

برنامج إرشادي للتخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ  
المقبلين على الامتحانات

الدكتورة: صفية إقروفة، جامعة تيزي وزو، الجزائر

**الملخص:**

إن الهدف من عرض هذا البرنامج الإرشادي، هو تثمين الممارسة الميدانية التي يقوم بها المرشد المدرسي (مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي) من خلال تعامله مع مختلف المشكلات النفسية والسلوكية والانفعالية المطروحة على مستوى المؤسسات التربوية، والتي يجد فيها التلميذ غايته في المساعدة والتخفيف من الضغط النفسي الذي يعاني منه جراء إقباله على امتحان البكالوريا على سبيل المثال.

**Abstract:**

The Purpose of providing this Counseling Program . Is to value the field practice of the school counselor (school guidance and Counseling adviser) ,Through dealing with various psychological, behavioral and emotional problems in the Educational institutions, In which the student finds his purpose in helping and relieving the psychological stress he suffers from the baccalaureate exam, for example.

□

□

مقدمة:

يعد الضغط النفسي من المشكلات النفسية التي تعترض سبيل الأفراد المتدربين خاصة الذين يقبلون على امتحان البكالوريا، كون هذا الامتحان مصيري بالنسبة لمسارهم الدراسي وله انعكاسات وأبعاد اجتماعية.... فالإقبال على امتحان البكالوريا يواجه فيه التلميذ ضغوط من عدة جوانب منها كثافة الدروس، ضيق الوقت الذي يوزعه بين الدروس النظامية والخصوصية، والمعدل الذي سيحصل عليه ومدى تحقيقه للتخصص الجامعي المرغوب، إضافة إلى ضغوط أسرية واجتماعية باعتبار أنه يحظى بمكانة هامة اجتماعيا.

في ظل هذه الظروف يجد التلميذ نفسه عرضة للضغط النفسي يجعله مترددا، فاقد الثقة بالنفس، سريع الغضب، أو منسحب اجتماعيا، قليل التركيز، فاقد للإرادة في العمل. إلى جانب أعراض جسدية و فيزيولوجية أخرى كفقْدان الشهية أو الشراهة في الأكل وصعوبات النوم، الأمر الذي يعيقه عن التحضير الذهني والنفسي الجيد لهذا الامتحان.

بما أن الإرشاد يهدف إلى مساعدة الأفراد على التخفيف من معاناتهم ومشكلاتهم مهما كان نوعها، فإن الحاجة إلى إخضاع هؤلاء الأفراد إلى برنامج إرشادي أصبحت ضرورية ومن مسؤولية المرشد المدرسي، ومن هنا جاءت فكرة برنامج إرشادي للتخفيف من درجة الضغط النفسي لدى المقبلين على امتحان البكالوريا.

1. البرنامج الإرشادي: Counseling Program

تعد البرامج الإرشادية واجهة الإرشاد النفسي، و دليلاً على أن الممارسة الإرشادية هي مجموع تفاعل (علم وفن وممارسة وتربية وتعلم وتعليم)<sup>(1)</sup>.

يعرف عبد العظيم (2013) البرنامج الإرشادي بأنه: «الممارسة الإرشادية المنظمة تخطيطاً، وتنظيماً، وتقييماً، والمستمدة من مبادئ وأسس وفتيات الاتجاهات النظرية؛ يتم تنسيق مراحلها وأنشطتها وخبراتها وإجراءاتها وفق جدول زمني

متتابع، في صورة جلسات إرشادية فردية أو جماعية وفي ضوء جو نفسي آمن وعلاقة إرشادية تتيح لكل المشاركين المشاركة الايجابية، والتفاعل المثمر لتحقيق الأهداف الإرشادية بأنواعها وتقديم المساعدة الإرشادية المتكاملة في أفضل صورها»<sup>(2)</sup>.

كما يعرف أيضا بأنه: برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا أو جماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو<sup>(3)</sup>.

### 1.1 أسلوب الإرشاد الجماعي: Group Counseling

يعتبر الإرشاد الجماعي أحد مناهج التدخل الأساسية في مهن المساعدة الإنسانية، لما تمثله الجماعة من عامل جذب للأفراد؛ وتنبع أهمية الإرشاد الجماعي من أهمية الجماعة في حياة الإنسان وذلك في إشباع حاجاته، تنمية مهاراته، ونموه النفسي والاجتماعي، تحسين أدائه الاجتماعي وتشكيل اتجاهاته، وتعلم مهارات القيادة والتبعية التعاون والتفاوض والتنظيم واتخاذ القرار؛ وذلك بواسطة أساليب التمثيل والتغذية الراجعة والحوار والمناقشات العلاجية الموجهة، تنمية أساليب الاتصال لدى الأفراد والتي من خلالها يستطيعون التعبير عن آرائهم وأفكارهم ومشاعرهم<sup>(4)</sup>.

يعرف رياض العاسمي الإرشاد الجماعي بأنه: « عملية تفاعل ديناميكية بين المرشد ومجموعة صغيرة ذات اهتمام شخصي مشترك، موجهة نحو تغيير التفكير والسلوك على مستوى الشعور أو الوعي. بما يزيد من درجة التفهم والتقبل وتعمل على تعديل الاتجاهات وسلوك كل مسترشد من أعضاء الجماعة الإرشادية »<sup>(5)</sup>.

من جهته، قدّم حسين (2004) مفهوما للإرشاد الجماعي على أنه: « طريقة من طرق الإرشاد يقوم على إرشاد مجموعة من العملاء تشابه مشكلاتهم واضطراباتهم النفسية وتتضمن تلك العلاقة عرض ومناقشة موضوعات ذات

أهمية خاصة أو عامة للجماعة، مما يساعدهم على التنفيس عن مشاعرهم وانفعالاتهم وتعديل اتجاهاتهم وأنماط سلوكهم»<sup>(6)</sup>.

### 1.2. مزايا الإرشاد الجماعي:

أشار كل من سمارة والنمر (1999) إلى أن عند الإعداد للإرشاد الجماعي يجب أن تتشابه المشكلات التي يعاني منها المسترشدون وتدور حول جانب محدد لدى الجميع<sup>(7)</sup>.

وأفراد المجموعة الإرشادية الحالية يتشابهاون في نوعية المشكلة التي يعانون منها، والمتمثلة في الضغط النفسي، فهم بحاجة إلى من يشعر بهم ويشاركهم وجدانيا في مشكلتهم ويقاسمهم معاناتهم، وإلى الاستفادة من تجارب الآخرين وإلى من يستمع إليهم ويفهمهم، والإرشاد الجماعي يتيح لهم الفرصة إذ يمنح لهم التغذية الراجعة ويساهم في التخفيف من المشكلة.

إن أهمية الإرشاد الجماعي في مثل هذه الحالات جعلته يوصف بأنه طريقة المستقبل، فهو يتميز كما أشار إليه سليمان (1999) بالواقعية وبملاحظة تفاعل التلاميذ بشكل واقعي، كما يمكن مساعدة بعضهم البعض على فهم السلوك والتعامل معه ويتحققوا من أنهم ليسوا وحدهم الذين يعانون من المشكلات.

والإرشاد الجماعي يستند إلى كون الفرد كائن اجتماعي يهتم بتكوين علاقات اجتماعية، كما يهتم بالتفاعل الاجتماعي الذي تحدده المعايير والاتجاهات المكتسبة النابعة من المجتمع الذي يعيش فيه، والفرد يعدل من سلوكه أو يغيره كرد فعل لموقف الجماعة التي تحيط به<sup>(8)</sup>.

إضافة إلى ما سبق يتميز الإرشاد الجماعي بما يلي:

✓ تقديم خدمات الإرشاد النفسي لمجموعة من المسترشدين في الوقت نفسه ويوفر الوقت والجهد والتكاليف.

- ✓ يجد المسترشدون فرصة للتعبير عن مشكلاتهم ومشاعرهم ومناقشتها.
- ✓ يساعد المسترشد على نقل الخبرات التي تعلمها في الجماعة إلى مواقف الحياة اليومية والاستفادة منها، إذ أنه اكتسبها من خلال المواقف الاجتماعية التي أتاحتها له الإرشاد الجمعي.
- ✓ يجعل المسترشد يشعر أنه فعال في العملية الإرشادية، وأنه يأخذ كما يعطي.
- ✓ يجعل المسترشد يشعر بالاطمئنان لوجوده ضمن مجموعة من الأفراد يعانون من نفس المشكلة أو من مشكلات مشابهة<sup>(9)</sup>.
- ✓ يعطي فرص كبيرة لزيادة العلاقات الاجتماعية وحل المشكلات، ولتعديل الاتجاهات السالبة من خلال وجود نماذج مختلفة في الجماعة الإرشادية<sup>(10)</sup>.

### 3.1. دور المرشد في الإرشاد الجماعي:

- يلعب المرشد مجموعة من الأدوار ضمن المجموعة الإرشادية ويكون دوره أكثر تعقيدا وصعوبة من دوره في الإرشاد الفردي، لذا يجب أن يكون مستعدا للقيام بأدواره المتعددة بفاعلية وإيجابية، فهو مسؤول عن تهيئة المناخ الإرشادي المناسب، إضافة إلى ذلك فإنه يقوم بـ:
- ✓ توظيف خبرته العلمية والعملية بسيكولوجية الفرد والفهم العميق للسلوك الإنساني وديناميات الجماعة.
  - ✓ مساعدة الأعضاء في فهم المعنى الواضح لسلوكهم.
  - ✓ الإثارة والضبط والتفسير والإصغاء والتعاطف والتقبل والتعليق والتلخيص والمواجهة والتعزيز والنمذجة<sup>(11)</sup>.
  - ✓ تشجيع المسترشدين على التحدث عن خبراتهم ومشاعرهم في جو هادئ ومريح دون خوف أو تردد.
  - ✓ تقديم التغذية الراجعة الإضافية المناسبة في الوقت المناسب.

- ✓ مساعدة المسترشدين على تطوير الجوانب الايجابية في شخصيتهم، وإيجاد الحلول المناسبة لمشكلتهم وفقا للإطار المرجعي الخاص بهم<sup>(12)</sup>.
- كما يتمثل دوره في ضوء أسس الإرشاد النفسي في<sup>(13)</sup>:
- ✓ مراعاة الفروق الفردية بين المسترشدين من حيث قدراتهم واستعداداتهم ومميزات شخصياتهم.
- ✓ اعتبار ما يتعلمه المسترشدون أثناء الجلسات هو متمم لعملية التعلم والتعليم حيث أن العملية الإرشادية تجعل التعلم أكثر فاعلية.
- ✓ اعتبار مشكلة المسترشدين جزءا لا يتجزأ؛ فلا يُنظر إليه من زاوية واحدة بل يجب عليه أن يتناولها من جميع الجوانب.
- ✓ العمل باستمرار لمساعدة الأفراد على فهم أنفسهم ومحيطهم الذي يعيشون فيه.
- ✓ مراعاة المجموعة التي ينتمي إليها المسترشد وما تتسم به من خصائص وما لها من عادات و تقاليد لكي يتمكن من فهم شخصية المسترشد ودوافع سلوكه.
- ✓ معرفة تكوين ووظيفة الجسم وعلاقتها بالسلوك، كون الفرد وحدة نفسية جسمية بحيث تتأثر الحالة النفسية بالحالة الجسمية والعكس.

2. البرنامج الإرشادي:

الهدف العام:

يهدف البرنامج الإرشادي الحالي إلى التخفيف من درجة الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، باستخدام فنيات الإرشاد السلوكي المعرفي والإرشاد العقلاني الانفعالي، من خلال أسلوب الإرشاد الجمعي، بحيث يتم إكسابهم مهارات التعامل مع الضغط، مهارات المذاكرة والاستعداد الذهني وتوظيفها خلال الفترة التي تفصلهم مع موعد الامتحان مما يتيح لهم فرصة اكبر للنجاح ومنه تحقيق الذات والصحة النفسية.

- الأهداف الإجرائية:

1. التخفيف من المعاناة النفسية.
  2. إكساب التلاميذ الثقة في النفس والشعور بالراحة والاطمئنان والتوازن النفسي.
  3. جعل الجلسات الإرشادية فضاء للتنفيس الانفعالي للمسترشدين من خلال منحهم فرصة للتعبير عن خبراتهم و معاشهم النفسي في جو مريح وآمن..
  4. مناقشة الأفكار اللاعقلانية والمشاعر السلبية التي تسبب التوتر والخوف وتصحيحها واستبدالها بأخرى عقلانية, وتعزيز فكرة النجاح في ذهن التلميذ.
  5. مساعدة الأفراد على الاستبصار وتدريبهم على حل المشكلات.
  6. تعليمهم مهارات التعامل مع الضغوط من خلال: عملية الاسترخاء. مهارة إدارة الوقت و أساليب المراجعة، التدريب على توكيد الذات.....
- الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي:

يقدم البرنامج مجموعة من الخدمات يمكن حصرها فيما يلي:

- خدمات إرشادية: تتمثل في مساعدته على التعامل مع الضغوط، و إكسابه مجموعة من المهارات التي سوف يوظفها في المواقف الضاغطة التي يصادفها في حياته اليومية
- خدمات تربوية: تتمثل في تمكينه من الاستعداد الأحسن للامتحان من خلال مهارات تنظيم الوقت وكيفية المراجعة و بذلك تزداد لديه حظوظ النجاح.
- خدمات ما بعد البرنامج(المتابعة): تتمثل في متابعة هؤلاء المسترشدين إلى غاية اجتيازهم للامتحان وذلك بالتأكيد على ممارسة ما تعلموه في الجلسات، و الوقوف عند الصعوبات التي تعترضهم .

- محتوى البرنامج:

يحتوي البرنامج على ثمانية (08) جلسات تتراوح مدتها ما بين 45 إلى 90 دقيقة، بمواضيع مختلفة تخدم الأفراد في التخفيف من مشكلتهم، تشمل كل

الجوانب التي تأثرت بالمشكلة؛ تسعى كلها لتحقيق الهدف العام من البرنامج. يُستخدم فيه أسلوب الإرشاد الجماعي، تُقدم في شكل منتظم ومتسلسل ليضمن البرنامج خصائصه في الشمولية والتكامل والتنظيم. وينفذ البرنامج خلال السنة الدراسية بالمؤسسة التي يدرس فيها المسترشدون.

- مجموعة البحث-الفئة المستهدفة- :

قدمت كاميليا عبد الفتاح (1998) مجموعة من الشروط التي يجب مراعاتها عند تكوين جماعة إرشادية منها: حجم الجماعة الذي لا يقل عن ثلاثة ولا يزيد عن خمسة عشر فردا. إضافة إلى شرط السن فيفضل أن يكون هناك تقارب في سن الأعضاء وذلك لاختلاف طبيعة كل مرحلة عمرية وحاجاتها وخصائصها ومشكلاتها. كما أن نوعية المشكلة ودرجتها يساعد الأفراد على الشعور بالانتماء والإحساس بالتفهم والاطمئنان<sup>(14)</sup>.

فالبرنامج الإرشادي الحالي صُمم لفائدة تلاميذ المستوى الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا، الذين يعانون من الضغط النفسي، تمّ تشخيص ذلك من خلال التقارير الذاتية لهؤلاء المسترشدين وسرد معاناتهم التي تعبر عن أعراض الضغط النفسي، وكذلك تقديرات الأساتذة. عددهم ثمانية (08) أفراد من الذكور والإناث، تتراوح أعمارهم ما بين 18-20 سنة، وهم بحاجة إلى مساعدة ولديهم الرغبة في التغيير. علما أن حجم المجموعة تحكمه الظروف المادية التي يعمل فيها مستشار التوجيه نظرا للعدد الكبير من المسترشدين الذين هم بحاجة إلى التدخل فقد قسموا إلى مجموعات كونت من خلالها مجموعات إرشادية الذين ينفذ عليهم البرنامج الإرشادي.

- الإطار النظري للبرنامج:

من خلال التطرق للأعراض التي يتسبب فيها الضغط النفسي لاحقا، يتبين أنها تمس جوانب عدّة من شخصية التلميذ، ابتداء من الأعراض السلوكية التي يمكن ملاحظتها، والأعراض غير ظاهرة مثل الأفكار والانفعالات، لهذا



إعتمد على النظرية السلوكية المعرفية والنظرية العقلانية الانفعالية لتأطير جلسات البرنامج الإرشادي الذي يندرج ضمن المنهج العلاجي . واتخاذ الأسلوب الإرشاد الجماعي نظرا لمزاياه المذكورة سالفًا، يُستخدم فيه الفنيات التالية:

- الفنيات المستخدمة في البرنامج:

تمّ استخدام مجموعة من الفنيات السلوكية-المعرفية وفنيات عقلانية- انفعالية.

➤ فنية التنفيس الانفعالي:

تقوم على تعليم المسترشد أن ينطق مشاعره التي يحس بها بصورة تلقائية ويعبر عنها بطريقة كلامية ويشجعه المرشد على تذكر التجارب الصادمة التي تعرض لها والبوح عن العواطف الحالية والأهداف المستقبلية لكي يتمكن من إدراكها و الوعي بها<sup>(15)</sup>.

➤ فنية النمذجة:

لدى الناس ميول فطرية ومكتسبة لتقليد الآخرين ومحاكاتهم في أفكارهم وانفعالاتهم وقد يؤدي ذلك الى خفض اضطرابهم الانفعالي بواسطة المحاكاة، فهذا الاسلوب يهتم بتوضيح اسلوب التفكير الإيجابي للمسترشدين والتخلص من اضطرابهم وزيادة فاعليتهم في الحياة<sup>(16)</sup>.

وتستخدم لبناء سلوكيات مرغوبة جديدة أو تعديل سلوكيات غير مرغوبة وهي تهدف الى إقناع الطالب بما يُراد تعليمه وارشاده من خلال ملاحظته للآخرين فيقوم الطالب بمراقبة النموذج ثم يقوم بتقليده فعلا<sup>(17)</sup> وقد تكون النماذج أشخاصا أحياء ولكن يمكن استخدام الافلام أو اشربة فيديو لهذا الغرض ومن خلال النمذجة يتعلم الاشخاص بعض المهارات كمقاومة الضغوط الاجتماعية<sup>(18)</sup>.

➤ **فنية الذاتية:**

تقوم على مساعدة الطالب على التعبير عن مشاعره وخبراته بجرية دون خجل أو خوف، وهذا يؤدي إلى اكتشاف نفسه بصورتها الحقيقية، وأن يعي المسترشد أن العمل من أجل حل مشكلاته هو مسؤوليته الشخصية، ليصل إلى حالة من الوعي والبصيرة والفهم لمشاكله<sup>(19)</sup>.

➤ **فنية الاسترخاء:**

الاسترخاء من الفنيات الهامة التي تستخدم في مواجهة الضغوط لما ينطوي عليه من خفض للتوتر والقلق الناجم من المواقف الضاغطة. فاستجابة الاسترخاء تعمل على منع ظهور استجابة القلق والضغط<sup>(20)</sup>، ويتم بمقتضاها تدريب الطالب على إيقاف كل الانقباضات والتقلصات العقلية المصاحبة للتوتر والقلق، وتقوم على تدريب الطالب على الاسترخاء متى واجه موقفا صعبا وشعر من خلاله بالتوتر والانفعال<sup>(21)</sup>.

➤ **فنية الواجب المنزلي:**

يعمل هذا الأسلوب على تمكين الفرد من تعميم التغيرات الإيجابية التي يكون قد أنجزها في الجلسة الإرشادية ونقل تغيراته الجديدة إلى المواقف الحية و تقوية وتدعيم أفكاره أو معتقداته الصحية الجديدة<sup>(22)</sup> يسعى هذا الأسلوب إلى توجيه المسترشدين نحو ممارسة فعالة ونشاط معين من أجل التخلص من بعض الأفكار الانهزامية والسلوكيات الخاطئة<sup>(23)</sup>.

➤ **فنية حل المشكلات:**

يشير هذا الأسلوب المعرفي إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الموقف أو المشكلة التي يواجهها ليضع خطة محكمة لحلها، ويجد بعض الأفراد صعوبة في حل ما يواجههم من مشكلات ومواقف صعبة نتيجة لنقص مهارات التدريب على حل المشكلات لديهم، وينعكس ذلك على تقديرهم لدواتهم مما

يجعلهم عرضة للشعور بالضغط. ويتضمن هذا الأسلوب عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة أو الموقف الضاغط وجمع البيانات ثم وضع بدائل وحلول متعددة للتعامل مع المشكلة وتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ. وتتمثل أهمية هذا الأسلوب في زيادة كفاءة الفرد وفعالية الذات وتوكيده لذاته مما يؤدي إلى التعامل بنجاح مع الموقف الضاغط<sup>(24)</sup>.

فنية التدريب على ادارة الوقت:

ادارة الوقت هو عملية يستطيع الفرد من خلالها انجاز المهام والاهداف التي تمكنه من ان يصبح اكثر فاعلية في الحياة عبر اوقات محددة. حيث يهدف هذا الأسلوب الى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره لأن الأفراد الذين يعانون من الضغط لا تكون لديهم الكفاءة في ادارة الوقت<sup>(25)</sup>.

فنية التدريب على السلوك التوكيدي:

يعتبر التوكيد أحد الفنيات الرئيسية في إدارة الضغوط وتعني القدرة على قول (لا) والقدرة على رفض الطلبات غير المعقولة و القدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة، والقدرة على بدء واستمرار وإنهاء المحادثات كما تتضمن التعبير عن الأفكار والآراء وعدم الموافقة على الآراء التي تتعارض مع الآراء الشخصية واتخاذ القرار وبالتالي عجز الفرد عن التعبير عن مشاعره والدفاع عن حقوقه يؤدي إلى نتائج نفسية واجتماعية سلبية<sup>(26)</sup>.

يشمل التعبير عن الغضب أو الضيق وكذلك التعبير عن كل المشاعر بما في ذلك مشاعر الحب والدفء بمعنى آخر التعبير الملائم الذي ينقل بدقة مشاعر الشحس بطريقة تؤدي الى أكثر النتائج الايجابية الممكنة<sup>(27)</sup>.

فنية المحاضرات و المناقشات الجماعية:

هي طريقة تربوية تستهدف تعديل بعض السلوكات والأفكار والمعتقدات والاتجاهات لدى المسترشدين، يتم خلالها إلقاء محاضرة حول موضوع

الجلسة تتخللها مناقشة مفتوحة وإلقاء أسئلة من جانب المسترشدين والمحاضرة يقوم بها المرشد أو باستضافة متخصصين<sup>(28)</sup>. وذلك بمناقشة المشكلات النفسية الاجتماعية العامة ثم ينطلق منها إلى المشكلات الخاصة المشتركة لأعضاء الجماعة ويكون موضوع المحاضرات والمناقشات متصلا بجوهر الاضطرابات أو المشكلة<sup>(29)</sup>.

➤ فنية تعديل الأفكار :

تقوم هذه الإستراتيجية على الاعتقاد بأن الأفكار الخاطئة (غير العقلانية) تلعب أدوارا مهمة في إيجاد المعاناة النفسية، تهدف إلى إدراك العلاقة بين الأفكار غير العقلانية والاستجابات السلوكية غير التكيفية<sup>(30)</sup>. يضيف ميكناوم (Meichenbaum, 1977) أن ما يردده الفرد من أقوال لنفسه عندما يواجه المواقف هو مصدر رئيسي من مصادر الاضطراب. ولذلك يركز المرشد أكثر على علاج

أساليب إدراك الفرد واتجاهه نحو المواقف<sup>(31)</sup> :

\*الحديث مع الذات: وهو أن من أنجح الوسائل للتغلب على المعتقدات الخاطئة وذلك بتنبية الفرد إلى الأفكار أو الآراء التي يرددها بينه و بين نفسه عندما يواجه بعض المواقف المهددة.

\*الوعي بالذات ومراقبتها:

يشير كانفر إلى أن عملية مراقبة الذات تتطلب من الفرد أن يجرى ملاحظات لسلوكياته في المواقف

التي تظهر فيها والأسباب التي تؤدي إلى هذه السلوكيات كذلك تتطلب منه ملاحظة النتائج المترتبة على سلوكه وملاحظة الأحداث الخارجية التي تأخذ صورة تقبل ذاتي - الأحداث التي يتقبلها الفرد - وبمعنى آخر فإن رؤية الذات لا تتطلب فقط الإدراك الحسي للأحداث بل تتطلب أيضًا وجود انتباه موجه

من الفرد تجاه أنواع محددة من الأحداث ومدى قابليته لضبط وتمييز هذه الأحداث.

ومن أخطاء التفكير نجد التوقعات السلبية، التعميم والتضخيم، كل شيء أو لا شيء إضافة إلى قراءة أفكار الآخرين سلبا<sup>(32)</sup>:

➤ الوسائل المادية المستخدمة في البرنامج:

أجهزة كمبيوتر، جهاز العرض، صور و فيديوهات: مطويات إعلامية، أوراق ، أقلام....

➤ تقييم البرنامج الإرشادي:

بهدف معرفة مدى تحقق الأهداف المسطرة من البرنامج، يتم تقييم البرنامج الإرشادي من خلال التقارير الذاتية للمسترشدين بعد إنهائه. وذلك لمعرفة درجة التغير التي أحدثها البرنامج في سلوك المسترشدين، أفكارهم، انفعالاتهم واتجاهاتهم.

كما يتم تقييم البرنامج من خلال التقارير اللفظية التي يستقيها المرشد من الأفراد المحيطين بالمسترشدين كالأساتذة والأولياء وحتى زملائهم؛ أو من ملاحظة المرشد لسلوك هؤلاء.

- المتابعة: Folow-up

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي يحظى أفراد المجموعة الإرشادية، إلى متابعة لمعرفة مدى استفادتهم من البرنامج الإرشادي وللوقوف على مدى توظيف المهارات التي اكتسبها خلال الجلسات في حياتهم اليومية والاستمرار فيها، أو الصعوبات التي تواجههم في توظيفها، وذلك لتعزيز السلوكيات الإيجابية وتصحيح السلوكيات السلبية، وتستمر المتابعة إلى غاية زوال العامل المسبب للضغط النفسي ألا وهو امتحان البكالوريا.

### 3. تعريف الضغط النفسي:

يعرف لازاروس وفولكمان ( Lazaraus et Folkman, 1984 ) الضغط بأنه: « علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر»<sup>(33)</sup>.

أما الضغط النفسي يعرفه الهادي (2005) بأن: «الاستجابة الداخلية للضاغط، والمتمثلة في مشاعر سلبية هي: الشعور بالقلق، الخوف، الاكتئاب، العجز، اليأس، انخفاض نظرة الإنسان لنفسه، ويشير إلى ذلك بقوله: إنَّ الضغط يشير إلى أي تأثير يتعارض مع الأداء الوظيفي للكائن الحي، وينتج عنه انفعال داخلي أو توتر»<sup>(34)</sup>.

إن التعرّض إلى الضغط النفسي لا يقتصر على بيئة معينة، فالتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي هم أيضا عرضة لمشكلة الضغط النفسي لأسباب عديدة منها ما يتعلق بالمرحلة العمرية التي يمرون بها (المراهقة) وأخرى تتعلق بالظروف الأسرية أو الأكاديمية.

**يُعرف** الضغط النفسي للتلميذ فتعرف بأنها: « حالة من التوتر الجسدي والنفسي التي يشعر بها التلميذ والتي تنتج من إدراكه لعدم قدرته على مواجهة المواقف والأحداث التي يتعرض لها سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية والتي تضع مطالب نفسية وجسدية تتجاوز قدراته وإمكاناته ومصادره الشخصية والاجتماعية، لذا يتم إدراكها على أنها تمثل تهديدا وضررا لشخصيته»<sup>(35)</sup>.

### 3.1. أعراض الضغط النفسي للتلاميذ:

إن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها المراهقون تتسبب في حدوث انفعالات سلبية تؤثر بوجه عام على حياتهم، تجعلهم يجدون صعوبة في الاستمتاع بالأشياء الايجابية في الحياة ويترتب عن ذلك ظهور مشكلات دراسية مثل نقص التركيز وضعف الذاكرة وفقدان الاهتمام بالدراسة والتوقف عن الاهتمام والانتباه ؛ لذا فهم يميلون الى الانسحاب من المشاركة داخل القسم.

تظهر أعراض الضغوط النفسية لدى التلاميذ في ثلاثة فئات هي:

1. الأعراض الفسيولوجية : تتمثل في توتر العضلات و الصداع و الصراخ والبكاء المفرط و ألم في المعدة وغيرها.
2. الأعراض السلوكية : تتضمن العدوانية والانسحاب والهروب من البيت والتغيب عن الدراسة والشعور بالاستياء، المشاغبة مع الأفراد و المدرسين و اضطرابات في النوم و اضطرابات في الأكل.....
3. الأعراض النفسية:هي انخفاض تقدير الذات والبلادة والأفكار الانتحارية وتدهور العلاقات مع الأسرة والأصدقاء ونقص الثقة في النفس والغضب والتغير في نمط الحياة<sup>(36)</sup>.

### جلسات البرنامج الإرشادي

#### ➤ الجلسة الإرشادية الأولى:

موضوع الجلسة: بناء العلاقة الإرشادية

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- ✓ إقامة علاقة بين المرشد و المسترشدين و بين المسترشدين أنفسهم.
- ✓ التعريف بالبرنامج إرشادي من حيث أهدافه و محتواه وأهم النقاط التي سيتضمنها.
- ✓ تعاقد المرشد مع المسترشدين.
- ✓ إعطاء الفرصة لكل مسترشد للتعبير عن حالته النفسية (الضغط النفسي).

الفتيات المستخدمة:التعبير عن الانفعالات، الحوار والمناقشة الجماعية، الإصغاء، الواجب المنزلي.

المدة : 45 دقيقة.

سير الجلسة:

في بداية الجلسة، يتم الترحيب بالمسترشدين، من قبل المرشد ويعبر عن سعاداته للعمل معهم؛ ثم يعرف بنفسه ويعلمهم بالهدف من وجودهم في الجلسة، ويعطي بعدها الكلمة لكل مسترشد للتعريف بنفسه ويعبر عن شعوره بوجوده معهم حتى يحقق الانسجام بين أفراد المجموعة.

ثم يقوم المرشد بالتعريف بالبرنامج الإرشادي من حيث أهدافه ومحتواه والنشاطات التي يتضمنها. ينتقل بعدها إلى التعاقد مع المسترشدين من حيث الانضباط والالتزام بالمواعيد واحترام الآخر والمشاركة في النشاطات... ثم يوزع المرشد مطوية إعلامية حول موضوع وأهداف البرنامج.

بعدها ينتقل المرشد إلى الخطوة الموالية وهي إعطاء الفرصة للمسترشدين للتعبير عن مشكلتهم كما يرونها هم أنفسهم وعن مشاعرهم ومعاناتهم النفسية جراء الضغط النفسي؛ وانعكاساته على حياتهم خاصة منها الدراسية. في جو يسوده الاستماع من قبل بقية المسترشدين، والإصغاء، التعاطف والتفهم من طرف المرشد. في الأخير يقوم المرشد بتكليف المسترشدين بواجب منزلي متمثل في رصدهم للمواقف المسببة للضغط النفسي لمناقشتها في الجلسة المقبلة.

#### ➤ الجلسة الإرشادية الثانية:

موضوع الجلسة: مفهوم الضغط النفسي.

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- ✓ مناقشة الواجب المنزلي
- ✓ إعطاء الفرصة لكل مسترشد للتعبير مناقشة انعكاساتها على الحياة اليومية و الدراسة بالخصوص و الاستعداد للامتحان.
- ✓ تقديم محاضرة حول مفهوم الضغط النفسي حسب رأي المختصين أسبابه وأعراضه، إيجابياته وسلبياته.
- ✓ الوصول بالمسترشدين إلى الاقتناع بضرورة التخلص من الحالة النفسية.



الضنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة و الحوار، النمذجة، الإصغاء، التنفيس الانفعالي.

المدة : 60دقيقة.

سير الجلسة:

بعد الترحيب، يقوم كل مسترشد بطلب من المرشد بعرض المواقف التي يعيشها في حياته اليومية (الواجب المنزلي) والتي تسبب لهم ارتفاع درجة الضغط النفسي، ثم مناقشتها ومن خلالها يستمع كل واحد للأخر عند عرضه لتلك المواقف عن طريق المناقشة والحوار وطرح الأسئلة، في جو يسوده الاحترام والإنصات والاهتمام بما يقوله المسترشد عن مواقفه المسببة للمشكلة، تحقيقا للشعور بالمشاركة الوجدانية وتقاسم المعاناة والتنفيس الانفعالي.

ثم يقدم المرشد محاضرة حول مفهوم الضغط النفسي من وجهة نظر المختصين، من حيث التعريف بالمفهوم، أعراضه، العوامل المؤدية له، ثم التركيز على انعكاساته على الصحة النفسية ومختلف جوانب الحياة اليومية؛ الذهنية، العلاقات الاجتماعية، الأداء الدراسي، الاستعداد للامتحان وطريقة أدائه في الامتحان، في ظل هذه المشكلة، و يؤكد على أهمية معرفتهم بكل ما يتعلق بمشاكلهم لمنحهم الإصرار على التغلب على المشكلة؛ وهذا باستخدام جهاز العرض: Data-Show .

تُبع بمناقشة وطرح الأسئلة التي تراود المسترشدين حول موضوع المحاضرة؛ ليصل في النهاية إلى إقناع المسترشدين بأهمية هذه الجلسات وما يتعلمونه في حياتهم اليومية وبضرورة التعامل مع المشكلة بإيجابية، ثم يطلب المرشد من المسترشدين بالقيام برصد أساليبهم الخاصة في التعامل مع الضغط النفسي لمناقشتها في الجلسة المقبلة.

➤ الجلسة الإرشادية الثالثة:

موضوع الجلسة: أساليب مواجهة الضغط النفسي (فنية الاسترخاء)

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- ✓ مراجعة ما قدم في الحصة الماضية.
- ✓ مناقشة المسترشدين حول أساليبهم الخاصة في التعامل الضغط.
- ✓ اكتشاف ومناقشة بعض الأفكار اللاعقلانية.
- ✓ تعليمهم مهارة الاسترخاء « تعريفها , طريقة أدائها , فوائدها على الجسم والدهن »
- ✓ ممارسة الرياضة الصباحية و فوائدها في تنشيط الجسم و الذهن معا.
- ✓ الفكاهة والدردشة.

الفنيات المستخدمة: الواجب المنزلي المحاضرة، التنفيس الانفعالي، الإصغاء، المناقشة والحوار، دحض الأفكار اللاعقلانية، الاسترخاء، الفكاهة والدعابة.

المدة: 75 دقيقة.

سير الجلسة:

بعد الترحيب بالجماعة، يطلب المرشد من كل واحد ليتحدث عن أسلوبه الخاص في التعامل مع الضغط النفسي، وعند إحالته للكلمة لكل فرد يقوم المرشد بالإصغاء الجيد لما يقوله المسترشد بتسجيل الطرق والسلوكات الخاطئة في التعامل مع الضغط، والأفكار الغير عقلانية التي يحملها المسترشد عن تلك المواقف والتي تؤثر على إدراكه للموقف الضاغط، من بين تلك الأفكار نجد:

- ✓ كل الظروف المحيطة بي لا تساعدني على الدراسة.
- ✓ البكالوريا عقبة، حاجز، شيء أسود .
- ✓ كل المواد صعبة، أكره المادة الفلانية ولا أستطيع مراجعتها.
- ✓ لا أجد الوقت للمراجعة.
- ✓ البكالوريا مسألة حظ.....الشهادة العلمية لا معنى لها .....

تمّ مناقشة هذه الأفكار بالطريقة التي يقنع بها المرشد المسترشدين بأنها خاطئة وأن السبب في استمرار الضغط النفسي هو تلك الأفكار الخاطئة والغير عقلانية وليس الموقف المسبب للضغط النفسي، ليصل بالمناقشة والحوار إلى استبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية.

كما يتمّ تدريبهم على أسلوب حل المشكلات التي تواجههم، وتعليمهم معنى الاسترخاء وتذكيرهم بفوائدها في التخفيف من التوتر والضغط؛ بأسلوب المحاضرة، ثمّ يقوم المرشد بتدريبهم على تطبيق فنية الاسترخاء أثناء الجلسة الإرشادية، ثم يطلب المرشد من المسترشدين بتطبيقها في البيت، إضافة إلى القيام بتمارين رياضية يوميا والتأكيد على أهميتها في تنشيط الجسم والذهن معا كواجبات منزلية.

يقوم المرشد أيضا بتشجيع المسترشدين على خلق جو المرح والدعابة والفكاهة أثناء الجلسات وخارجها، كفنيات تعمل على التخفيف من حدة المشكلة. كما يطلب منهم تحديد الأفكار التلقائية التي ترواها أثناء المواقف لمناقشتها في الجلسة المقبلة كواجب منزلي.

#### ➤ الجلسة الإرشادية الرابعة:

موضوع الجلسة: استخدام السلوك التوكيدي

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- ✓ مراجعة ما قدم في الحصّة الماضية والتأكيد على ضرورة التدريب والعمل على المهارات التي اكتسبت خلال الجلسات.
- ✓ تعريفهم بمفهوم توكيد الذات، « كيف تفرض نفسك».
- ✓ مناقشة الجانب العلائقي للمسترشدين « الزملاء، الأولياء والأساتذة» وكيفية التعامل معهم وتقييمهم لهذه العلاقة.
- ✓ تعزيز الثقة في النفس وتوكيدها بالتعبير عن المشاعر.
- ✓ التعرف على السلوكيات الخاطئة تجاه الآخرين مناقشة الأفكار التلقائية .

الفنيات المستخدمة: المناقشة والحوار، التنفيس الانفعالي، تصحيح الأفكار الخاطئة، الواجب المنزلي، المراقبة الذاتية، تقييم الذات..

المدة: 90 دقيقة

سير الجلسة:

بعد الترحيب بالمجموعة وشكرهم على التزامهم لحضور الجلسات، يقوم المرشد بمراجعة ما تمّ تعلمه في الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب المنزلي المتمثل تطبيق فنية الاسترخاء والقيام بالتمارين الرياضية ومدى تحكم المسترشدين في تطبيقها، والتحدث عن شعورهم بعد تطبيق هاتين الفئتين.

يقوم المرشد بتقديم و شرح موضوع الجلسة وهو توكيد الذات أو كيفية استخدام السلوك التوكيدي؛ على شكل محاضرة شفوية و ذلك من حيث التعريف، وصفات الفرد الذي يؤكد ذاته والذي لا يؤكد ذاته، وما يترتب عنه تجاه ذاته ومشاعره وتجاه الآخرين: الأساتذة الزملاء الأسرة...

ثمّ منح الفرصة لكل مسترشد للتعبير عن طريقته في توكيد ذاته وانعكاس ذلك على حياته وعلاقاته مع

المحيطين به، في مختلف المواقف التي تعترضهم، بعدها تناقش الأفكار التلقائية التي تسبب لهم الانفعالات السالبة أثناء المواقف المحبّطة.

تتبعها مناقشة وحوار حول نقاط مختلفة متعلقة بتأكيد الذات؛ تتخللها تدريب المسترشدين على التعبير عن الانفعالات والمشاعر السالبة والموجبة، والتعبير عن الرفض والقبول تجاه مختلف المواضيع دون خوف أو تردّد، ومواجهة الضغوط بالإيجابية، والدفاع عن حقوقهم والالتزام بحدود الغير، وعدم إرضاء الآخرين على حساب الذات.

حثهم على مراقبة الذات في مختلف المواقف من خلال قيام المرشد بملاحظة سلوكه في المواقف المسببة للضغط وملاحظة النتائج المترتبة عن سلوكه، وبتقييمه لتلك النتائج يحدث التغيير في السلوك.

تصحيح السلوكات الخاطئة التي يقومون بها: « سرعة الغضب، أو الانسحاب المعرفي، الانطواء، الصمت، العدوانية...» واستبدالها بسلوكيات مرغوب فيها.

في آخر الجلسة يحث المرشد مرشديه على ضرورة الممارسة والالتزام بما تم اكتسابه خلال الجلسة. ثم يكلفهم بإعداد مخطط أسبوعي يتضمن طريقتهم في إدارة الوقت وطريقتهم في المراجعة لمناقشته في الجلسة المقبلة.

#### ➤ الجلسة الإرشادية الخامسة:

موضوع الجلسة: إدارة الوقت

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- ✓ مراجعة ما قدم في الحصة الماضية والتأكيد على ضرورة التدريب والعمل على المهارات التي اكتسبت خلال الجلسات.
- ✓ مناقشة الواجب المنزلي المتمثل في المخطط أسبوعي للمراجعة. الذي أنجزوه مع كل فرد، من حيث النقائص مع تصحيح الأفكار الخاطئة التي يديرون بها وقتهم.
- ✓ التدريب على مهارة إدارة الوقت وتحديد الأهداف و وضع الأولويات.
- ✓ تبصيرهم بأهمية تنظيم الوقت والالتزام به والصرامة في تطبيقه.

الفتيات المستخدمة: المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، مهارة إدارة الوقت، النمذجة (نموذج عملي يوضح فيه كيفية إدارة الوقت)، التدعيم الايجابي، تصحيح الأفكار الخاطئة.

المدة: 60 دقيقة.

سير الجلسة:

بعد الترحيب بالجماعة، يشكر المرشد الجماعة على التزامهم وانضباطهم ويشجعهم على الاستمرارية. ثم يقوم بمراجعة ما قدم في الجلسة السابقة.

مناقشة الواجب المنزلي من خلال إعطاء الكلمة لكل مسترشد ليقدم مخطئه الأسبوعي أو طريقته في إدارة الوقت خلال اليوم والأسبوع، بدءاً من حصر الأساليب الخاطئة في إدارة الوقت ومناقشتها من حيث فعاليتها أو عدمها وتحديد الأهداف والأولويات، وتعاملهم السليبي تجاه للمواد.

ثم الوصول بالمسترشدين إلى الاتفاق على الأساليب الصحيحة في إدارة الوقت في شكل مخطط أسبوعي (نموذج) يوفق بين وقت المراجعة ووقت الراحة والدراسة ووقت النوم خلال اليوم والأسبوع مراعين الفروق الفردية في إدارة الوقت.

يحث المرشد بعد ذلك المسترشدين بضرورة الالتزام بحسن إدارة الوقت والصرامة على تطبيق المخطط الأسبوعي المتفق عليه كواجب منزلي.

➤ الجلسة الإرشادية السادسة:

موضوع الجلسة: أساليب المراجعة

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- ✓ إعطاء الكلمة للمسترشدين للتحدث حول طرقهم في المراجعة لاكتشاف الصعوبات والطرق الخاطئة واستبدالها بطرق علمية وتطبيقية ومفيدة.
- ✓ التدرب على أساليب المراجعة.
- ✓ طرق الاستذكار والاحتفاظ بالمعلومة مدة أطول.
- ✓ مناقشة مشكل النسيان وتشتت الانتباه والأساليب الخاطئة التي تؤدي إلى حدوثهما.

الفضيات المستخدمة:

الواجب المنزلي، النمذجة، المناقشة والحوار.

المدة : 60دقيقة.

سير الجلسة:

بعد الترحيب بالجماعة، يشكر المرشد الجماعة على التزامهم. ثم يقوم بمراجعة ما قدم في الجلسة السابقة. تُعطى الكلمة للمسترشدين للتحدث عن كيفية تعاملهم مع مختلف المواد وطريقة مراجعتها، وكيفية

التعامل مع المواد الصعبة، لاكتشاف الأخطاء التي يقومون بها في مراجعة مختلف المواد الدراسة، والتعرف على اتجاهاتهم نحو المواد العلمية والأدبية.

وبمناقشة هذه النقاط، وفتح مجال الحوار البناء، يصل المسترشدون إلى تعديل طرقهم في مراجعة مختلف المواد واستبدالها بطرق صحيحة، مع التمكن من حسن تحديد الأولويات دون الاهتمام بمواد على حساب مواد أخرى، و تسطير أهداف على المدى القريب. ثم يناقش المرشد مشكلة النسيان من حيث أسبابها وطرق التغلب على النسيان، كاقترح القيام المراجعة المستمرة.

➤ الجلسة الإرشادية السابعة:

موضوع الجلسة: أهمية الغداء والنوم.

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- ✓ توعية المسترشد بتأثير الغداء و النوم على الجانب الذهني والنفسي والفكري
- ✓ مناقشة السلوكيات غير صحيحة في تناول الوجبات وفي التقصير في ساعات النوم.
- ✓ إكسابهم العادات الغذائية الجيدة.

الفنيات المستخدمة:

تصحيح الأفكار الخاطئة، المناقشة و الحوار.

المدة : 60دقيقة.

سير الجلسة:

بعد الترحيب بالجماعة، يطرح المرشد موضوع الجلسة المتمثل في الاهتمام بالجانب البدني والفيزيولوجي، كونه يؤثر على الجانب الذهني والنفسي، ويمنح الفرصة لكل مسترشد أن يتحدث عن عاداته الغذائية وساعات نومه؛ وذلك لمناقشة سلوكهم وعاداتهم الغذائية الخاطئة، كإهمال بعض الوجبات والمراجعة على حساب النوم؛ و التأكيد على الآثار السلبية المترتبة عن هذه السلوكيات الخاطئة كالشعور بالإرهاق، عدم التركيز، النسيان... وتحسيسهم بتبعات ذلك على أدائهم يوم الامتحان. وإقناعهم بالدليل العلمي بالعلاقة الموجودة بين الجسم والذهن والحالة النفسية بهدف تشجيعهم على تعديل سلوكهم الغذائي،

يستخدم في ذلك المرشد فيديوهات حول السلوك الصحيح والعادات الغذائية الصحيحة وتقديم صور تحمل قائمة عن الأغذية التي تؤثر سلبا على الجسم (الكسل والخمول)، والأغذية التي تؤثر إيجابا ( نشاط، حيوية، تركيز وانتباه) وانعكاساتها النفسية والذهنية.

➤ الجلسة الإرشادية الثامنة:

موضوع الجلسة: مهارات التعامل مع الامتحان

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- ✓ مراجعة ما قدم في الجلسة السابقة والتأكيد على ضرورة التدريب والعمل بالمهارات التي اكتسبت خلال الجلسات.
- ✓ التدريب على التعامل مع الامتحان ( قبل وأثناء وبعد الامتحان).



✓ التشجيع على عقلنة التوقعات التي يتوجه بها المسترشد إلى مركز الامتحان.

✓ التدريب الاسترخاء لتجاوز الارتباك الذي يسبق الشروع في الإجابة.

الفنيات المستخدمة:

المناقشة والحوار، تصحيح الأفكار، الاسترخاء، الرجوع إلى الدين.

المدة : 60 دقيقة.

سير الجلسة:

بعد التحية، يطرح المرشد موضوع الجلسة المتمثل في التدريب على مهارات التعامل مع الامتحان، ويؤكد لهم أن الكثير من الأخطاء يقوم بها المسترشد يوم الامتحان قد تسبب له في الرسوب؛ كالوصول إلى مركز الامتحان متأخرا، عدم قراءة الأسئلة جيدا، التسرع، عدم التركيز على ما هو مطلوب، الشروع في الإجابة وهو في حالة ارتباك.....

ينتقل المرشد إلى الاستماع للمسترشدين للحديث حول كيفية تعاملهم مع الامتحان بهدف حصر الأخطاء التي وقعوا فيها من قبل والعمل على تجنبها،

ثم الوصول إلى السلوكيات الصحيحة بالتأكيد أهمية الوصول قبل موعد انطلاق الامتحان « التعود المكاني ».. وعلى عقلنة التوقعات التي يتوجه بها المسترشد إلى مركز الامتحان أي عدم الإفراط في التشاؤم أو التفاؤل، وعدم مناقشة المادة التي يمتحن فيها قبل وبعد الامتحان. حثهم بتطبيق فنية الاسترخاء قبيل الشروع في الإجابة للتخلص من الارتباك، وقراءة الأذكار والآيات القرآنية لتسهيل الاستذكار واسترجاع المعلومات.

➤ الجلسة الإرشادية التاسعة:

موضوع الجلسة: تقييم و انتهاء البرنامج

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- ✓ قياس مدى فعالية البرنامج الإرشادي المطبق في التخفيف من الضغط لدى المسترشدين.
- ✓ معرفة مدى تحقق الأهداف المسطرة من البرنامج والتغير الذي أحدثه في سلوك المسترشدين.

أدوات التقييم:

مقياس الضغط النفسي، الملاحظة، التقرير الذاتي للمسترشد.

المدة : 45دقيقة.

سير الجلسة:

في الجلسة الختامية يقوم المرشد بتطبيق القياس البعدي لمعرفة مدى نجاح البرنامج وفعاليتها، طرح أسئلة شفوية على المسترشدين حول ما إذا كان قد استفادوا من البرنامج؛ ثم يهيئهم على الوفاء والانضباط الذي أبدوه طيلة مدة البرنامج ثم ينهي البرنامج.

مقطع من الحوار:

- المرشدة: كيف تتصورون امتحان البكالوريا؟
- المسترشدون: البكالوريا شيء أسود، عقبة، حاجز..... «أفكار سلبية لا عقلانية»
- المرشدة: ما الذي جعلكم تعطون هذه الصورة للبكالوريا رغم أنها ليست كذلك ؟
- المسترشدون: لأننا غير مستعدون، ليست لدينا الإرادة في الدراسة، لا نقدر على المراجعة «التفكير بطريقة سلبية انهزامية» بسبب كثرة الدروس وكثرة المواد وصعوبتها، إضافة إلى إن موعد الامتحان يقترب...«التعميم الزائد و التضخيم».

- المرشدة: لو كنتم مستعدين , أو كنتم تراجعون باستمرار من بداية السنة، أو تشعرون بأن لديكم الإرادة في الدراسة ...هل ستصوبون البكالوريا على أنه شيء اسود ...
- المسترشدون: «يصمتون و ينظرون إلى بعضهم البعض» أكيد لا ...
- المرشدة: إذا في رأيكم أين يكمن المشكل ؟ هل هو في الامتحان أم فيكم أنتم ؟ «العلاج بالاستبصار».
- المسترشدون: « يصمتون لحظة وملاحظهم توحى بأنهم يعيدون النظر في فكرتهم الخاطئة» المشكل فينا نحن...«التوجه نحو التفكير العقلاني».
- المرشدة: بما أنكم تقولون كل شيء صعب وأنكم غير قادرين وليست لديكم الإرادة...«عكس المحتوى» .
- هل هذا معقول وأنتم مقبلون على تحقيق أمنية انتظرتموها طويلا؟ وهل أنتم راضون على هذه الحالة؟
- المسترشدون: لسنا راضون على الإطلاق وغير معقول ولكننا بحاجة إلى مساعدة» الشعور بالمشكلة، الحاجة إلى المساعدة والرغبة في التغيير والبحث عن الحل وهي بداية التفكير المنطقي العقلاني».
- المرشدة: قلتم أن كل المواد والدروس صعبة أفهم أنه لا توجد دروس أو مواد في متناولكم أو سهلة الاستيعاب ؟
- المسترشدون: لا هناك دروس في متناولنا .
- المرشدة: لو قدمت لكم موضوع امتحان حول الدروس التي هي في متناولكم كيف تكون إجابتكم ؟
- المسترشدون: « يصمتون » غير مستعدين أيضا « إحساس بالتقصير , من خلال الملاحظة اكتشف المسترشدون أنهم مخطئون في تعاملهم مع الموقف وهو التحضير للامتحان وأحسوا بضرورة التغيير».
- المرشدة: لتكن البداية بالدروس والمواد السهلة كمفتاح المراجعة والتحضير للبكالوريا مع استعمال التدرج من السهل إلى الصعب .

➤ المسترشدون: صحيح إن شاء الله ستكون البداية من هنا. « كلهم متبهبون ومتجاوبون مع الحوار، بدأ المسترشدون في التفكير المنطقي العقلاني ».  
➤ المرشدة: للجلسة المقبلة المطلوب منكم انجاز مخطط أسبوعي يوضح فيه طريقته في المراجعة وتنظيم الوقت لتتم مناقشته مع بعض « أسلوب الواجب المنزلي ».

#### خاتمة:

على الرغم من النتائج الايجابية التي يتوصل إليها مستشار التوجيه والإرشاد خلال عمله هذا، فإنه وكأي عمل علمي يبقى نسبي؛ بعبارة أخرى أن هذا البرنامج يحتاج إلى تعديل وتحسين وإثراء، عن طريق الاستفادة من الخبرة الميدانية؛ أو إجراء بحوث للتأكد من مدى تحقيق البرنامج للأهداف التي صمم من أجلها. وبحكم الخبرة فإن تعاقب الدفعات من التلاميذ؛ فإن كل دفعة تحمل معها تغيرات ومستجدات في الأفكار والسلوكات، تستدعي التعديل في برامج التدخل الإرشادي.

وعلى ضوء ذلك يبقى تشجيع و تثمين وتعزيز العمل الإرشادي الذي يقوم به مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي من خدمة إنسانية ومساعدة لمن يحتاجها؛ هو الهدف من وجوده بالمؤسسات التربوية.

❖ هوامش البحث:

- (1) عبد العظيم حمدي عبد الله: برامج تعديل السلوك وطرق تصميمها.(ج5). الجيزة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث، 2013، ص 15.
- (2) المرجع السابق، 49.
- (3) مشاقبة محمد أحمد خدام: مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، 2008، ص 290.
- (4) أبوعبادة، صالح بن عبد الله ونيازي، عبد المجيد بن طاش: الإرشاد النفسي والاجتماعي. قسم الخدمة الاجتماعية جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض، 2000، ص 115.
- (5) العاسمي، رياض نائل: الأسس العامة للتوجيه والإرشاد النفسي. نسخة الكترونية مأخوذة من [www.facebook.com/Psybook](http://www.facebook.com/Psybook)، (د.ت) ص ص 247-248.
- (6) نقلا عن: عبد العظيم، حمدي عبد الله: مهام الأخصائي النفسي في مجال الإرشاد الطلابي.(ج1). الجيزة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث، 2013، ص 163.
- (7) سمارة والنمر، 1999، 117.
- (8) عبد العظيم حمدي عبد الله: مرجع سبق ذكره، ج1، ص 160.
- (9) مشاقبة محمد أحمد خدام: مرجع سبق ذكره، ص 169.
- (10) سمارة والنمر: مرجع سبق ذكره، ص 121.
- (11) مشاقبة محمد أحمد خدام: مرجع سبق ذكره، ص 169.
- (12) العاسمي رياض نائل: مرجع سبق ذكره، ص 270.
- (13) مشاقبة محمد أحمد خدام، مرجع سبق ذكره، ص ص 57، 60.
- (14) نقلا عن: عبد العظيم، حمدي عبد الله: مهارات التوجيه والإرشاد في المجال المدرسي.(ج2). الجيزة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث 2013. ص ص 64، 63.
- (15) عبد العظيم حمدي عبد الله: مرجع سبق ذكره، ج5، ص 40.

- (16) عبد الله. هشام إبراهيم. العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي أسس وتطبيقات، الجزائر: دار الكتاب الحديث، 2009، 67.
- (17) عبد العظيم حمدي عبد الله: مرجع سبق ذكره، ص 44.
- (18) مليكة لويس كامل: العلاج السلوكي وتعديل السلوك: الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع، 1990، ص ص 105-106.
- (19) عبد العظيم حمدي عبد الله: مرجع سبق ذكره. ج 5، ص 48.
- (20) حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم: استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون، 2006، ص 150.
- (21) عبد العظيم حمدي عبد الله: مرجع سبق ذكره، ج 5، ص 49.
- (22) عبد الستار، إبراهيم والدخيل، عبد العزيز بن عبد الله وإبراهيم، رضوان: العلاج السلوكي للطفل لأساليه ونماذج من حالاته، الكويت: عالم المعرفة، 1993، ص 103.
- (23) عبد الله هشام إبراهيم: مرجع سبق ذكره، ص 60.
- (24) حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم: مرجع سبق ذكره، ص 167.
- (25) المرجع السابق: ص ص 158-159.
- (26) المرجع السابق: ص 156.
- (27) مليكة لويس كامل: مرجع سبق ذكره، ص 110.
- (28) عبد العظيم حمدي عبد الله: مرجع سبق ذكره، ج 2، ص 66.
- (29) العاسمي رياض نائل: مرجع سبق ذكره، ص 256.
- (30) عبد العظيم حمدي عبد الله: مرجع سبق ذكره، ج 5، ص 45.
- (31) نقلا عن: عبد الستار والدخيل وإبراهيم: مرجع سبق ذكره، ص 103.
- (32) نقلا عن: عوض، محمد حسني: أهم النظريات الحديثة في الإرشاد وتطبيقاته التربوية، جامعة القدس المفتوحة، 2006، ص 6.
- (33) حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم: مرجع سبق ذكره، ص 19.

- (34) الهادي، فوزي محمد: الضغوط الأسرية من منظور الخدمة الاجتماعية، مصر، دار القاهرة، 2005، ص 24.
- (35) حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم: مرجع سبق ذكره، ص 182.
- (36) المرجع السابق، ص 182.