقييم في تصنيف الأفراد المجموعات متجانسة من حيث المستوى المعرفي و النفسي وفقا للمشكلات التي يعانون منها.

ب- **التقييم البنائي:** يتم أثناء تنفيذ و تطبيق البرنامج، الهدف منه تحديد و معرفة مدى إتقان العمل الإرشادي.

ت- **التقييم الشخصي:** يهتم بالتعرف على الأفراد الذين تقابلهم صعوبات في التعلم و تحديد مجال هذه الصعوبات و محاولة الكشف عن أسبابها.

ث- **التقييم النهائي:** يهتم بالأهداف العامة.

ج- **التقييم المتزامن:** يحدث أثناء عملية تطبيق إستراتيجية أو خطة أو برنامج.

ح- **التقييم التراكمي اللاحق:** يأتي بعد مرحلي التنفيذ.

خ- **التقييم التكويني:** يأتي في نهاية تطبيق البرنامج على نطاق ضيق خصوصا في البرامج الوقائية.

رابعا - خطوات تقييم البرامج الإرشادية

أ- تحديد أسئلة التقييم والإجابة عنها.

ب- تحديد معايير التقييم و تقدير حال البرنامج بالنسبة إليها.

ت- تحديد طرق التقييم و وسائله واستخدامها لتحديد فعالية البرنامج ومدى تحقيقه للأهداف.

ث- تحليل نتائج عملية التقييم و تفسيرها.

ج- اقتراح خطوات تقويم وإصلاح البرنامج في ضوء نتائج عملية التقويم و ذلك بتحديد ما يجب تدعيمه أو تطويره أو تعديله من عناصر البرنامج.

خامسا - نماذج تقويم البرامج الإرشادية

تتضمن هذه البرامج ما يلي:

- **نموذج "تيلر" (Tyler):** يقوم نموذج "رالف تيلر" على التقويم بواسطة "الأهداف".

و العملية المتبعة داخل هذا النموذج كما يلي:

أ- تحديد أهداف البرنامج.

- ب- الترتيب الدقيق لهذه الأهداف تنازليا تبعا لوضوحها و دقتها.
- ت- اختيار أو بناء الأدوات المناسبة لقياس الظروف و الشروط التي قد تتحقق فيها أهداف البرنامج أو لا تتحقق.
- ث- جمع المعلومات الضرورية، باستعمال أدوات قياس هذه الظروف و الشروط، حول تحقيق هذه الأهداف- أو عدم تحقيقها-
- ج- التحليل المقارن بين الشيء المنجز، الذي يستنتج من المعلومات المجمعة، والشيء المرغوب في انجازه(الأهداف المسطرة مسبقا).

بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة الخامسة: نموذج تطبيقي

البرنامج الإرشادي العقلائي السلوكي لخفض سلوك التأخر الصباح

تمهيد

هو برنامج إرشادي سلوكي عقلائي لخفض حالات التأخر الصباحي لطلاب مراحل التعليم العام (ابتدائي ، متوسط، ثانوي)

عناصر البرنامج

- 1- الهدف العام للبرنامج.
- 2- الأهداف الإجرائية للبرنامج.
- 3- الأساليب الإرشادية المتبعة داخل البرنامج.

أولاً- الهدف العام للبرنامج

يهدف البرنامج الإرشادي إلى الحد أو التقليل من التأخر الصباحي لطلاب المدارس باستخدام أسلوب الإرشاد الجمعي من خلال تدريب المرشدين الطلابيين على فنيات الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي و كيفية تنفيذ الجلسات الإرشادية الجمعية.

ثانياً- الأهداف الإجرائية للبرنامج

- يمكن حصر الأهداف الإجرائية للبرنامج فيما يلي:
- 1- تبصير الطالب بالأسباب الكامنة وراء سلوك التأخر.
 - 2- تناول سلوك التأخر الصباحي و محاولة خفضه.
 - 3- الوقوف على مدى فاعلية جلسات البرنامج الإرشادي في خفض حدة سلوك التأخر الصباحي لدى طلاب المدارس .

الخدمات التي يقدمها البرنامج:

- 1- خدمات علاجية و تتمثل في خفض سلوك التأخر الصباحي.
- 2- خدمات إرشادية و تتمثل في أن يتعلم الطلاب أسلوب حل المشكلات و تعميم هذه الخبرة على مواقف أخرى مشابهة في الحياة و التعرف على الأفكار غير العقلانية

ودحضها و إحلال أفكار عقلانية للحد من التأخر الصباحي.
3- خدمات تربوية و تتمثل في تحسين التحصيل الأكاديمي لأفراد المجموعة.

محتوى البرنامج:

يحتوي هذا البرنامج على عدد(8) من جلسات جمعية تهدف إلى خفض سلوك التأخر الصباحي من خلال تعديل الأفكار غير العقلانية و زيادة معدل الدافعية للحضور المبكر للدراسة.

طريقة تنفيذ البرنامج:

يقوم بتنفيذ البرنامج الأخصائيون النفسيون في جميع المدارس و يتولى المتابعة مشرفو التربية النفسية التابع لقسم التوجيه و الإرشاد بالإدارة العامة لمديرية التربية بكل مقاطعة.

وقت تنفيذ البرنامج:

يكون هناك دورة تدريبية الأخصائيين النفسيين ، لتنفيذ البرنامج وتكون مدة التدريب يومان(دورة مكثفة بواقع أربع ساعات يومياً) في شكل مجموعات يبدأ الأخصائي النفسي بتطبيق البرنامج على الطلاب المتأخرين صباحاً في مدرسته بعد مرور شهر على الدراسة.

ثالثاً- الأساليب الإرشادية المتبعة داخل البرنامج:

يتضمن البرنامج أسلوب الإرشاد الجمعي من خلال عمل جلسات تتبنى طريقة الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي و مدى أثرها في تحقيق أهداف البرنامج.

الفئة المستهدفة: تدريب الأخصائيين النفسيين بالمدارس و القائمين بعمل الإرشاد في المدارس على أسلوب تنفيذ البرنامج.

الفنيات المستخدمة في البرنامج: لتحقيق أهداف البرنامج يتم الاستعانة بالفنيات التالية:

1- المحاضرات المبسطة

2- المناقشة و الحوار

3- الواجبات المنزلية

4- النمذجة المتخيلة

5- التدعيم الإيجابي

الوسائل المادية:

1- لوحات إيضاحية

2- بطاقات الواجب المنزلي

3- أجهزة فيديو وحاسب آلي

مراحل تطبيق البرنامج:

يمر البرنامج بأربع مراحل هي:

مرحلة البدء: (مرحلة التحضير) يقوم الأخصائي النفسي بحصر الطلاب الذين تكرر تأخرهم الصباحي وتحديد أسباب التأخر كما ذكرها الطلاب سابقاً ثم البدء في التطبيق.

وهي مرحلة الجلسات الأولى التي يتم فيها التعارف والتمهيد للبرنامج وشرح أهدافه وإطار العمل، ويتم ذلك في الجلسات الفردية التمهيدية والجلسة الأولى الجماعية.

مرحلة الانتقال: وتركز على المشكلة الرئيسية وهي التأخير الصباحي وتوضيح سلبياتها ومعرفة آراء الجماعة، ويتم ذلك خلال الجلسة الثانية.

مرحلة العمل البناء: وتهدف الى أن يعمل الأخصائي النفسي علي إكساب أفراد الجماعة أساليب جديدة معرفية وانفعالية وسلوكية للحد من التأخر الصباحي لديهم، ويتم ذلك في الجلسات من (3) الى (7)

مرحلة الإنهاء: ويتم في هذه المرحلة بلورة الأهداف المكتسبة ومراجعة ما تم مناقشته من أفكار وما هي القرارات التي تم التوصل إليها وتهيئة الطلاب نفسياً لإنهاء البرنامج ويتم ذلك في الجلسة الأخيرة.

جلسات البرنامج الإرشادي:

الجلسة الأولى: (بناء العلاقة الإرشادية)

أهداف الجلسة:

بناء العلاقة الإرشادية من حيث:

- 1- التعارف بين أفراد المجموعة و الأخصائي النفسي.
- 2- تحديد الأهداف والاتفاق عليها.
- 3- تزويد الطلاب بعدد الجلسات ومواعيدها والالتزام بذلك من خلال المواظبة على الحضور في الموعد والمكان المحدد.
- 4- تحديد الخطوات التي سوف تتبع لتحقيق الهدف ومناقشة توقعات الطلاب بالنسبة للبرنامج.
- 5- يتعرف الطلاب على مفهوم الجلسة الجماعية.
- 6- إثارة الاهتمام والمشاركة في الجلسة الإرشادية الجماعية، وبناء بيئة غير مهددة بل بيئة مشجعة على مشاركة الطلاب في أعمال الجلسة

الجلسة الثانية : معرفة ومناقشة أسباب التأخر الصباحي:

أهداف الجلسة:

- 1- معرفة معوقات الحضور المبكر.
- 2- كيفية التعرف على معوقات الحضور المبكر، وجود برنامج يومي للطلاب يساعد في تنظيم الوقت وإعطاء وقت للدراسة وللراحة وللنوم ولمشاهدة التلفزيون ولزيارة الأقارب والأصدقاء وللممارسة الرياضة والهوايات.

الجلسة الثالثة: تقييم موقف سلوك التأخر الصباحي عند الطلاب أفراد المجموعة:

أهداف الجلسة:

- 1- مراجعة التدريبات.
- 2- تحديد العناصر المثيرة للمعتقدات اللاعقلانية في هذه المواقف.
- 3- كتابة سلسلة الاستنتاجات والأفكار والتوقعات ومراجعتها مع أفراد المجموعة وتحديد

العناصر الأكثر ارتباطاً بالتأخر الصباحي.

الجلسة الرابعة: إيضاح الصلة بين التأخر الصباحي والتحصيل الدراسي:

أهداف الجلسة:

- 1- تعريف التأخر الصباحي.
- 2- علاقة التأخر الصباحي بالتحصيل الدراسي.
- 3- مناقشة مجموعة مفاهيم وتدريبات والاستماع إلى آراء المجموعة.

الجلسة الخامسة: التعرف على تنظيم الوقت الذي يتبعه أفراد المجموعة وتحديد فوائده

الطابور الصباحي

أهداف الجلسة:

1- التحدث عن كيفية تنظيم الوقت ومناقشة ذلك بين أفراد المجموعة وتعزيز السلوك الجيد

2- تدريب أفراد المجموعة على المهارات:

أ. الضبط الداخلي

ب. الضبط الخارجي

والتفكير بأهمية التقيد بالنظام والمحافظة على المواعيد وبأهمية الدراسة.

3- مساعدة الطلاب على إثراء جوانبهم المعرفية.

4- يتعرف الطلاب على إيجابيات الحضور المبكر.

5- إعطاء تدريبات وواجبات منزلية.

الجلسة السادسة: فحص المعتقدات غير العقلانية وكشف صلتها بالتأخر الصباحي

ومجادلتها:

أهداف الجلسة:

1- فحص المعتقدات غير العقلانية

2- التمييز بينها وبين ما ينشأ عنها من أفكار.

3- اقتناع الطلاب بتغيير الأفكار والمعتقدات من أجل تغيير المشاعر.

4- تحصين الطلاب من تأثير الأصدقاء السلبي.

الجلسة السابعة: اختيار حلول عقلانية للتأخر الصباحي و تعميق الاقتناع بالمعتقدات

العقلانية:

أهداف الجلسة:

1- تعميق الاقتناع بالأفكار العقلانية.

2- أن يتعلم أفراد المجموعة أسلوب حل المشكلات.

3- التركيز على الحوار الذاتي الإيجابي و تحويله إلى موقف سلوكي مثلاً أن أريد أن أحل

الواجب حتى لا أتأخر.. إذن لا بد أن أحل الواجب.

الجلسة الثامنة: إنهاء البرنامج وتقييمه:

أهداف الجلسة:

- أ - اطلاع كل عضو من المجموعة على عدد مرات التأخر الصباحي سابقاً و عدد مراتها بعد البرنامج، ثم يناقش المرشد مع أفراد المجموعة:
- 1- مدى شعورهم بتحمل المسؤولية و تقدير قيمة الوقت و أهمية الحضور مبكراً ومدى استفادتهم من البرنامج.
 - 2- هل هناك تحسن فعلي عن طريق العلامات أو المشاركة داخل الفصل نتيجة الحضور المبكر.
 - 3- هل حصل ارتفاع في مستوى الدافعية للدراسة و للحضور المبكر.

بسم الله الرحمن الرحيم

المحاضرة السادسة: نموذج تطبيقي لبرنامج إرشادي

لخفض قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية

جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى (عنوان الجلسة)

(تعارف+بناء العلاقة الإرشادية)

أهداف الجلسة الإرشادية بناء العلاقة الإرشادية من حيث:

- التعارف بين الباحث و المشاركين.
- كسر الحاجز النفسي بين الباحث و المشاركين من جهة و بين المشاركين و بعضهم البعض.
- توضيح أهداف البرنامج و مناقشتها.
- تزويد الطلاب بعدد الجلسات و مواعيدها و الالتزام بذلك من خلال المواظبة على الحضور و في المواعيد و المكان المحدد.
- الاتفاق على قوانين الجلسات(كالمشاركة و الالتزام بمواعيد الجلسات، واحترام آراء الآخرين).

المدة الزمنية للجلسة: يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين(50-60)دقيقة.

الخطوات الاجرائية المتبعة للجلسة:

- الترحيب من قبل الباحث بالمشاركين، و التعريف بنفسه، ويترك المجال للتعارف بين المشاركين.
- إعطاء فكرة عن ماهية البرنامج الإرشادي (محتوى البرنامج).
- توضيح الباحث لجلسات البرنامج و أدوات واليات العمل فيه.
- توضيح الأهداف العامة والخاصة للبرنامج.
- توضيح أهمية البرنامج الإرشادي في تخفيف مستوى القلق عند طلبة المرحلة الثانوية.
- مناقشة مواعيد و عدد الجلسات و قوانين العمل الجماعي.

تقويم الجلسة: من خلال بطاقة تقويم المرحلي للجلسات (نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلي)

الجلسة الثانية

(عنوان الجلسة)

(مفهوم قلق الامتحان-الأعراض-الآثار السلبية الناتجة)

أهداف الجلسة الإرشادية:

- إعطاء تصور واضح و شامل عن مفهوم القلق بشكل عام و قلق الامتحان بشكل خاص.
- الحديث عن أنواع و أشكال قلق الامتحان و مصادره.
- الوقوف على الآثار الايجابية و السلبية لقلق الامتحان.
- مناقشة الأعراض الناتجة عن قلق الامتحان (النفسية\الجسمية\الاجتماعية\العقلية)

الفنيات المستخدمة:

- المناقشة و الحوار.
- عرض شرائح (Power Point).
- نشرات و مطويات (مادة نظرية تتحدث عن قلق الامتحان)
- مجموعات عمل صغيرة للنقاش و الحوار.

المدة الزمنية للجلسة: يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (60-70) دقيقة.

الخطوات الاجرائية للجلسة:

- قام الباحث بمراجعة المشاركين ما تم الحديث عنه في الجلسة السابقة لكي يتم الربط بين الجلسات.
- التمهيد لموضوع الجلسة و اطلاع الطلاب على الخطوط الرئيسية للجلسة و تذكير الطلاب بقواعد العمل الإرشادي.

- ثم طرح الباحث عدة أسئلة للتعرف على مفهوم القلق و أعراضه من خلال استشارة أفكار الطلاب و قام الباحث بتعديل بعض هذه المفاهيم.

ومن هذه الأسئلة:

- 1- ما مفهوم القلق لدى كل واحد من المشاركين؟(ماذا يعني القلق لكل طالب؟)
- 2- ما هي الأعراض التي يشعر بها الطالب عند حدوث القلق عامة و(قلق الامتحان) خاصة؟
- 3- ما هي الآثار السلبية الناتجة عن قلق الامتحان؟ وقام المشاركين بالإجابة على التساؤلات.
- 4- ثم قام الباحث بعرض [عرض شرائح (Power Point)] توضح مفهوم القلق و أنواع القلق و خصوصا قلق الامتحان ثم قام بالإجابة على أسئلة و استفسارات الطلاب حول موضوع النقاش.

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات(نموذج بطاقة تقويم الجلسات).

الجلسة الثالثة

(عنوان الجلسة)

(التدريب على أسلوب الاسترخاء العضلي)

أهداف الجلسة الإرشادية:

- إعداد الطالب نفسيا و انفعاليا و جسميا لكي يخوض الامتحانات بكفاءة عالية من الثقة بالنفس.
- إتقان الطالب لمهارة الاسترخاء و الهدوء و الاتزان الانفعالي في المستقبل.
- بث روح الطمأنينة و الأمن النفسي في نفوس الطلاب و خصوصا في المواقف العصيبة.
- إبعاد الطلاب عن جو التوتر و القلق و خصوصا في المواقف الاختبارية.

الفنيات المستخدمة:

- الأقراص المسجلة(مسجل عليها نموذج عملي للاسترخاء).
- مسجل+ شرائط أناشيد هادئة+ شرائط فيديو.
- النمذجة(تطبيق عملي للاسترخاء على احد المشاركين).

المدة الزمنية للجلسة: يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (60-70) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- تم الحديث مع أفراد المجموعة بشكل يبعث على الثقة و الاطمئنان و تلخيص ما حدث في الجلسة السابقة.
- ثم قام الباحث بحث الطلاب على التخيل الذي يروح عن النفس و العقل و يبعد عن مشاكل الحياة.
- ثم قام الباحث بتوجيه الطلاب إلى التركيز النظر على الأشياء التي يحبها الطلاب و التي تبعث الراحة و الاطمئنان و السكينة في النفس.
- ثم قام الباحث بعرض تلفزيوني فيه آلية استخدام أسلوب الاسترخاء لخفض القلق.
- ثم قام الباحث بمناقشة أسلوب الاسترخاء للطلاب و تعريفهم عليه و كيفية استخدامه في خفض التوتر الناتج عن الامتحانات مع تطبيق نموذج الاسترخاء على احد المشاركين و يطلب من باقي أعضاء المجموعة تسجيل ملاحظاتهم أثناء عملية الاسترخاء.
- ثم قام الباحث ثم قام الباحث بتدريب الطلاب عمليا على تنفيذ هذا الأسلوب وقت حاجته و كتابة شعورهم بعد ممارسة، ومناقشة ملاحظات الطلاب قبل و بعد استخدام هذا الأسلوب.

تقويم الجلسة:

- تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات(نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلية).

الجلسة الرابعة

(عنوان الجلسة)

(استخدام تكتيك خفض الحساسية التدريجي)

أهداف الجلسة الإرشادية:

- خفض التوتر و القلق لدى أفراد العينة من خلال تعريضهم لمواقف القلق بالتدرج.
- إكساب الطلاب مهرة ضبط النفس و التصرف بحكمة و بهدوء عند المواقف المقلقة..
- إكساب الطلاب القدرة على مواجهة مواقف الحياة باتزان و ثقة بالنفس.

الفنيات المستخدمة:

- الحوار و النقاش).
- النمذجة(تطبيق عملي لخفض الحساسية التدريجي).
- فنية خفض الحساسية التدريجي.

المدة الزمنية للجلسة: يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين(60-70)دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب و شكرهم على حسن التزامهم و يطلب من احد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة ثم يعرج على الواجب البيتي و يناقشه مع الطلاب.
- ثم قام الباحث بحث الطلاب بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل متدرج يبدأ بالمواقف الأقل إثارة للقلق و صولا إلى المثير الحقيق للحالة الشديدة للقلق(مدرج القلق).
- ثم قام الباحث بتعرض احد المشاركين تدريجيا للمثير أو الموقف المسبب للقلق بينها يكون الفرد في الحالة مرتاحا مسترخيا و قام الباحث بمساعدة الطالب على زيادة المشاعر الايجابية في ذهنه بدلا من المشاعر السلبية عبر "الحوارات مع النفس، التخيل".
- و من ثم قام الباحث بعرض شريط فيديو يوضح آلية خفض التوتر و القلق عند طلاب آخرين ثم تطبيق الباحث هذا التكتيك على احد أفراد المجموعة الإرشادية و الآخرين يشاهدون التطور الحاصل و هذا كله في إطار من الموسيقى الهادئة و بعد عملية الاسترخاء، ثم مناقشة الطلاب في الحالة المعروضة عليهم و التعليق عليها، ومن ثم قام الباحث أيضا بتدريب و تشجيع الطلاب على التحصين التصوري ضد القلق بان يعيش المواقف المثيرة للقلق تدريجيا في خياله.
- **تقويم الجلسة:**
- تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات(نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلية).

الجلسة الخامسة

(عنوان الجلسة)

(التدريب على مهارات ادارة الوقت)

أهداف الجلسة الإرشادية:

- التحدث عن كيفية تنظيم الوقت و استغلاله بالشكل الأمثل.
- تدريب الطلاب على إتقان مهارة تنظيم الوقت وملئ وقت الفراغ.

- تبصير المشاركين بايجابيات تنظيم الوقت و التقيد بالنظام و المحافظة على مواعيد الدراسة.

الفنيات المستخدمة:

- النمذجة(نموذج عملي فيه كيفية إدارة الوقت).
- الحوار و النقاش.
- لعب الأدوار(من خلال عرض مسرحي هادف يوضح فيه أهمية تنظيم الوقت).

المدة الزمنية للجلسة: يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين(60-70)دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب و شكرهم على حسن التزامهم و يطلب من احد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة.
- ثم قام الباحث بعرض نموذج عملي(حول تنظيم الوقت) و من ثم مناقشة الطلاب في كيفية عمل جدول يومي و جدول أسبوعي للمذاكرة و تنظيم الأعمال البيتية.
- وبعد ذلك قام الباحث بتنفيذ ذلك الأمر عمليا من خلال إعطاء أفراد المجموعة فرصة للقيام كل مشارك بعمل جدول تنظيم وقت و مناقشة الأفراد في جدول.
- و ثم قام الباحث بتدريب الطلاب على استثمار الوقت بفعالية كبيرة من اجل عدم التخطي في الأعمال.
- و ثم قام الباحث بعرض مسرحي قام بلعب الأدوار فيه المشاركين، ويدور العرض المسرحي حول فوائد تنظيم الوقت و الآثار السلبية الناتجة عن عدم تنظيم الوقت و استغلاله.
- و أخيرا قام الباحث بإعطاء واجب بيتي و هو أن يقوم كل مشارك بتوضيح كيفية تنظيم وقته خلال الأسبوع القادم، مع إعداد جدول للمذاكرة.
- **تقويم الجلسة:** من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات(نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلية).

الجلسة السادسة

(عنوان الجلسة)

استخدام السيكودراما(التمثيل النفسي المسرحي)

أهداف الجلسة الإرشادية:

- التخفيف من القلق و حدة التوتر الناتج عن الامتحانات.

- تناول الموضوع في قالب مسرحي فكاهي بهدف زيادة الدافعية عند أعضاء المجموعة في التخلص من حالة القلق الموجودة لديهم.
- تنمية العمل الجماعي بين المشاركين و بث روح التعاون و المحبة في نفوس المشاركين.

الفنيات المستخدمة:

- الحوار و النقاش.
- لعب الأدوار(من خلال عرض مسرحي هادف يوضح فيه كيفية التصرف اثناء المواقف المقلقة).

المدة الزمنية للجلسة: يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين(60-70)دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب و شكرهم على حسن التزامهم و يطلب من احد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة ثم يعرج على الواجب البيتي و يناقشه مع الطلاب.
- ومن ثم تم الاتفاق مع الطلاب على المشاركة في عمل مسرحي ثم يتم الاتفاق على مسرحية معينة الهدف منها تبصير الطلاب كيفية التصرف وقت المواقف المقلقة و المزعجة، حيث يطلب الباحث من أعضاء المجموعة الاستعداد للقيام بهذه الأدوار.
- ثم قام الطلاب بعرض العمل المسرحي أكثر من مرة بحيث يشارك جميع الأعضاء.
- وقام الباحث بعد انتهاء العرض بمناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في العمل المسرحي و التعرف على التغيير الحاصل على كل فرد بعد انتهاء العرض.
- وقام الباحث بعد بتوظيف الإرشاد الديني(الصلاة، الاستغفار، الدعاء)في زيادة الطمأنينة و الأمن النفسي و خفض القلق عند الطلاب.

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات(نموذج بطاقة تقويم الجلسات).

الجلسة السابعة

(عنوان الجلسة)

(التدريب على مهارات و استراتيجيات تطبيق الامتحان)

أهداف الجلسة الإرشادية:

- تدريب الطلاب على بعض مهارات و استراتيجيات تطبيق الامتحان مثل(مهارة أداء الامتحان- و الاستعداد للامتحان).

- زيادة وعي الطلاب في كيفية الاستعداد للامتحانات و كيفية مراجعة الامتحانات.

الفنيات المستخدمة:

- الإلقاء.
- الحوار و النقاش.
- النمذجة(عرض موديل لمهارات الامتحان).
- مجموعات عمل صغيرة.
- عرض فيديو شرائح(Power Point) على جهاز(L.C.D).

المدة الزمنية للجلسة: يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين(60-70)دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- بدأ الباحث بمراجعة ما تم الحديث عنه بالجلسة السابقة.
- ثم قام الباحث بالحديث عن ماهية(مهارة أداء الامتحان_مهارة الاستعداد للامتحان) وتوضيح أهمية تلك المهارات عند أداء الامتحان، وذلك باستخدام عرض فيديو شرائح (power point)على جهاز الكمبيوتر (L.C.D).
- ومن ثم قام الباحث بمناقشة الأمور التي يجب مراعاتها عند تطبيق هذه المهارات ومثال ذلك مهارة المراجعة (لا بد أن قام بعمل خطة للمراجعة، مراجعة الملاحظات، الالتزام بجدول المراجعة النهائية)وهكذا مع باقي المهارات.
- وأخيرا قام الباحث بإعطاء واجب بيتي و هو عبارة عن عم جدول للمراجعة قبل الامتحانات.

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات(نموذج بطاقة تقويم الجلسات).

الجلسة الثامنة

(عنوان الجلسة)

استخدام أسلوب توكيد الذات

أهداف الجلسة الإرشادية:

- تعزيز مبدأ بالنفس عند أفراد المجموعة .
- تعزيز القدرات ولإمكانيات لدي أفراد المجموعة .
- إخراج المشاركين من حالة الجو المدرسي إلى جو ترويحي ترفيهي.

الفنيات المستخدمة:

- الحوار والنقاش.
- النمذجة (مثال توضيحي).

- مجموعات عمل صغيرة.

المدة الزمنية للجلسة: يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (60-70) دقيقة.

الخطوات الاجرائية للجلسة:

- بدأ الباحث بالترتيب بالطلاب على حسن التزامهم ويطلب من احد الطلاب أن قام بتخليص في الجلسة السابقة بصورة سريعة. ثم قام الباحث باستطلاع آراء المشاركين في البرنامج حول مفهوم الذات ومناقشتهم في هذا الموضوع واخذ الآراء والتعليقات من أفراد المجموعة.
- ومن ثم قام الباحث بطرح سؤال واحد على مجموعات العمل الصغير وهو كالتالي
- كيف نستطيع إن نحقق وتؤكد ذاتك؟ ومن ثم قام كل مشارك من المشاركين بالإجابة السؤال الرئيسي للجلسة ومن ثم الحوار والنقاش بعد ذلك مع جميع المشاركين .
- ثم قام الباحث بعرض شريط فيديو يوضح فيه نموج لشخص استطاع أن يحقق ذاته وما هي المراحل التي مر بها التي قام بها من اجل أن يؤكد ذاته، ثم المناقشة والحوار بعد انتهاء العرض.
- ثم قام الباحث بتكليف أفراد المجموعة الإرشادية بعدد من المهام الدراسية (واجب بيتي) أو القيام بعدد من المهارات وتنفيذها بما يتناسب مع قدرات الطلاب وزيادة قدرات وإمكانيات كل مشاك وقام بتعزيز قدرات الطلاب وزيادة ثقتهم بأنفسهم كذلك يصب في مصلحة خفض التوتر والقلق.
- وفي النهاية قام الباحث بالإعداد إلى رحلة ترفيهية لكسر حالة الملل والابتعاد عن الجو المدرسي.

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات(نموذج بطاقة تقويم الجلسات).

الجلسة التاسعة

(عنوان الجلسة)

(التدريب على مهارات و استراتيجيات تطبيق الامتحان)

أهداف الجلسة الإرشادية:

- تدريب الطلاب على بعض مهارات و استراتيجيات تطبيق الامتحان مثل (مهارة أداء الامتحان-مهارة الإجابة على أسئلة الامتحان).
- زيادة وعي الطلاب في كيفية أداء للامتحانات و كيفية الإجابة على أسئلة الامتحان.

الفنيات المستخدمة:

- الإلقاء.
- الحوار و النقاش.
- النمذجة(عرض موديل لمهارات الامتحان).
- مجموعات عمل صغيرة.
- عرض فيديو شرائح(Power Point) على جهاز(L.C.D).

المدة الزمنية للجلسة: يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين(60-70)دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب و شكرهم على حسن التزامهم و يطلب من احد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة ثم يعرج على الواجب البيتي و يناقشه مع الطلاب.
- ثم قام الباحث بالحديث عن ماهية(مهارة اداء الامتحان مهارة الإجابة على أسئلة الامتحان) وتوضيح أهمية تلك المهارات عند أداء الامتحان، وذلك باستخدام عرض فيديو شرائح (power point)على جهاز الكمبيوتر(L.C.D).
- ومن ثم قام الباحث بمناقشة الأمور التي يجب مراعاتها عند تطبيق هذه المهارات ومثال ذلك الإجابة على أسئلة الامتحان (كيفية - وقت الإجابة - كيفية الإجابة حسب نوعية الأسئلة، المراجعة النهائية) وهكذا مع باقي المهارات.
- و ثم قام تقسيم المشاركين إلى مجموعات عمل صغير يتم من خلالها مناقشة كل مهارة وقام ممثل كل مجموعة بعرض الايجابيات والسلبيات على هذه الطريقة وذلك من خلال الحوار والنقاش مع المشاركين.

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات(نموذج بطاقة تقويم الجلسات).

الجلسة العاشرة

(عنوان الجلسة)

(استخدام فنيات تعديل السلوك)

أهداف الجلسة الإرشادية:

- تعريف الطلاب بقواعد و أساليب الاستذكار الجيد.
- استخدام نموذج ايجابي لإكساب الطلاب الثقة بالنفس و تقليل التوتر و القلق لديهم.
- تدريب الطلاب على أساليب و قواعد المراجعة الجيدة.
- تدريب الطلاب على تعليمات تساعدكم عند الامتحان

الفنيات المستخدمة:

- الإلقاء.
- الحوار و النقاش.
- مجموعات عمل صغيرة.

المدة الزمنية للجلسة: يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين(60-70)دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب و شكرهم على حسن التزامهم و يطلب من احد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة.
- ثم قام الباحث باستدعاء احد الطلاب المتفوقين ذوي السلوك الحسن و الأمين حيث يوضح طرق مذاكرة دروسه أول بأول و الأسلوب الأمثل في الدراسة و طرق الدراسة الجيدة التي يستخدمها الطالب و التعرف على الأعمال التي قام بها أثناء فترة الامتحانات.
- ثم قام الباحث بحث الطلاب على عرض برامجهم الدراسية التي اتبعوها سواء اليومية أو الأسبوعية و الهدف من تحققها.
- ثم قام الباحث بمناقشة مجموعات العمل الصغيرة حول بعض الوصايا في التحصيل.
- و بعد ذلك قام الباحث بمناقشة أساليب المراجعة الجيدة.
- ثم قام الباحث بمناقشة الطلاب حول الإجراءات التي تساعدهم عند الامتحان.

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات(نموذج بطاقة تقويم الجلسات).

الجلسة الحادية عشر (عنوان الجلسة) (إنهاء البرنامج و تقويمه)

أهداف الجلسة الإرشادية:

- تقويم الجلسات و الوقوف على نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج.
- معرفة النتائج التي توصل إليها المشاركون من خلال التدريبات التي استخدمت خلال جلسات البرنامج.
- معرفة مدى التحسن الذي شعر بت المشاركون بعد الانتهاء من الجلسات.
- إرشاد المشاركين إلى ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه و توظيفه في حياتهم الجامعية.

الفتيات المستخدمة:

- الإلقاء.
- الحوار و النقاش.

المدة الزمنية للجلسة: يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (60-70) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- قام الباحث بمراجعة ما تم الحديث عنه في الجلسة السابقة في عرض ملخص و سريع لجميع ما تم عرضه في البرنامج الإرشادي.
- ثم قام الباحث بمراجعة البرامج و الأنشطة و الموضوعات التي تمت مناقشتها في الجماعة و تشجيع أعضاء الجماعة على الاستمرار و الاستفادة مما تعلموه و تطبيقه في حياتهم اليومية.
- ثم قام الباحث بمناقشة المشاركين في الصعوبات و المعوقات التي واجهتهم أثناء تنفيذ البرنامج و كيفية التغلب عليها.
- في النهاية قام الباحث بشكر المشاركين في البرنامج على الجهود الذي بذلوه معه من اجل انجاز هذا العمل، و يعرب لهم عن سعادته بالفترة التي يقضاها معهم أثناء تنفيذ البرنامج، و تتم الجلسة الختامية من خلال تقييم البرنامج من عدة طرق:

- ✚ مقارنة أفراد المجموعة في مستوى القلق في القياس القبلي قبل تنفيذ البرنامج و القياس البعدي بعد تنفيذ البرنامج، وملاحظة الفرق الحاصل بين القياسية.
- ✚ تقييم الطلاب أنفسهم للبرنامج و النتائج التي لاحظوها خلال تنفيذ الجلسات.
- ✚ المتابعة و الملاحظة للطلاب في الفترة القادمة و خصوصا فترة الامتحانات.