

الاسم :

.....

اللقب :

.....

العلامة:

امتحان الدورة العادية للسداسي الأول في مقياس: أساليب وتقنيات الإرشاد النفسي والتربوي
السنة 1 ماستر إرشاد وتوجيه

1- أجب على الأسئلة التالية:

- اشرح أهم أساليب النظرية السلوكية في الإرشاد والتوجيه (4,5 ن)
تقليل الحساسية التدريجي تقليل الخوف أو القلق تدريجيًا من خلال تعريض المسترشد للمثير المخيف خطوة خطوة، مع تعليمه الاسترخاء. • تدريب على الاسترخاء (تنفس عميق، إرخاء العضلات) • بناء تدرج هرمي للمخاوف: من الأقل خوفًا إلى الأكثر. • التعرض التدريجي للمثيرات مع الحفاظ على حالة الاسترخاء.

العلاج بالغمر: تعريض المسترشد مباشرة وبقوة لأقصى درجة من المثير المخيف دفعة واحدة دون تدرج. من خلال • مواجهة الموقف المسبب للخوف بشكل كامل ومباشر. • الاستمرار في التعرض حتى يقل القلق تلقائيًا.

العلاج بالنفور والكراهية

ربط السلوك غير المرغوب فيه بمثير غير سار حتى يشعر الشخص بالنفور من هذا السلوك. اقتران السلوك السلبي بتجربة مزعجة

- اذكر أهم أساسيات العلاج المعرفي مع إعطاء أمثلة (4.5 ن)
■ **المعتقدات الجوهرية:** هي أفكار عميقة جدًا و مترسخة لدى الشخص عن نفسه أو الآخرين أو العالم، وغالبًا تتكوّن منذ الطفولة، ويكون الشخص غير واعٍ بها. هذه المعتقدات تؤثر في طريقة التفكير والشعور والسلوك دون أن يشعر بها الشخص مثال : الناس لا يمكن الوثوق بهم ، العالم مكان خطير
■ **المعتقدات الوسيطة:** هي أفكار تقع بين المعتقدات الجوهرية والأفكار التلقائية، وتظهر على شكل: قواعد، افتراضات، معتقدات شرطية مثال لا بد أن أنجح دائمًا كي أكون ذا قيمة ، إذا رفضني أحد، فهذا دليل أنني غير محبوب

• الأفكار التلقائية: هي أفكار سريعة تظهر تلقائيًا في مواقف معينة، وغالبًا تكون: قصيرة، عفوية، غير منطقية أحيانًا، مرتبطة بالمشاعر مثال عند التحدث أمام الناس: سأفشل والجميع سيضحك علي

- ماذا يقصد بالتخيل العاطفي العقلاني مع إعطاء أمثلة (4 ن)

- التخيّل العاطفي العقلاني هو أسلوب علاجي في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) ، يهدف إلى تغيير المشاعر السلبية غير العقلانية (مثل القلق الشديد، الغضب المفرط، الخجل المرضي) من خلال: جعل الشخص يتخيل موقفًا مزعجًا يغيّر أفكاره غير العقلانية المرتبطة به وليشعره بانفعال سلبي صحي ومقبول بدل الانفعال المرضي ثم [?] يعاد التخيّل مع تبني أفكار عقلانية. وبذلك [?] يلاحظ المسترشد تغير المشاعر إلى مشاعر أكثر اتزانًا.

2- سؤال تطبيقي (دراسة حالة) تلميذ في مرحلة التعليم المتوسط يعاني من تدني مفهوم الذات لديه والخجل الاجتماعي. المطلوب

(أ) اذكر مظاهر السلوك التي قد تظهر على هذا التلميذ.

(ب) اقترح خطة إرشادية مختصرة مناسبة للحالة، موضحا نوع الإرشاد؟ موضحا أهم الأساليب والتقنيات الإرشادية المستخدمة؟ (7 ن)

■ تظهر على التلميذ مظاهر سلوكية منها:

الانسحاب الاجتماعي، تجنب المشاركة الصفية، الخجل الشديد عند التحدث أمام الآخرين، ضعف الثقة بالنفس، الحساسية للنقد، القلق في المواقف الاجتماعية، وتدني التحصيل الدراسي أحيانًا.

الإرشاد المتمركز حول العميل	الإرشاد السلوكي
● الهدف: رفع مفهوم الذات وتقليل الخجل الاجتماعي. ● دور المرشد: توفير مناخ نفسي آمن قائم على التقبل غير المشروط والتعاطف. ● الأساليب والتقنيات: الإصغاء النشط، عكس المشاعر، التوضيح، إعادة الصياغة. ● آلية العمل: تشجيع التلميذ على التعبير عن مشاعره وفهم ذاته دون توجيه مباشر. ● النتائج المتوقعة: تحسن صورة الذات وزيادة الشعور بالأمان النفسي. ● الأثر السلوكي: انخفاض الخجل وزيادة التفاعل تدريجيًا. ● تطبيق بعض المقاييس النفسية لقياس مفهوم الذات الخجل الاجتماعي ، مقياس تقدير الذات، مقياس القلق وكذا بطاقة ملاحظة سلوكية لملاحظة التفاعل والمشاركة داخل القسم.	● لهدف: تعديل سلوك الخجل والانسحاب الاجتماعي. ● تحديد المشكلة: تجنب المشاركة، ضعف التفاعل الاجتماعي. ● الأساليب والتقنيات: التعزيز الإيجابي، التدرج في التعرض، النمذجة، لعب الأدوار. ● آلية العمل: تعزيز السلوك المرغوب وإطفاء السلوك غير المرغوب. ● المتابعة: قياس تكرار السلوك قبل وبعد التدخل. ● النتائج المتوقعة: زيادة المشاركة الصفية وتحسن مفهوم الذات. ● تطبيق بعض المقاييس النفسية لقياس مفهوم الذات الخجل الاجتماعي ، مقياس تقدير الذات، مقياس القلق وكذا بطاقة ملاحظة سلوكية لملاحظة التفاعل والمشاركة داخل القسم.