



## برنامج إرشادي قائم على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لرفع

مستوى تقدير الذات وتحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى

التلاميذ المعيين

**A Counseling Program Based on Rational Behavioral  
Guidance to Raise Self- esteem and Improve the level of  
Academic Achievement of unsuccessful Pupils**

الزهرة الأسود

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

lassouedzohra2016@gmail.com

تاريخ القبول: 2019-11-25

تاريخ الاستلام: 2019-04-25

### ملخص -

يهدف البحث الحالي إلى بناء برنامج إرشادي قائم على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لرفع مستوى تقدير الذات وتحسين التحصيل الدراسي لدى التلاميذ معيين السنة الرابعة متوسط، وقد قامت الباحثة ببناء البرنامج وفقا لنظرية Albert Ellis، واستنادا إلى عينة من الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث.

وقد تم عرض البرنامج على عدد من الأساتذة والمختصين في مجال الإرشاد والتوجيه وأخذت آرائهم، وبعد ذلك اعتمدت الصيغة النهائية للبرنامج الإرشادي بما يتوافق مع العينة التي تم بناؤه عليها.

### الكلمات المفتاحية -

الإرشاد، الإرشاد العقلاني، الانفعالي السلوكي، التحصيل الدراسي

## Abstract-

The Current Research Aims At Building A Mentoring Program Based On Emotional And Behavioral Guidance To Raise The Level Of Self-Esteem And Improve The Pedagogical Achievement Of The Students Of Fourth Year In Middle Schools. The Researcher Built The Program According To The Theory Of Albert Ellis, As Well As A Sample Of Previous Studies Related To The Subject.

The Program Was Presented To A Number Of Teachers And Specialists In The Field Of Guidance And Their Views Have Been Taken Into Consideration, And Then The Final Version Of The Program Was Approved In Accordance With The Sample That Was Built On Them.

key words-

Counseling, rational counseling, emotional behavior, academic achievement

## مقدمة:

يحتاج التلميذ المراهق إلى الإرشاد النفسي عندما تواجهه أية مشكلة نفسية، أسرية، علائقية وتؤدي إلى اضطرابه النفسي، فيلجأ إلى طلب المعونة من المرشد النفسي بالمدرسة لإرشاده ومساعدته على حل مشكلته.

ومن الحالات التي تتوافد عادة على المرشد النفسي بالمدرسة نجد أولئك الذين يواجهون صعوبات دراسية، وكذلك من تعرضوا لإعادة السنة الدراسية خصوصا إذا أخفقوا في الامتحانات الرسمية التي هي بمثابة الجسر الفاصل بين مرحلتين تعليميتين يتم من خلاله انتقال التلميذ إلى مستوى أعلى، ويتحوّل إلى مدرسة جديدة يلتقي فيها بزملاء جدد ومدرسين جدد أيضا، وعليه يكون حرمان ذلك التلميذ من تلك الفرصة يشكل لديه نوعا من العقوبة ورمزا للعدوان المؤسساتي كما عبّر عنه (Perrenoud, Philippe, 1996)، ويكون موقف التلميذ من إعادة السنة يشبه موقف الاستبعاد أو النبذ الذي يكون متبوعا بعقوبة أن يعيد التلميذ المعيد دراسة المنهاج من جديد كما عبّر عنه (Paul, Jean-Jaques, 1996). (أحميم، 2011، ب)

هذا؛ وتشير الدراسات إلى أن إعادة السنة تشكّل لدى التلميذ أفكارا ومعتقدات لاعقلانية تعيقه عن تحقيق أهدافه وينعكس ذلك سلبا على مستوى تقدير

الذات لديه، كما تؤثر على مستوى تحصيله الدراسي فتمنعه من النجاح مرة ثانية، فحسب (Williams,1985) فإن معظم التلاميذ يدركون سلبيا إعادة السنة ولا يجدون فيها أية فائدة، وهم يعتبرون إعادة السنة كفضل شخصي وليس سبيلا للنجاح وهذا الموقف السلبي يؤثر على أدائهم المدرسي، في حين يشير (Marcheterre,1993) إلى أن هناك علاقة وثيقة بين تقدير الذات والإدراكات التي يضعها التلميذ عن مهاراته، فكل نقص في هذا المستوى قد يسبب انخفاضا في الأداء المدرسي، كما أن التلاميذ المعيّدين يظهرون تقدير ذات منخفض بالمقارنة مع أولئك الذين لم يعيدوا السنة، كما أنهم يرجعون فشلهم إلى عوامل خارجة عن سيطرتهم، ويشككون من قيمتهم وقدرتهم على تحقيق أهدافهم. (أحميم،2011، 14- 15)

ويعدّ تقدير الذات من المفاهيم الأساسية لنظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، لذلك فإن إرشاد التلاميذ المعيّدين عن طريق مساعدتهم على تعديل أفكارهم اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية يمكن أن يساهم في رفع مستوى تقدير الذات لديهم ويساعدهم على تحسين مستوى تحصيلهم الدراسي.

وبما أن المرشد النفسي بالمدرسة لا يستطيع التكفل بجميع التلاميذ ذوي المشكلات المختلفة بسبب اتساع قطاعه وكثرة تعداد التلاميذ الذين ينتمون إليه، فإن برامج الإرشاد الجمعي قد تسهّل عليه المهمة قدر المستطاع في استفادة مجموعات من التلاميذ من الخدمة الإرشادية، وتلقي المساعدة الممكنة، وعليه فقد تم اقتراح هذا البرنامج الإرشادي الجمعي لفائدة التلاميذ الذين أخفقوا في شهادة التعليم المتوسط ويشعرون بمستوى متدنّي لتقدير ذاتهم، على اعتبار أن لدى بعض التلاميذ المقومات النفسية والشخصية التي تمكنهم من مواجهة الفعالة من خلال التدريب والإعداد النفسي الجيد.

ويهدف هذا البرنامج إلى إتاحة الفرصة لأفراد العينة لكشف أفكارهم الخاطئة عن إعادة السنة الدراسية (الإحساس بالفشل، الإحساس بالعجز، التسرب..)، وتصحيحها باكتساب أفكار إيجابية ومجموعة من الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تساعدهم على تحسين نمط تفكيرهم ورفع مستوى تقدير الذات لديهم، وكذا تحسين نتائجهم الدراسية لضمان نجاحهم في شهادة التعليم المتوسط.

وقبل الخوض في عرض حيثيات البرنامج الإرشادي؛ من المفيد تقديم بعض الأدبيات ذات الصلة بموضوع البحث.

### 1 - مفهوم الإرشاد النفسي:

إن كلمة "إرشاد" جاءت من الفعل أرشد يرشد إرشاداً، يرشد مرشداً، والرشد هو الصلاح؛ وهو خلاف الغي والضلال؛ وهو إصابة الصواب، والفاعل راشد. (خليل، 1968، 3)

ويعرّف الإرشاد بأنه "علاقة يعمل خلالها شخص ما على مساعدة آخر من أجل فهم سلوكه وحل مشاكله التوافقية، وتشتمل هذه العملية على الإرشاد التعليمي والمهني والاجتماعي...". (Bernard et all, 1969, 12)

أما عن الإرشاد النفسي فيعرّفه "الزعبي" بأنه علاقة دينامية تفاعلية مهنية واعية بين المرشد والمسترشد تهدف إلى مساعدة الفرد المسترشد على أن يعرف نفسه ويفهم ذاته، وذلك من خلال نظرة كلية لجوانب شخصيته، ليتمكن من التعرف على مشكلاته بشكل موضوعي، وليتمكن من تحقيق أهدافه وتحقيق التوافق النفسي، مما يسهم في نموّه الشخصي المهني والتربوي والاجتماعي بشكل فعّال. (الحلبوسي وآخرون، 2002، 40)

كما يعرفه "طه حسين" (2014) بأنه عملية تشتمل على تفاعل بين المرشد والعمل في موقف، بهدف مساعدة العميل على تعديل سلوكه حتى يتمكن من إشباع حاجاته بطريقة إيجابية. (حسين، 2014، 14)

أي أن الإرشاد النفسي يمثل علاقة تفاعلية بين مرشد ومسترشد تهدف إلى مساعدة المسترشد على حل مشكلاته وتعديل سلوكياته، من أجل تنمية شخصيته من جميع النواحي بشكل إيجابي ومثمر.

وقد اتّسع استخدام الإرشاد النفسي حتى شمل أوجه حياة الفرد وجميع مراحلها النمائية، فهناك الإرشاد التربوي والمهني، والإرشاد الزواجي والأسري، والإرشاد الديني...

وبما أن البرنامج الإرشادي المقترح يستهدف فئة التلاميذ المتمدرسين فسيختصر البحث بالطرح حول موضوع الإرشاد التربوي؛ هذا الأخير يهدف إلى تقديم خدمات نفسية تربوية للتغلب على ما يعيق التحصيل الدراسي لدى

التلميذ، ومساعدته على إدارة وقته بفعالية، واستثمار قدراته بما يتوافق مع استعداداته وميوله وطموحاته.

وتشير (خضرة، 2014، 168-169) إلى خطوات تنفيذ الإرشاد التربوي منها:

- حصر الطلاب المعيدين لعام دراسي فأكثر.
- استقبال الطلاب المستجدين.
- متابعة الطلاب ضعاف التحصيل حسب نتائجهم في منتصف الفصل ونهاية الفصل.

- متابعة دراسة الحالات الفردية الخاصة.

- متابعة الطلاب متكرري الغياب لمعرفة أسباب ذلك، والعمل على إيجاد الحلول المناسبة.

- إصدار النشرات التربوية التي تدعو إلى تنظيم الوقت وإلى أسلوب المذاكرة الجيد.

ويفضل استخدام نوعي الإرشاد التربوي في المدارس؛ هما:

#### أ. الإرشاد الفردي:

يتميز أسلوب الإرشاد الفردي بمشاركة المرشد بشكل شخصي في عملية الاتصال، وبذلك يدخل المرشد في علاقة مباشرة مع المسترشد مما يؤدي إلى إقامة حوار وتفاعل يسمح برفع الكفاءة الإرشادية، وتتوقف فرص إقامة حوار بناء على مقدار ما يسود هذه العلاقات من الثقة والاحترام، ومدى حرص المرشد على تطوير علاقات إيجابية مع المسترشدين وما يقوله أو يفعله المرشد. (أبو أسعد، 2015، 20)

#### ب. الإرشاد الجماعي:

وهو إرشاد جماعة من المسترشدين الذين يستحسن أن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معا في جماعات صغيرة، كما يحدث في جماعة إرشادية أو في فصل. (زهران، 2002، 321)

والإرشاد الجماعي هو أنسب الطرائق لتناول المشكلات التي تحلّ بفاعلية أكثر في المواقف الاجتماعية، فهو يستغل تأثير الجماعة وخبرة التفاعل في تعديل اتجاهات وسلوك أعضائها. (الدوسري، 1985، 265)

ومن بين حالات استخدام الإرشاد الجماعي؛ هناك حالات التمرکز حول الذات والانطواء والخجل وتدني مستوى تقدير الذات، وغيرها من المشكلات الانفعالية والسلوكية التي تجتاح حياة المراهق، مما تؤدي به إلى تدني مستوى تحصيله إن كان ممتدرسا أو إلى انحرافه إن كان بلا عمل.

ولعلّ البرنامج الإرشادي الذي سيتم عرضه؛ هو بمثابة أداة عمل يستخدمها المرشد مع التلاميذ (المراهقين) الراسبين لرفع مستوى تقدير الذات لديهم من خلال تعديل أفكارهم اللاعقلانية، ومساعدتهم على التوافق نفسيا واجتماعيا مع زملائهم بالفصل الدراسي، وكذا مساعدتهم على تحسين مستوى تحصيلهم الدراسي خلال سنة الإعادة.

ويتم تطبيق هذا البرنامج وفق أربع مراحل موضحة على النحو الآتي:

- ❖ المرحلة الأولى: يتم من خلالها التعارف وتبادل المعلومات بين المرشدة والتلاميذ المعيدين، وكذا توضيح البرنامج الإرشادي وأهدافه، وذلك من خلال جلسات البرنامج.

- ❖ المرحلة الثانية: تقديم خطة عمل تهدف إلى تحسين مستوى تقدير الذات لدى التلميذ المعيد؛ وتشمل: تعديل الأفكار اللاعقلانية، تقبل الرسوب والإعادة، تبني تقدير ذات إيجابي، الاندماج والتوافق مع الزملاء.

- ❖ المرحلة الثالثة: تقديم خطة عمل تهدف إلى تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى التلميذ المعيد؛ وتشمل: التحسيس بأهمية المذاكرة، التدريب على بعض الطرق الناجعة للمذاكرة، التعرف على مفهوم الإنجاز، وإدراك أهمية اتخاذ القرار حول النجاح في شهادة التعليم المتوسط.

- ❖ المرحلة الرابعة: يتم من خلالها تقييم البرنامج الإرشادي، وكذا تهيئة التلاميذ المعيدين لإنهاء البرنامج.

وفي الأخير، يكتسب التلاميذ المعيدين أفكارا عقلانية بعد أن يستبدلوا اتجاهاتهم وأفكارهم غير العقلانية، ويتخلصوا من الانفعالات السلبية والسلوكات المهددة لذواتهم.

وينبغي الإشارة هنا إلى أن الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي يستخدم آليات رئيسة لتحقيق أهدافه وهي: الأساليب المعرفية؛ وتتم من خلال الحوار والمناقشة، فضلا عن ذلك استخدام أسلوب التحليل المنطقي للأفكار غير

العقلانية، وكذلك الأساليب الانفعالية؛ كالتقبل غير المشروط، والنمذجة ولعب الأدوار، واستخدام الوسائل السلوكية الفعالة؛ كالتعزيز الإيجابي، والتغذية الراجعة، والتدريب، والتخيّل العقلاني الانفعالي، والقصة، والواجبات المنزلية.

## 2 - مفهوم البرنامج الإرشادي:

يعرفه "Shaw 1977": "بأنه حلقة من العناصر المعبرة عن أنشطة مترابطة مع بعضها تبدأ بأهداف عامة وخاصة. ومجموعة عمليات تنتهي باستراتيجيات تقويمية لمعرفة مدى الوصول إلى الأهداف. (Shaw,1977, 347)

وتعرفه الباحثة إجرائياً كما يلي: البرنامج الإرشادي هو مجموعة من الخطوات والإجراءات المعتمدة على فنيات الإرشاد النفسي. تتضمن عينة من المهارات الإرشادية تقدّم للتلاميذ معيدي السنة الرابعة متوسط، بهدف مساعدتهم على تنمية تقدير الذات لديهم خلال جلسات متتالية عددها (17) جلسة. حيث تتراوح مدة الجلسة الواحدة (بين 60 د - 120د). وتطبق بواقع جلستين في الأسبوع، وقد استخدم هذا البرنامج مجموعة من الأساليب منها: المناقشة والحوار لعب الأدوار، التعزيز الإيجابي، التغذية الراجعة، تدريبات وواجبات منزلية...

## 3 - أهمية البرنامج الإرشادي:

تنبثق أهمية البرنامج من الهدف الذي صمّم من أجله. وتتمثل أهميته فيما يلي:

- تنمية تقدير الذات لدى التلاميذ المعيين لما لها من أهمية في إثارة دافعيتهم للتعلم والإنجاز المدرسي.
- تقديم المساعدة الممكنة لهؤلاء التلاميذ من أجل تحسين مستوى تحصيلهم الدراسي من خلال تنمية تقدير الذات لديهم.

## 4 - أهداف البرنامج الإرشادي:

- يسعى هذا البرنامج إلى تحقيق الأهداف الآتية:
- تعريف التلاميذ المعيين ببعض الأفكار اللاعقلانية.
- مساعدة التلاميذ المعيين على أن يستبدلوا أفكارهم اللاعقلانية بأفكار عقلانية.

- تعليم التلاميذ المعيدين الحديث الذاتي الإيجابي.
- مساعدة التلاميذ المعيدين على تقبلهم للرسوب وإعادة السنة الدراسية.
- مساعدة التلاميذ المعيدين على تبني تقدير ذات إيجابي.
- مساعدة التلاميذ على الاندماج مع زملائهم الجدد والتوافق معهم.
- تحسيس التلاميذ بأهمية المذاكرة وتدريبهم على بعض الطرق الناجعة للمذاكرة.

- مساعدة التلاميذ على إدراك أهمية اتخاذ القرار حول النجاح في شهادة التعليم المتوسط.

5 - أسس بناء البرنامج الإرشادي: يركز البرنامج الإرشادي على مجموعة من الأسس هي:

❖ يستمد البرنامج أصوله الفلسفية من نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لـ "ألبرت أليس"، إلى جانب اعتماده على الأسس الفلسفية التي تحوي أخلاقيات الإرشاد النفسي.

❖ مراعاة حق التلاميذ في التعبير عن آرائهم وعدم السخرية منهم أو التقليل من شأنهم.

❖ مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة التجريبية.

❖ مراعاة خصائص التلميذ المعرفية والعقلية والانفعالية لضمان مصداقية الاستجابة.

❖ مراعاة قدرة التلميذ على بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع زملائه، وأن يكون محبوباً ومرغوباً فيه، ولكن ليس بالضرورة أن يكون جميع الناس يحبونه.

❖ تهيئة البيئة الإرشادية المناسبة لتطبيق البرنامج الإرشادي (المكان، الوسائل، الأدوات..).

6 - الإطار النظري للبرنامج الإرشادي:

يستند هذا البرنامج على نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لـ "ألبرت أليس"؛ هذا الأخير يشير إلى أن الأفكار اللاعقلانية التي يحملها الفرد تؤدي إلى تدني تقدير الذات لديه.

وتؤكد هذه النظرية أن تقدير الذات واحترامها يتولد نتيجة إنجازات الفرد، فكلما زاد إنتاج الفرد وفعاليته عمله زاد تقديره لذاته واحترامه لها، أما إذا استمد

الفرد تقدير ذاته من عمله الناجح فإنه سوف يعاني من قلة تقدير النفس عند الفضل. (الزيود، 2008)

ويقوم المرشد في نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي بمساعدة المسترشد على التخلص من الأفكار والاتجاهات اللاعقلانية واستبدالها بأفكار واتجاهات عقلانية ضمن خطوات رئيسية وهي:

1. يقوم المرشد بتشجيع المسترشد على القيام بالسلوك الملائم من خلال الاقتداء والمحاكاة والتكرار، إذ أن النجاح يعزى إلى تغييرات ذهنية وفكرية.
2. على المرشد إعادة ترتيب إدراكات المسترشد وإعادة تنظيم تفكيره من أجل القضاء على السبب الأساسي لصعوباته.
3. على المرشد أن يوضح للمسترشد قبل انتهاء العلاج الأفكار غير العقلانية الرئيسية والتي من المحتمل أن يفكر فيها، وأن يوضح له فلسفات الحياة الأكثر عقلانية التي يمكن إتباعها بدلا منها، حتى لا يقع المسترشد فريسة لأفكار غير عقلانية أخرى، وأكد "أليس" على المجموعات الإرشادية لفائدتها في تغيير الأفكار.
4. يقوم المرشد بمساعدة المسترشد كي يتعلم من خبراته السابقة، ويتفاعل مع أفضل الطرق المعاصرة المميّزة، والخبرات الحديثة بدلا من التمسك بالدروس المتعلمة في الماضي والخضوع لها.
5. يعمل المرشد على زيادة ثقة المسترشد بنفسه وقدراته. (شعبان وتيم، 1999، 75)

#### 7 - مصادر بناء البرنامج الإرشادي:

- تمّ بناء هذا البرنامج من خلال بعض المصادر هي:
- أ. الاطلاع على بعض الدراسات السابقة التي اهتمت ببناء وتطبيق البرامج الإرشادية للإفادة منها في بناء البرنامج الحالي، فعلى سبيل المثال لا الحصر:
    - فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان لسائلة الحجري (2011).
    - فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة لنشوة أبو بكر دردير (2010).

ب. الأدبيات السيكلوجية التي اهتمت بالإرشاد النفسي، والتركيز على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية، والتي تم الاستناد إليها في بناء البرنامج.

#### 8 - حدود البرنامج الإرشادي:

على ضوء الأهداف الإرشادية التي يسعى البرنامج إلى تحقيقها، يتم تنفيذ البرنامج ضمن الحدود التالية وهي: تحديد المدى الزمني للبرنامج؛ أي المدة التي يستغرقها البرنامج، وعدد الجلسات، والوقت الذي تستغرقه كل جلسة إرشادية، والمكان الذي يتم فيه تطبيق البرنامج، وعدد المشاركين من الأفراد في البرنامج. (حسين، 2014، 287)

والجدول الزمني الموالي يبين حدود البرنامج الإرشادي المقترحة للتطبيق:

مراحل البرنامج	الزمن	عنوان الجلسة	الهدف العام	تاريخ انعقادها
الجلسة الأولى	120د	التعارف والتعريف بالبرنامج الإرشادي	- التعارف بين المرشدة والتلاميذ لبناء العلاقة الإرشادية. - التعريف بالبرنامج الإرشادي وتوضيح أهدافه. - التطبيق القبلي لمقياس تقدير الذات.	
الجلسة (من الثانية إلى الخامسة)	120د لكل جلسة	الأفكار اللاعقلانية	- سرد بعض الأفكار اللاعقلانية. - مناقشة الأفكار اللاعقلانية. - استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية.	
الجلسة السادسة	120د	مفهوم الذات والأفكار اللاعقلانية المرتبطة به	- أن يوضح التلميذ فكرته عن مفهوم الذات، وأن يعدّ مظاهر تدني مفهوم الذات والأفكار اللاعقلانية المرتبطة به.	
الجلسة السابعة	120د	مفهوم الذات الإيجابي	- معرفة (كشف) طبيعة مفهوم الذات لدى التلاميذ،	

	ومحاولة تعديله نحو الإيجابية من خلال تعديل أفكارهم اللاعقلانية.			
الجلسة الثامنة	120د	تقبل الرسوب وإعادة السنة	- مساعدة التلاميذ على تقبلهم للرسوب وإعادة السنة الدراسية، ومواصلة العمل بفعالية لتحقيق النجاح.	
الجلسة التاسعة	120د	تقدير الذات	- أن يتعرف التلاميذ على مفهوم تقدير الذات.	
الجلسة العاشرة	120د	تقدير الذات	- مساعدة التلاميذ على تبني تقديرات إيجابية.	
الجلسة الحادية عشر	120د	الاندماج	- مساعدة التلاميذ على الاندماج مع زملائهم الجدد.	
الجلسة الثانية عشر	120د	التوافق مع جماعة الزملاء	- مساعدة التلاميذ على التوافق والانسجام مع الزملاء لزيادة تقديرهم لذاتهم.	
الجلسة الثالثة عشر	120د	المذاكرة	- تحسيس التلاميذ بأهمية المذاكرة اليومية وتدريبهم على بعض الطرق الناجعة.	
الجلسة الرابعة عشر	120د	المذاكرة	- تدريب التلاميذ على أساليب المذاكرة اليومية وكيفية تقييمها أسبوعياً.	
الجلسة الخامسة عشر	120د	الإنجاز	- مساعدة التلاميذ على تنمية الإنجاز في حياتهم الدراسية.	
الجلسة السادسة عشر	120د	اتخاذ القرار	- مساعدة التلاميذ على إدراك أهمية اتخاذ القرار حول النجاح في (ش، ت، م).	
الجلسة السابعة عشر	60د	الجلسة الختامية	- مناقشة ما تم تقديمه في الجلسات السابقة ومدى الاستفادة من البرنامج. - التطبيق البعدي لمقياس تقدير الذات.	

## 9 - الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

استخدم في هذا البرنامج مجموعة من الأساليب الإرشادية والمشتقة من النظرية العقلانية السلوكية. والتي يمكن أن تقدم بشكل جماعي. وهي موضحة في الجدول الموالي:

تعريفها	الأساليب الإرشادية المستخدمة	
- طرح مجموعة من الأفكار والآراء ومناقشتها بين المرشدة والتلاميذ لمعرفة أفكارهم الإيجابية والسلبية. وكذا تدريبهم على التعبير عن مشاعرهم بكل حرية وتلقائية.	- الحوار والمناقشة	المعرفية
- كشف الأفكار اللاعقلانية وما يرتبط بها من مفاهيم؛ مثل: لا بد، يجب، من المفروض... وإثبات عدم منطقيته ولاعقلانية مثل هذه الأفكار، وتمييزها عن الأفكار العقلانية الأخرى.	- تحليل منطقي للأفكار	
- تعلم المرشدة التلاميذ التقبل غير المشروط للآخرين داخل وخارج البرنامج، كما يتعلموا أيضا التقبل غير المشروط لذواتهم.	- التقبل غير المشروط	الانفعالية
- وهي أن تروي المرشدة قصصا لنماذج من تلاميذ تحسنت نتائجهم خلال الفصل الأول وتجاوزوا مرحلة الإحباط التي كانوا فيها، وقصصا لنماذج من التلاميذ الذين نجحوا وتفوقوا بعد إعادتهم للسنة الدراسية.	- النمذجة	
- الثناء على التلاميذ عند إتقانهم السلوك المرغوب، وتشجيعهم على المشاركة في العملية الإرشادية.	- التعزيز الإيجابي	السلوكية
- تبليغ التلاميذ بالخطوات الناجحة في تأديتهم للمهارة. وكذا بالخطوات الخاطئة وكيفية تصحيحها. من أجل إحداث تغيير حقيقي في سلوك التلاميذ، والذي يدل على مدى استيعابهم لما دار في الجلسة الإرشادية.	- التغذية الراجعة	
- تطبيق ما تعلمه التلاميذ في المواقف المشابهة والتي تواجههم.	- التدريب (تمارين)	
- يتخيل التلاميذ الأحداث السيئة التي مرت عليهم سابقا وسببت لهم الاضطراب الانفعالي، وبعدها يتعلمون تغيير هذه المشاعر من اضطراب انفعالي إلى مشاعر ايجابية.	- التخيل العقلاني الانفعالي	

<p>- وهي أن تروي المرشدة على التلاميذ بعض الأحداث مواقف قد حدثت لأشخاص ما في حياتهم اليومية.</p>	<p>- <b>القصة</b></p>	
<p>- يتم فيه تمثيل مواقف مختلفة بطريقة درامية. ويعدّ الهدف من لعب الأدوار هو تعبير التلميذ عن أفكاره واتجاهاته، من خلال قيامه بدور شخص آخر من أجل التخلص من الإحباطات الناشئة بداخله.</p>	<p>- <b>لعب الأدوار</b></p>	
<p>- الواجب الذي يكلف به التلاميذ من طرف المرشدة ويكون في الغالب في نهاية الجلسة ويناقش في بداية الجلسة الموالية.</p>	<p>- <b>الواجب المنزلي</b></p>	

#### 10 - مخطط الجلسة الإرشادية:

تتكوّن الجلسة الإرشادية الواحدة من الخطوات الآتية:

- عنوان الجلسة وتاريخها ومدتها.
- الأهداف المراد تحقيقها في الجلسة.
- الأساليب الإرشادية المستخدمة في الجلسة.
- الأدوات المستخدمة في الجلسة.
- إجراءات تنفيذ الجلسة.
- التقييم.
- الواجب المنزلي (إن وجد).

#### 11 - إجراءات تنفيذ الجلسة الإرشادية:

تحتوي كل جلسة من جلسات هذا البرنامج الإرشادي على ما يلي:

- بدء الجلسة الإرشادية بالترحيب بأعضاء المجموعة.
- مناقشة الواجب المنزلي (إن وجد).
- مناقشة الموضوع الرئيس للجلسة مع ممارسة الأنشطة المختلفة لتحقيق  
أهداف الجلسة.
- تقييم الجلسة.
- إنهاء الجلسة بإعطاء المجموعة الإرشادية الواجب المنزلي (إن وجد).

#### 12 - وسائل تقييم الجلسة الإرشادية:

تمّ استخدام الوسائل التقييمية الآتية في معظم الجلسات:

أ. أسلوب إعادة تقييم الجلسة بعد تنفيذها: حيث تقوم المرشدة بالتقييم الذاتي للجلسات المنفذة، وتحليلها لمعرفة إيجابياتها وسلبياتها لتحسين أدائها في كل مرة.

ب. الملاحظة: تتضمن الملاحظة الذاتية من قبل المرشدة مدى استجابة المسترشدين خلال البرنامج الإرشادي.

### 13 - جلسات البرنامج الإرشادي:

♦ الجلسة الأولى: جلسة تمهيدية للتعارف بين المرشدة والتلاميذ المعيين

أ. أهداف الجلسة:

- أن يتعرف كل من المرشدة والتلاميذ المعيين على بعضهم البعض.

- تعريف عام بالبرنامج الإرشادي وتوضيح الهدف منه.

- تطبيق مقياس "تقدير الذات" على التلاميذ (المقياس القبلي).

ب. الأساليب الإرشادية:

♦ المعرفية: الحوار والمناقشة.

♦ الانفعالية: التقبّل غير المشروط.

♦ السلوكية: التعزيز الإيجابي، التغذية الراجعة.

ج. الأدوات: مطوية إعلامية إرشادية - مقياس تقدير الذات.

د. إجراءات التنفيذ:

يجلس الجميع (المرشدة والتلاميذ) على شكل حرف (U)، ثم ترحب المرشدة بأفراد العينة وتبدأ بالتعريف بنفسها وطبيعتها عملها. والدور الذي ستقوم به خلال الجلسات الإرشادية. ثم تترك المجال للتلاميذ للتعريف بأنفسهم وذكر بعض اهتماماتهم (هوايات، ميول،...) بحيث يكون كل تلميذ فكرة عامة عن زملائه في الجلسة، ويتمكن كل منهم من التحدث أمام زملائه بحرية وديمقراطية، مع التركيز على أهمية التقبّل غير المشروط، بحيث يتقبّل أفراد العينة بعضهم البعض، ثم تشكر المرشدة أفراد العينة على ذلك، بعدها توضح لهم بعض قواعد العمل الجماعي والاتفاق مع التلاميذ عليه؛ كاحترام الآراء، المشاركة، السرية، التعاون...

وفي الخطوة الموالية تقوم المرشدة بتوضيح الفكرة العامة حول البرنامج الإرشادي والأهداف المنتظرة. وعدد الجلسات المبرمجة، ومكان تنفيذ البرنامج

الإرشادي والمواعيد المحددة له... على أن تأخذ منهم موافقة شفوية للمشاركة في البرنامج الإرشادي، بعد تأكيدها لهم حاجتهم إلى هذا البرنامج الذي سيكسبهم جملة من الأفكار الإيجابية ومجموعة من الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تساعدهم على تحسين نمط تفكيرهم ورفع مستوى تقديرهم لذاتهم، وكذا تحسين نتائجهم الدراسية.

كما تقوم المرشدة بعدها بتوزيع مطوية إعلامية إرشادية حول الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي تحتوي على بعض المعلومات المعينة على تطبيق البرنامج الإرشادي؛ وهي: مفهوم الإرشاد النفسي، مفهوم الإرشاد الجماعي، مفهوم الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، توضيح فكرة البرنامج القائمة على نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي.

وتقوم المرشدة بقراءة المطوية وشرحها للتلاميذ بتبسيط واف لمعلوماتها قدر المستطاع من أجل فهمها واستيعابها من طرف التلاميذ، وكذا من أجل تأهيلهم للدخول في البرنامج الإرشادي.

وفي المرحلة الأخيرة من الجلسة تقدم لهم المرشدة مقياس "تقدير الذات" للإجابة عليه بكل صدق وموضوعية، وتنتهي الجلسة الأولى بشكرهم على موافقتهم للمشاركة في البرنامج وإجاباتهم على بنود المقياس. ثم تأكيدها لهم على موعد الجلسة المقبلة وموضوعها.

♦ **الجلسات من 02 إلى 05: الأفكار اللاعقلانية (بعض الأفكار اللاعقلانية التي ذكرها "أليس")**

#### أ. أهداف الجلسة:

- تعريف التلاميذ ببعض الأفكار اللاعقلانية.
- مناقشة التلاميذ وإقناعهم بلا منطقية هذه الأفكار.
- استبدال الأفكار اللاعقلانية بأخرى عقلانية.

#### ب. الأساليب الإرشادية:

- ♦ **المعرفية: الحوار والمناقشة، تحليل منطقي للأفكار وتعديلها.**
- ♦ **الانفعالية: التقبّل غير المشروط.**
- ♦ **السلوكية: التعزيز الإيجابي، التخيل العقلاني، التدريبات والنشاطات.**

### ♦ الجلسة الثانية:

ترحب المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية، وتشكرهم على الحضور في الموعد المحدد، ثم تقوم بتعريف التلاميذ بالأفكار اللاعقلانية، وتعرض بعض أفكار "أليس" اللاعقلانية، وذلك من خلال العرض التالي:

- الفكرة الأولى: "مصادر سعادة الإنسان خارجية وليس له دخل فيها".

تعرض المرشدة هذه الفكرة على التلاميذ وتطلب منهم إبداء آرائهم حول صحة أو خطأ هذه الفكرة، ثم تتطرق بالشرح لمصادر السعادة عند الإنسان، وأنها نابعة من داخله ومن تفكيره، وتبقى طبيعة إدراكه لها هي التي تحدد نظرته إلى الحياة التي يعيشها إيجابية أو سلبية، وبالتالي يستطيع الإنسان تحقيق السعادة لنفسه حتى وإن كانت الظروف الخارجية محبطة.

مثال: شعر التلميذ (زيد) بالإحباط عندما وبَّخ الأستاذ زميله بسبب إجابته الخاطئة والخارجة عن الموضوع، ولكن عندما جاء دوره قدّم إجابة صحيحة شكره الأستاذ وأثنى عليه، فارتفعت معنوياته وشعر بالسعادة بدل الإحباط الذي سيطر عليه من خلال ردة فعل أستاذه تجاه زميله، ومن هنا نتوصل إلى الفكرة العقلانية التالية: "مصادر سعادة الإنسان داخلية وله دخل فيها".

تطلب المرشدة من أفراد العينة الإجابة على التدريب الموالي، وتناقش التلاميذ حول إجاباتهم على التدريب.

♦ تدريب رقم (1): حول الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية:

- 1 - النجاح حظ وليس اجتهاد وعمل.
- 2 - لا أشعر بالسعادة ما دمت أشعر بأنني تلميذ معيد للسنة الدراسية.
- 3 - أعتقد أنني تلميذ فاشل مقارنة بزملائي.
- 4 - أشعر بالإحباط عندما أتذكر المقولة: " التكرار يعلم الحمار".
- 5 - هناك من يولد سعيدا وهناك من يولد تعيسا.
- 6 - التلميذ المعيد يشعر بأنه منبوذ من طرف زملائه.

بعدها توضح المرشدة لأفراد العينة كيفية تنفيذ أسلوب التخيل العقلائي

من خلال هذا النشاط:

♦ نشاط رقم (1): تطلب المرشدة من أفراد العينة تحديد أحد المواقف أو الأحداث التي مرّت عليهم، وكانت تسيطر عليهم هذه الفكرة (الفكرة الأولى)،

ويقوم بذكرها أمام زملائه، ثم تطلب منهم أن يغمضوا أعينهم ويتخيلوا ذلك الموقف بأكثر واقعية؛ أي أن يتخيلوا ذلك الموقف تخيلاً حياً، ثم تطلب منهم أن يصفوا مشاعرهم الحقيقية حينها، بعد ذلك تطلب منهم تبديل مشاعرهم إلى مشاعر أقل ضغطاً، ثم يصف كل واحد شعوره البديل بصراحة وحرية أمام زملائه.

بعد متابعة حديث كل فرد من المجموعة تثنى المرشدة على صراحة كل تلميذ في وصفه للموقف، وكيف أحسن تعديل أفكاره نحوه. وفي نهاية الجلسة تشكر المرشدة أفراد المجموعة، وتؤكد لهم موعد الجلسة المقبلة لمناقشة الفكرة الثانية.

#### ♦ الجلسة الثالثة:

ترحب المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية وتشكرهم على حضورهم في الموعد المحدد، ثم تقوم بعرض الفكرة الثانية:

- الفكرة الثانية: "يجب أن أكون محبوباً من كل الناس".

تعرض المرشدة هذه الفكرة وتطلب من أفراد العينة إبداء رأيهم حول صحة أو خطأ هذه الفكرة، بعدها تقوم بالتوضيح للتلاميذ بأن هناك فروقاً فردية بين الناس واختلافات في الصفات والخصائص الشخصية التي تميز الفرد عن غيره، فهناك صفات يمتلكها الفرد قد تحببه لبعض الناس وتنفر البعض الآخر منه. مثال: صرامة الأستاذ؛ هناك بعض التلاميذ يحبونها كصفة لازمة للأستاذ لأنه بذلك يحافظ على نظام القسم وانضباط التلاميذ، وهناك من التلاميذ من ينفرون من هذه الصفة (الصرامة) لأنها تجعلهم يرهبون من الأستاذ ولا يشعرون بالارتياح داخل القسم.

وبعد مناقشة الفكرة وتوضيحها، نتوصل إلى الفكرة العقلانية التالية: "من الأفضل أن أتمتع بعلاقات طيبة مع كل الناس".

تطلب المرشدة من التلاميذ الإجابة على التدريب الموالي، وتناقش التلاميذ حول إجاباتهم على التدريب.

♦ تدريب رقم (2): إليك بعض الأفكار اللاعقلانية، حولها إلى أفكار عقلانية:

1 - يجب أن يحبني كل الناس.

2 - يجب أن أكون محبوباً من جميع زملائي.

3 - أشعر أن زملائي يكرهونني.

4 - من يكرهني يجب أن أكرهه.

بعدها توضّح المرشدة لأفراد المجموعة كيفية تنفيذ أسلوب التخيل العقلي من خلال هذا النشاط:

❖ نشاط رقم(2): تطلب المرشدة من التلاميذ تحديد أحد المواقف أو الأحداث التي مرّت عليهم وكانت تسيطر عليهم هذه الفكرة(الفكرة الثانية) ويقوم بذكرها أمام زملائه، ثم تطلب منهم أن يغمضوا أعينهم ويتخيّلوا ذلك الموقف بأكثر واقعية؛ أي أن يتخيّلوا ذلك الموقف تخيلاً حياً، ثم تطلب منهم أن يصفوا مشاعرهم الحقيقية حينها، بعد ذلك تطلب منهم تبديل مشاعرهم إلى مشاعر أقل ضغطاً، ثم يصف كل واحد شعوره البديل بصراحة وحرية أمام زملائه.

بعد متابعة حديث كل فرد من المجموعة تثني المرشدة على صراحة كل تلميذ في وصفه للموقف، وكيف أحسن تعديل أفكاره نحوه. وفي نهاية الجلسة تشكر المرشدة أفراد المجموعة، وتؤكد لهم موعد الجلسة المقبلة لمناقشة الفكرة الثالثة.

#### ❖ الجلسة الرابعة:

ترحب المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية وتشكرهم على حضورهم في الموعد المحدد، ثم تقوم بعرض الفكرة الثالثة:

- الفكرة الثالثة: "يجب على الفرد أن يكون فعالاً منجزاً بشكل يتّصف بالكمال حتى تكون له قيمة".

تعرض المرشدة على أفراد العينة هذه الفكرة وتطلب منهم إبداء رأيهم حولها، ثم توضّح لهم أن قيمة الفرد في ذاته وليس في إنجازه لأعماله، وتقييم الأعمال لا يعتبر تقييماً للفرد ذاته، فالذات في التقييم منفصلة عن العمل، ويكفي للفرد أن يتقن عمله على أكمل وجه، ويستطيع أن يحسّن أداءه في المرات القادمة ويستفيد من أخطائه السابقة، وعليه تقبل الفكرة العقلانية التالية: "من الأفضل للفرد أن يتقن عمله على أحسن وجه".

تطلب المرشدة من أفراد العينة الإجابة على التدريب الموالي، وتناقش التلاميذ حول إجاباتهم على التدريب.

❖ تدريب رقم(3): حوّل الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية:

- 1 - عندما أفضل في إنجاز واجباتي الدراسية فإنني أحكم على نفسي بالعجز.
- 2 - من يقيّم عملي فهو يقيّم شخصيتي.
- 3 - يجب على الفرد أن ينجز عمله بشكل يتّصف بالكمال.
- 4 - ما زلت لم أحقق ذاتي ما دمت لم أحقق كل أهدافي.
- 5 - يجب أن أتفوّق على الآخرين وإلا لن أَرْضَى عن نفسي.

بعدها توضّح المرشدة لأفراد العينة كيفية تنفيذ أسلوب التخيل العقلاّني من خلال هذا النشاط:

❖ نشاط رقم(3): تطلب المرشدة من التلاميذ تحديد أحد المواقف أو الأحداث التي مرّت عليهم وكانت تسيطر عليهم هذه الفكرة(الفكرة الثالثة) ويقوم بذكرها أمام زملائه، ثم تطلب منهم أن يغمضوا أعينهم ويتخيّلوا ذلك الموقف بأكثر واقعية؛ أي أن يتخيّلوا ذلك الموقف تخيلاً حياً، ثم تطلب منهم أن يصفوا مشاعرهم الحقيقية حينها، بعد ذلك تطلب منهم تبديل مشاعرهم إلى مشاعر أقل ضغطاً، ثم يصف كل واحد شعوره البديل بصراحة وحرية أمام زملائه.

بعد متابعة حديث كل فرد من المجموعة تثني المرشدة على صراحة كل تلميذ في وصفه للموقف، وكيف أحسن تعديل أفكاره نحوه. وفي نهاية الجلسة تشكر المرشدة أفراد المجموعة، وتؤكد لهم موعد الجلسة المقبلة لمناقشة الفكرة الرابعة.

❖ الجلسة الخامسة:

ترحب المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية وتشكرهم على حضورهم في الموعد المحدد، ثم تقوم بعرض الفكرة الرابعة:

- الفكرة الرابعة: "لا يمكن التخلص من الأحداث السلبية الماضية؛ وهي حتماً تؤثر على سلوك الفرد الحاضر".

تقوم المرشدة بعرض الفكرة على أفراد العينة وتطلب منهم إبداء رأيهم حولها، ثم توضّح لهم أنه من الأفضل ألا يفكر الفرد في الماضي، أو في الأحداث السلبية التي تعرّض لها سابقاً لأنها ستؤثر على سلوكه الحاضر وتعرّضه لصفو حياته، وتسبّب له الضيق والآنزعاج كلما تذكرها، وبالتالي يحاول الفرد قدر الإمكان

أن يجدّد حياته وأن يسعى إلى تطوير نفسه، وعلى هذا يتم قبول الفكرة العقلانية التالية: "من الأفضل أن أنظر إلى اليوم وإلى المستقبل وأن أنسى الماضي".

تطلب المرشدة من أفراد العينة الإجابة على التدريب الموالي، وتناقش التلاميذ حول إجاباتهم على التدريب.

❖ تدريب رقم(4): حول الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية:

1 - لا يمكنني أن أنسى رسوبي في امتحان شهادة التعليم المتوسط العام الماضي.

2 - يراودني شعور بأنني لن أنجح في حياتي بعد هذا الفشل.

3 - أعتقد أن فشلي في العام الماضي سيؤثر على مستقبلي الدراسي.

4 - أشعر بأن فشلي سيلاحقني طوال حياتي.

بعدها توضّح المرشدة لأفراد العينة كيفية تنفيذ أسلوب التخيل العقلاني من خلال هذا النشاط:

❖ نشاط رقم(4): تطلب المرشدة من التلاميذ تحديد أحد المواقف أو الأحداث التي مرّت عليهم وكانت تسيطر عليهم هذه الفكرة(الفكرة الرابعة) ويقوم بذكرها أمام زملائه، ثم تطلب منهم أن يغمضوا أعينهم ويتخيّلوا ذلك الموقف بأكثر واقعية؛ أي أن يتخيّلوا ذلك الموقف تخيلاً حياً، ثم تطلب منهم أن يصفوا مشاعرهم الحقيقية حينها، بعد ذلك تطلب منهم تبديل مشاعرهم إلى مشاعر أقل ضغطاً، ثم يصف كل واحد شعوره البديل بصراحة وحرية أمام زملائه.

بعد متابعة حديث كل فرد من المجموعة تثنى المرشدة على صراحة كل تلميذ في وصفه للموقف، وكيف أحسن تعديل أفكاره نحوه. وفي نهاية الجلسة تشكر المرشدة أفراد المجموعة، مؤكّدة لهم موعد الجلسة المقبلة.

❖ الجلسة السادسة: مفهوم الذات والأفكار اللاعقلانية المرتبطة به

أ. أهداف الجلسة:

- أن يوضّح التلميذ فكرته عن مفهوم الذات.

- أن يشارك التلميذ في تحديد مفهوم الذات.

- أن يعدد مظاهر مفهوم الذات السلبي والأفكار اللاعقلانية المرتبطة به.

#### ب. الأساليب الإرشادية:

❖ المعرفية: الحوار والمناقشة، تحليل منطقي للأفكار وتعديلها.

❖ الانفعالية: التقبل غير المشروط.

❖ السلوكية: التعزيز الإيجابي، التدريب.

#### ج. إجراءات التنفيذ:

ترحب المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية وتشكرهم على الحضور في الموعد المحدد، ثم تستهل النقاش بالتساؤل عن مفهوم الذات بالنسبة لهم، وتطلب منهم أن يقدموا تصوراتهم عن مفهوم الذات، حينها تقوم المرشدة بتجميع الأفكار وإعطاء تصوّرها عن مفهوم الذات، بعد ذلك تقوم بإشراك التلاميذ في تحديد مظاهر مفهوم الذات السلبي والأفكار اللاعقلانية المرتبطة به.

كما تطلب المرشدة من أفراد العينة الإجابة على التدريب الموالي، وتناقش

التلاميذ حول إجاباتهم على التدريب.

❖ تدريب رقم(5): حوّل الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية:

1 - السلبية.

2 - الانهزامية.

3 - الاتكالية.

4 - ضيق الأفق.

وفي نهاية الجلسة تشكر المرشدة أفراد العينة على حسن تعديل أفكارهم،

وتؤكد لهم موعد الجلسة المقبلة.

❖ الجلسة السابعة: مفهوم الذات الإيجابي

#### أ. أهداف الجلسة:

- أن يتعرف التلاميذ على مفهوم الذات الإيجابي.

- تعليم التلاميذ أن يتحدثوا بإيجابية عن ذواتهم.

#### ب. الأساليب الإرشادية:

❖ المعرفية: الحوار والمناقشة.

❖ الانفعالية: التقبل غير المشروط.

❖ السلوكية: التعزيز الإيجابي، التغذية الراجعة.

### ج. إجراءات التنفيذ:

ترحب المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية وتشكرهم على التزامهم بالحضور في الموعد المحدد، وتقوم بتقديم ملخص حول الجلسة السابقة، ثم تبدأ النقاش بأن تعرف التلاميذ على مفهوم الذات الإيجابي وتبين لهم أهمية الذات الإيجابية. بعدها تترك المجال أمام كل تلميذ ليتحدث عن نفسه بإيجابية، وتذكيره بتجنب التلفظ بعبارات سلبية (لاعقلانية) واستبدالها بعبارات إيجابية (عقلانية)، مع تعزيز العبارات الإيجابية التي يعبر بها التلميذ عن ذاته، وتستخدم المرشدة من حين إلى آخر أساليب التعزيز لغرس الثقة بالنفس لدى التلميذ ومواصلة للحوار والحديث الإيجابي عن ذاته. وفي الأخير تنهي الجلسة الإرشادية بشكر التلاميذ على حسن التفاعل والأداء، ومن ثم الاتفاق على موعد الجلسة القادمة وموضوعها.

### ♦ الجلسة الثامنة: تقبل الرسوب وإعادة السنة

#### أ. أهداف الجلسة:

- مساعدة التلاميذ (المجموعة الإرشادية) على تقبل الرسوب وإعادة السنة الدراسية.

- دعم التلاميذ نفسياً لمواصلة الاجتهاد والعمل بفاعلية لتحقيق النجاح.

#### ب. الأساليب الإرشادية:

♦ المعرفية: الحوار والمناقشة.

♦ الانفعالية: التقبل غير المشروط.

♦ السلوكية: التعزيز الإيجابي، التغذية الراجعة.

ج. الأدوات: شريط فيديو.

#### د. إجراءات التنفيذ:

ترحب المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية وتشكرهم على الحضور في المكان والزمان المحدد. ثم تقوم بتقديم ملخص لما تمّ في الجلسة السابقة، كما تقوم المرشدة بسؤال أعضاء المجموعة الإرشادية: "لماذا تعدّ نظرة الفرد لذاته أمراً مهماً؟"، وتستمع إلى رأي كل تلميذ حول السؤال المطروح، ثم توضّح بدورها لهم أهمية تقييم الفرد لذاته وما ينعكس حوله من سلوكيات وإنجازات تعود بالإيجاب أو بالسلب على الفرد.

بعدها تقوم المرشدة بعرض شريط فيديو لفتاة تحدت الإعاقة من أجل مواصلة الدراسة. وتترك الأعضاء يتابعون الشريط لمدة 15 دقيقة. وبعد إنهاء العرض تطلب منهم وصف كيف ستكون ردّة فعلهم وأفكارهم لو وضعوا في موقف تلك الفتاة؟ وتترك كل عضو يتحدث عما لديه من أفكار، ومقارنة ردّة فعل العضو المتحدث مع آراء وأفكار الأعضاء الآخرين، مع استماع المرشدة وملاحظتها لسلوكهم وردّة فعلهم. بعدها تذكر الأفكار اللاعقلانية في هذه الجلسة والتي أثارها الأعضاء خلال الجلسة، ثم تطلب منهم استبدالها بأفكار عقلانية مناسبة.

وفي الأخير تنهي المرشدة الجلسة بعمل تلخيص شامل لما دار فيها. ومن ثم الاتفاق على موعد الجلسة القادمة وموضوعها.

#### ♦ الجلسة التاسعة: تقدير الذات

##### أ. أهداف الجلسة:

- أن يتعرف التلاميذ على مفهوم تقدير الذات وتأثيره على إعادة السنة الدراسية.

##### ب. الأساليب الإرشادية:

♦ المعرفية: الحوار والمناقشة.

♦ الانفعالية: التقبّل غير المشروط.

♦ السلوكية: التعزيز الإيجابي، التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.

##### ج. إجراءات التنفيذ:

ترحب المرشدة بالأعضاء وتشكرهم على التزامهم بالحضور في الموعد، بعدها تقوم بطرح بعض الأسئلة على التلاميذ تستقصي من خلالها مدى إلمامهم بمفهوم تقدير الذات. ثم يتم الاتفاق على تعريف تقدير الذات بين المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية، ثم تتناقش معهم حول الصفات التي لا بد أن تتوفر لدى الشخص الذي لديه تقدير ذات عال. مع تقديم تعزيز إيجابي كلما ذكر أحد الأعضاء صفة إيجابية صحيحة. ثم تؤكد على أهمية أن يتّصف كل عضو منهم ببعض الصفات الإيجابية المذكورة لتساعدهم على زيادة تقديرهم لذاتهم، ثم تطلب منهم أن يقرن كل واحد اسمه بالصفة التي

يختارها ويرددها على مسامع زملائه، ثم يليه العضو الثاني والثالث وهكذا....  
مثال: عمر إيجابي. محمد متعاون. سعاد اجتماعية....

أما عن الواجب المنزلي، فتطلب من التلاميذ تسجيل ملاحظاتهم حول  
الجلسة كواجب منزلي إلى حين الجلسة القادمة.

#### ♦ الجلسة العاشرة: تقدير الذات

##### أ. أهداف الجلسة:

- مراجعة ما تمّ الاتفاق عليه في الجلسة السابقة.
- مساعدة التلاميذ على تبني تقدير ذات إيجابي.

##### ب. الأساليب الإرشادية:

- ♦ المعرفية: الحوار المناقشة.
- ♦ الانفعالية: التقبّل غير المشروط، النمذجة.
- ♦ السلوكية: التعزيز الإيجابي. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.

##### ج. إجراءات التنفيذ:

ترحب المرشدة بالأعضاء وتشكرهم على حضورهم والتزامهم بالموعد، ثم  
تستهل الجلسة بمراجعة ما تمّ في الجلسة السابقة. بعدها تفتح مجالاً للنقاش  
حول الواجب المنزلي. وما هي انطباعاتهم وملاحظاتهم حول الجلسة السابقة.  
وما هي الأفكار الإيجابية التي تبوّها خلال الأيام التي مضت. مع تقديم المرشدة  
التعزيز الإيجابي والتغذية الراجعة.

تذكر المرشدة بأهمية تقدير الذات الإيجابي. وتترك لهم المجال ليتحدث كل  
واحد منهم عن نتائج تقدير الذات الإيجابي، ثم تقوم بعرض قصة لشخص  
لديه ظروف سيئة، ولكنه اكتشف أن لديه موهبة فاستغلها إلى أن أصبح  
شخصية مشهورة (قصة واقعية). وذلك لغرض تعزيز تقدير الذات الإيجابي  
لدى أعضاء المجموعة الإرشادية. ومن ثم استخدام النمذجة.

تنتهي المرشدة الجلسة بتلخيص ما دار فيها والاتفاق على موعد الجلسة  
القادمة وموضوعها، والواجب المنزلي هو أن تطلب من التلاميذ تسجيل  
ملاحظاتهم حول القصة كواجب منزلي إلى حين الجلسة القادمة.

#### ♦ الجلسة الحادية عشر: الاندماج مع الآخرين

## أ. أهداف الجلسة:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم الاندماج مع الزملاء،  
وإبراز إيجابياته على التحصيل الدراسي.

- مساعدة التلاميذ المعيدين على الاندماج مع زملائهم الجدد.

## ب. الأساليب الإرشادية:

❖ المعرفية: الحوار والمناقشة.

❖ الانفعالية: التقبّل غير المشروط.

❖ السلوكية: التعزيز الإيجابي، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي.

ج. الأدوات: بطاقات.

د. إجراءات التنفيذ:

تقوم المرشدة باستقبال أعضاء المجموعة الإرشادية وشكرهم على الحضور في الموعد. ثم تراجع معهم ما تمّ طرحه في الجلسة الماضية، بعدها تناقش معهم الواجب المنزلي الذي تمّ تكليفهم به، مع تقديم تعزيز إيجابي وتغذية راجعة لما يقولونه لدعم ثقتهم بأنفسهم، ثم تتطرق لموضوع الجلسة الحالية؛ وهو مفهوم الاندماج مع الدراسة، مع الزملاء، مع الأسرة، مع المجتمع... وما هو شعور كل واحد نحو الاندماج، أهو سلبي أم إيجابي، ولماذا؟ مع التطرق إلى إيجابيات الاندماج وآثاره على التحصيل الدراسي.

بعدها تقوم المرشدة بالإصغاء إلى تدخل كل عضو ومعرفة وجهة نظره حول الموضوع المطروح، وتحاول تشجيعهم على طرح أفكارهم بكل حرية وديمقراطية..، ثم تدعم مشاركاتهم بإثارة فكرة مهمة؛ وهي أن الاندماج الإيجابي والتفاعل مع الآخرين يساهم في رفع مستوى تقدير التلميذ لذاته ويساعده على تحسين مستواه الدراسي، بحيث يكتسب التلميذ ثقة كبيرة بنفسه تمكّنه من مواجهة الصعوبات الدراسية، كما تمكّنه من طلب المساعدة من الأستاذ وحتى الزملاء.

ولتوضيح الصورة أكثر حول الاندماج تصف المرشدة نماذج لتلاميذ يدرسون معهم قد أخفقوا خلال السنة الثالثة متوسط ثم انتقلوا إلى السنة الرابعة متوسط، وهم مندمجون بشكل طبيعي مع زملائهم، ثم تقوم المرشدة بتقديم بطاقات تتضمن عبارات إيجابية يكرّرها التلميذ في حديثه الذاتي باستمرار، من أجل رسوخ الأفكار الإيجابية في أذهانهم وبناء تقدير ذات إيجابي.

أما عن الواجب المنزلي، فتطلب المرشدة من كل عضو أن يراقب نفسه من خلال اندماجه مع زملائه والآخرين إلى حين الجلسة القادمة.

#### ♦ الجلسة الثانية عشر: التوافق مع جماعة الزملاء

##### أ. أهداف الجلسة:

- مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على التوافق مع زملائهم لزيادة تقديرهم لذاتهم.

##### ب. الأساليب الإرشادية:

♦ المعرفية: الحوار والمناقشة.

♦ الانفعالية: التقبّل غير المشروط.

♦ السلوكية: التعزيز الإيجابي، التغذية الراجعة، لعب الأدوار.

##### ج. إجراءات التنفيذ:

ترحب المرشدة بالحضور وتشكرهم على المواظبة والالتزام بالموعد. ثم تقوم بعرض ملخص لما تمّ في الجلسة السابقة. بعدها تفتح مجالاً للنقاش حول الواجب المنزلي مع التركيز على المواقف الحقيقية التي تمّ اندماجهم فيها بشكل طبيعي. وما هو شعورهم بالتغيير الجديد على سلوكياتهم، وكيف قاموا بتعديل نظرتهم تجاه تلك المواقف، وتحاول المرشدة أن تذكر الأفكار اللاعقلانية وكيف استبدلت بأفكار عقلانية مع تقديم تعزيز إيجابي وتغذية راجعة، ثم تتطرق إلى موضوع الجلسة الحالية؛ وهو مفهوم التوافق مع جماعة الزملاء. ثم تطرح عليهم بعض الأسئلة للتفاعل والمشاركة في الموضوع وإبداء الرأي؛ مثل: ما مدى توافق كل عضو مع زملائه؟ وهل هناك اختلاف في العلاقة بينه وبين زملائه في العام الدراسي الماضي والعام الدراسي الحالي؟ وماهي الأسباب؟

بعد الإصغاء للجميع بمختلف آرائهم. تحاول المرشدة أن تبدي شكرها على صراحتهم وتقديم آرائهم بكل حرية.. ثم تقوم بسرد مجمل الطرق المثلى لإحداث توافق إيجابي مع زملائهم، انطلاقاً من تعديل أفكارهم اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية.

كما تطلب المرشدة خلال الجلسة من بعض الأعضاء تمثيل بعض الأدوار التي تجسّد مواقف التوافق الإيجابي مع زملاء مثل: (الانسجام، التعاون، المشاركة..) في الجلوس، المراجعة، اللعب... وفي الأخير تقدّم المرشدة تشكراتها لتمثيل الأدوار الإيجابية، وتلخّص ما تمّ عرضه خلال الجلسة، مؤكّدة على موعد الجلسة القادمة وموضوعها.

#### ♦ الجلسة الثالثة عشر: المذاكرة

##### أ. أهداف الجلسة:

- تحسيس التلاميذ بأهمية المذاكرة اليومية.

- تدريب التلاميذ على بعض الطرق الناجعة للمذاكرة.

##### ب. الأساليب الإرشادية:

♦ المعرفية: الحوار والمناقشة.

♦ الانفعالية: التقبّل غير المشروط.

♦ السلوكية: التعزيز الإيجابي، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي.

##### ج. الأدوات: السبورة.

##### د. إجراءات التنفيذ:

تستقبل المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية وتشكرهم على الحضور في الموعد، ثم تقوم بعرض ملخص موجز لما تمّ تقديمه في الجلسة الماضية، بعد ذلك تشرع في تناول موضوع الجلسة الحالية؛ وهو المذاكرة اليومية (ماهيتها، أنواعها، طرقها، أهميتها في زيادة التحصيل الدراسي والتحضير لامتحان شهادة التعليم المتوسط..)، ثم الإصغاء لكل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية حول طريقته في المذاكرة المنزلية، ومدى فعاليتها في تثبيت المعلومات ورسوخها في ذهن التلميذ.

بعدها تحاول المرشدة إعداد جدول مراجعة على السبورة بمشاركة التلاميذ (الأعضاء)، ويكون أسبوعي ويتوافق مع الجدول الزمني للمواد التي يدرسونها خلال الأسبوع. مع تخصيص فترات للراحة والترفيه. ويكون هناك تقييم للجدول كل نهاية الأسبوع ومدى مناسبتها لظروف التلميذ ووضعيته الدراسية؛ بمعنى إذا كان الجدول يحتاج إلى تقديم أو تأخير في توزيع المواد الدراسية. زمن المراجعة. تكثيف أو تخفيف للمواد....، وتنصح بأن يكون الجدول

مرنا بحيث يتم تعديله كلما شعر التلميذ بحاجة إلى التعديل، خصوصا في فترات الفروض والامتحانات، وحتى في العطل (نهاية الأسبوع، العطل الفصلية). وفي الأخير تطلب المرشدة من أعضاء المجموعة الإرشادية تطبيق برنامج المذاكرة المقترح انطلاقا من هذه الجلسة والالتزام به، وتسجيل ملاحظاتهم حول مدى انسجامه مع ظروفهم، وتقييمهم لمدى نجاعته في الالتزام به على طول السنة الدراسية... هذه الملاحظات تدرج كواجب منزلي يتم مناقشته في الجلسة القادمة.

#### ❖ الجلسة الرابعة عشر: المذاكرة

##### أ. أهداف الجلسة:

- تدريب التلاميذ على كيفية تنويع أساليب المذاكرة اليومية.
- تدريب التلاميذ على كيفية تقييم المذاكرة أسبوعيا.

##### ب. الأساليب الإرشادية:

- ❖ المعرفية: الحوار والمناقشة.
- ❖ الانفعالية: التقبل غير المشروط.
- ❖ السلوكية: التعزيز الإيجابي، التغذية الراجعة، تمرين.

##### ج. الأدوات: السبورة، بطاقات جداول المراجعة.

##### د. إجراءات التنفيذ:

ترحب المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية من جديد، وتشكرهم على التزامهم بالحضور في الموعد المحدد، ثم تقوم بالتذكير لأهم ما تم تقديمه في الجلسة السابقة لتفتح مجال النقاش حول الواجب المنزلي الذي كلفتهم به، مع تقديم تعزيز إيجابي وتغذية راجعة مناسبة.

تدخل المرشدة في موضوع الجلسة الحالية؛ وهو أن تعرض أساليب المذاكرة اليومية (الفردية، نصف الجماعية) وكيفية التنويع فيها، وكذا التطرق إلى التنويع في طرقها (طريقة التسميع، حل التمارين...)، ثم عرض أمثلة حول كيفية التقييم الأسبوعي للمذاكرة من أجل تحقيق فعاليتها في دعم الرصيد المعرفي للتلميذ، وكذا تحسين تحصيله الدراسي.

وفي الأخير تطلب المرشدة من أعضاء المجموعة الإرشادية تعديل برامجهم للمذاكرة (بطاقات جداول المراجعة) كتمرين وفق ما استفادوا منه خلال

الجلسة الحالية، ويتم مناقشته مباشرة للتأكد من تدريبهم على كيفية برمجة حصص المذاكرة اليومية، وطريقة تقييمها بشكل أسبوعي.

#### ♦ الجلسة الخامسة عشر: الإنجاز

##### أ. أهداف الجلسة:

- أن يتعرف التلاميذ على مفهوم الإنجاز.

- مساعدة التلاميذ على تنمية الإنجاز في حياتهم الدراسية.

##### ب. الأساليب الإرشادية:

♦ المعرفية: الحوار والمناقشة.

♦ الانفعالية: التقبل غير المشروط، النمذجة.

♦ السلوكية: التعزيز الإيجابي، التغذية الراجعة.

##### ج. إجراءات التنفيذ:

تستقبل المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية بترحيب وتشكرهم على الالتزام في الحضور ثم تقوم بعرض ملخص لما تمّ في الجلسة السابقة، وتطلب منهم وصف شعورهم (بالإنجاز) لما حققوه من تقدم خلال الجلسات السابقة، مع تقديم تعزيز إيجابي وتغذية راجعة، ويكون هذا النقاش هو مقدمة لموضوع الجلسة الحالية. حيث تتطرق بعدها إلى مفهوم الإنجاز ومدى أهمية تحقيقه في حياة الفرد لتنمية تقدير الذات لديه.

كما تتطرق المرشدة إلى ذكر بعض النماذج من التلاميذ الذين نجحوا وتفوقوا بعد إعادتهم للسنة الدراسية وحقّقوا إنجازا دراسيا معتبرا، وكيف تجاوزوا مرحلة الإحباط التي كانوا فيها، ثم تطلب منهم أن يصف كل واحد منهم الطريقة التي سبّبها لتحقيق الإنجاز المنتظر منه؛ وهو النجاح في شهادة التعليم المتوسط.

تتابع المرشدة حديثهم بإصغاء واهتمام كبيرين مع تقديم تعزيز إيجابي وتغذية راجعة مناسبة لكل عضو بما يعزّز ثقته بنفسه، وتشجعهم على تنفيذ تلك الطريقة المقترحة كمشروع دراسي يمكن تحقيقه في نهاية السنة الدراسية ليكون أهم إنجاز في حياتهم الدراسية الحاضرة.

وفي الأخير تقوم المرشدة بتقييم الجلسة شاكرة الجميع على طرح الأفكار الإيجابية.

## ♦ الجلسة السادسة عشر: اتخاذ القرار

### أ. أهداف الجلسة:

- مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على إدراك أهمية اتخاذ القرار حول النجاح في شهادة التعليم المتوسط.

### ب. الأساليب الإرشادية:

♦ المعرفية: الحوار والمناقشة.

♦ الانفعالية: التقبّل غير المشروط.

♦ السلوكية: التعزيز الإيجابي، التغذية الراجعة.

ج. الأدوات: أوراق بيضاء وأقلام.

### د. إجراءات التنفيذ:

ترحب المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية وتشكرهم على الحضور في الموعد، ثم تقوم بعرض ملخص لما تمّ في الجلسة السابقة، وتطلب منهم وصف مدى تأثير كل جلسة على تقديرهم لذاتهم، ثم تتطرق إلى موضوع الجلسة الحالية؛ وهو كيف يساهم تقدير الذات الإيجابي في اتخاذ قراراتنا وتحقيق إنجازاتنا؟ وكيف نتخذ قرارات صائبة في حياتنا؟، ثم توضح لهم الخطوات العملية لاتخاذ القرار، وتتيح لهم إمكانية التداخل وطلب التوضيح لأي عنصر يكتنفه الغموض، أو يمكن التفصيل فيه بطرح أمثلة توضيحية مناسبة.

وفي الأخير تطلب منهم المرشدة أن يدوّن كل عضو قراره حول النجاح في شهادة التعليم المتوسط على ورقة بيضاء ويخط كبير وواضح، ويضعها في محفظته ويطلّع عليها كلما فتح المحفظة للشروع في المذاكرة اليومية.

## ♦ الجلسة السابعة عشر: الجلسة الختامية

### أ. أهداف الجلسة:

- تقييم البرنامج الإرشادي المطبّق على أعضاء المجموعة الإرشادية.

- تطبيق مقياس "تقدير الذات" على التلاميذ (المقياس البعدي).

### ب. الأساليب الإرشادية:

♦ المعرفية: الحوار والمناقشة.

♦ الانفعالية: التقبّل غير المشروط.

♦ السلوكية: التعزيز الإيجابي، التغذية الراجعة.

ج. الأدوات: مقياس تقدير الذات.

د. إجراءات التنفيذ:

تستقبل المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية وترحب بهم وتشكرهم على الالتزام بالحضور في الموعد وتواصلهم الإيجابي طوال مدة تنفيذ البرنامج الإرشادي، وتذكرهم بملخص الجلسة السابقة، وتتعرف بعده على مدى التزام المجموعة باتخاذ القرار وتطبيق الطريقة التي طلبت تنفيذها ابتداء من الجلسة السابقة. مع تقديم تغذية راجعة مناسبة وتعزيز إيجابي لدعم ثقتهم بأنفسهم وزيادة تقديرهم لذاتهم، ثم تطلب منهم وصف تقييمهم للبرنامج الإرشادي ومدى استفادتهم منه بصدق وموضوعية، وبعدها تطبق عليهم مقياس "تقدير الذات" بشكل جماعي خلال الجلسة. وبعد الانتهاء تقوم بشكرهم على حسن تعاونهم، وتقديم هدايا رمزية كتعزيز إيجابي على مشاركتهم واهتمامهم، منتظرة منهم تنفيذ قراراتهم بشأن النجاح في شهادة التعليم المتوسط.

#### 14 - عرض البرنامج الإرشادي على الخبراء:

بعد أن تمّ تصميم البرنامج الإرشادي في صورته الأولية، تمّ عرضه على مجموعة من الأساتذة والمختصين في مجال الإرشاد والتوجيه لأخذ رأيهم حول:

- مدى تسلسل وترابط خطوات البرنامج الإرشادي.

- مدى مناسبة محتوى البرنامج للهدف الذي أعدّ لأجله.

- مدى مناسبة الإجراءات المستخدمة في البرنامج.

بعد الأخذ بملاحظات وآراء السادة الأساتذة والخبراء على مقترح محتوى جلسات البرنامج الإرشادي، تم تحديد عدد جلسات البرنامج بـ (17) جلسة بعد إضافة (05) جلسات لتدعم أهداف البرنامج، كما تمّ تمديد زمن أغلب الجلسات الإرشادية من 60 دقيقة إلى 120 دقيقة.

#### خاتمة:

يعدّ الإرشاد النفسي بالمدرسة خدمة ضرورية لتنمية الجوانب الإيجابية لدى التلاميذ على المستوى الشخصي والدراسي والاجتماعي، من خلال تقديم برامج إرشادية متنوّعة تأخذ بعين الاعتبار خصائصهم النمائية ضمانا لنجاحها وتحقيق فعاليتها.

ومما يزيد من نجاح وفعالية البرامج الإرشادية؛ هو تعاون كلا من الأسرة وإدارة المدرسة مع المرشد النفسي في تقديم المساعدة للتلاميذ، باعتبار أن الإرشاد النفسي عملية تكاملية لكل جوانب الحياة النفسية والتعليمية للمسترشدين.

### المراجع:

- 1 - أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (ب ت). علم النفس الإرشادي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 2 - أحميم، لوييزة (2011). علاقة إعادة السنة بكل من تقدير الذات، الدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر2: الجزائر.
- 3 - الحجري، سامة بنت راشد بن سالم (2011). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة في التربية. جامعة نزوى: سلطنة عمان.
- 4 - حسين، طه عبد العظيم (2014). الإرشاد النفسي: النظرية - التطبيق - التكنولوجيا. (ط6). عمان: دار الفكر.
- 5 - الحلبوسي، سعدون سلمان نجم وآخرون (2002). التوجيه التربوي والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق. مالطا: منشورات ELGA.
- 6 - خضرة، عواطف محمود (2014). التوجيه والإرشاد التربوي المعاصر. (ط1). عمان: الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- 7 - خليل، رسمية علي (1968). الإرشاد النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 8 - دردير، نشوة كرم عمار أبو بكر (2010). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة القاهرة: مصر.
- 9 - الدوسري، صالح جاسم (1985). الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد. مجلة رسالة الخليج العربي. السنة الخامسة. العدد 15. الرياض.
- 10 - زهران، حامد عبد السلام (2002). التوجيه والإرشاد النفسي. (ط3). القاهرة: عالم الكتب.
- 11 - الزبيد، نادر فهمي (2008). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. (ط2). عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 12 - شعبان، كاملة الفرخ وتيم، عبد الجابر (1999). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. (ط1). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

### المراجع الأجنبية:

- 13- Bernard, Harold and Fullmer(1969). Principles of Guidance. International Textbook Co.
- 14- Shaw, m(1977). The Development of counseling program priorities. progress and professionalism. the personal and guidance journal. 55(6).