

ملف جلسات الإرشاد الفردي

رقم الحالة (...2...)

أولاً: المعلومات حول المسترشد والمشكلة والأهداف والأساليب الإرشادية:

اسم المسترشد: جنى محمد	الصف والشعبة: السابع أ
تاريخ الميلاد: 2013\7\11	مصدر الاحالة: المرشدة المقيمة
العنوان: عمان/ جبل الحسين / الطابق الأول	المسترشد يسكن مع: الام والأب واخوتها
عدد أفراد الأسرة : 5 افراد	الترتيب الولادي للمسترشد: الثالث
عدد الأخوة: 1	عدد الأخوات: 1

المستوى التعليمي للأب: بكالوريوس	المستوى التعليمي للأم: الثانوية العامة
عمل الأب: معلم	عمل الأم: ربة منزل
معدل دخل الأسرة ومصادره: 500 راتب الأب	الهاتف: 0798973824
تاريخ الحالة 2025\11\5	عدد الجلسات: 8 جلسات
هوايات وميول المسترشد: الرسم / ركوب الخيل	
المظهر العام للمسترشد: جيد جدا	
نوع الحالة : ( <b>نفسية</b> / تربوية / سلوكية / مهنية / عقلية / عاطفية / اجتماعية / <b>أكاديمية</b> ) / أخرى : أكاديمية / نفسية	
المرشد المتدرب: آلاء حسام سالم الجعارات	المرشد المدرب: ميساء عبد ربه

التحصيل الدراسي: جيد جدا

- الحالة الصحية: بشكل عام (ممتازة/ **جيدة**/ متوسطة/ رديئة)

هل يعاني المسترشد من أمراض مزمنة أو إعاقات ؟ لا / نعم (**لا**)

- الحالة الاقتصادية: بشكل عام (ممتازة/ **جيدة**/ متوسطة/ ضعيفة)

- هل يعمل المسترشد لا / نعم (**لا**)

- معدل المصروف اليومي للمسترشد: (**دينار**)

- الحالة الاجتماعية: بشكل عام (ممتازة/ **جيدة**/ متوسطة/ ضعيفة)

- العلاقات الأسرية: **ممتازة**

- العلاقات مع الزملاء والاصدقاء: **جيدة**

- العلاقات مع المعلمين: **جيدة**

### ملاحظات عامة حول المسترشد:

جنى محمد طالبة من الصف السابع عمرها 13 سنة تعاني من قلق مستمر وتوتر يظهر في وقت الإمتحانات قامت بمراجعة مكتب الإرشاد (إستشارات) بشكل مستمر عن القلق وكانت تريد أن تقدم الإمتحانات بالمكتب لأنها بحاجة إلى الهدوء.

### تحديد المشكلة (التشخيص)، وتاريخها:

تاريخ التشخيص

5\11\2025

البدء بالجلسات الإرشادية

11\11\2025

( جنى ) لديها قلق امتحان وتحتاج إلى جلسات إرشادية ضمن برنامج فردي يهدف إلى مساعدتها في التخلص من قلق الامتحان وتتكون الجلسات من أساليب إرشادية معتمدة من نظريات الإرشاد

ستستخدم النظرية المعرفية السلوكية ( CBT ) لجلسات البرنامج الإرشادي الفردي التي سيساعدها على تحقيق الهدف الأساسي وعلاج مشكلة قلق الامتحان.

سيتم استخدام مقياس سارسون لقلق الإمتحان

## الأهداف العامة للحالة الإرشادية:

- 1) علاج المشكلة التي تعاني منها الطالبة او تقليل الضغط الناتج عن المشكلة .
- 2) تنمية الإمكانات الأكاديمية لدى الطالبة
- 3) تفاعل الطالبة الإيجابية مع فكرة وجود اختبار
- 4) إكتساب الطالبة مهارات الدراسة الجيدة
- 5) التعرف على مهارات وقدرات الفرد والعمل على تعزيزها بالشكل الذي يتناسب مع فكرة الإختبارات.

## الأساليب والمهارات الإرشادية:

- 1) التقبل الإيجابي الغير مشروط.
- 2) الحوار والمناقشة.
- 3) الإصغاء الجيد .
- 4) الإسترجاع والتذكر
- 5) التنفيس الانفعالي والاسترخاء
- 6) النمذجة ولعب الأدوار.

**ثانياً: الجلسات الإرشادية:**

رقم الجلسة: الاولى	اليوم :الثلاثاء
وقت الجلسة ومدتها: 10:50 الى 11:35	التاريخ: 2025\11\11
<p>• اهداف الجلسة الإرشادية:</p> <p>(1) بناء علاقة إرشادية وتعارف</p> <p>(2) أن يتم تقديم مقياس قلق الامتحان</p> <p>(3) تقديم التعهد وتوقيعه من الطالبة</p> <p>(4) معرفة أهداف الطالبة العامة للبرنامج</p> <p>(5) وان يتم دراسة الحالة</p>	

## • سير الجلسة الإرشادية: تعارف وبناء علاقة إرشادية

### أولاً: الاستقبال والتهينة

تم استقبال الطالبة جنى محمد بطريقة ودية ومريحة، والترحيب بها وتهيتها نفسياً للجلسة، وطمأنتها بأن الجلسات الإرشادية هي مساحة آمنة للتعبير عن المشاعر والأفكار بحرية. (اعلا وسهلا جنى الجميلة مبسوطة فيكي كثير بمكتب الإرشاد )

### ثانياً: التعارف وبناء العلاقة الإرشادية

تم التعارف بيني وبين الطالبة، وشرح دور المرشدة المدرسية، وأهمية الإرشاد النفسي في مساعدة الطالبات على تجاوز الصعوبات النفسية والدراسية، مع التأكيد على مبدأ السرية والاحترام المتبادل.

(بدي تتأكدي كل ما يدور بالجلسة هو بينا تماما وما حدا رح يعرف عنه )

بدأت الطالبة بالاندماج والشعور بالراحة

### ثالثاً: التعريف بالبرنامج الإرشادي

تم تعريف الطالبة بالبرنامج الإرشادي الخاص بقلق الامتحان، وشرح الهدف العام للبرنامج، وعدد الجلسات، وطبيعة الأنشطة التي سيتم تنفيذها، مع توضيح أن الجلسات القادمة ستركز على فهم قلق الامتحان وطرق التعامل معه.

وأن محاور الجلسات بناء على رغبتها في المواضيع المعينة التي ستحب التعرف عليها.

### رابعاً: شرح مختصر للنظرية المستخدمة (CBT)

تم شرح مبسط للنظرية المعرفية السلوكية (CBT)، حيث تم توضيح العلاقة بين:

الأفكار

المشاعر

السلوك

وبيان كيف تؤثر الأفكار السلبية حول الامتحان على مشاعر القلق وأداء الطالبة، وأن البرنامج سيساعدها على تعديل هذه الأفكار والتعامل معها بشكل إيجابي.

#### خامساً: تطبيق مقياس قلق الامتحان

تم تقديم مقياس قلق الامتحان للطالبة، وشرح طريقة الإجابة عليه، ثم قامت الطالبة بالإجابة عليه بهدوء، بهدف التعرف على مستوى قلق الامتحان لديها قبل البدء بالجلسات العلاجية.

#### مقياس قلق الامتحان - حارسون

يتضمن هذه الاختبار مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بأن مشاعر كل انسان تختلف عن مشاعر الآخر , لذا فانه ليس هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لان كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة .

أرجو أن أؤكد على أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذا الاختبار ما هي إلا لأغراض التشخيص الذاتي فقط لمعرفة درجة القلق لديك او لكل من هم حولك .

اقرأ / اقربي كل عبارة من العبارات و ضع / وضعي إشارة ( X ) في المكان الذي تشعر انه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية

م	العبارة	وافق بشدة	وافق	لا اوافق	لا اوافق بشدة
1	اشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي لئلا أكمل من استغادتي وتعلمي للدرس .				
2	اشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفتي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام .				
3	اشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع .				
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فإني أتمنى ببني وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني .				
5	أثناء نومي أحلم كثيرا بالامتحانات .				
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات .				
7	اشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غداً				
8	ترتجف يدي التي اكتب بها عندما يطلب من المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي .				
9	اشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي الطلاب .				
10	عندما أكون في البيت وأفكر في دروس الغد اشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة .				
11	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض اشعر بان أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون أقل درجة من الطلاب الآخرين .				
12	عندما أفكر بدروس اليوم التالي اشعر بالقلق بان أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولا .				
13	اشعر بالغبث والارتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس .				
14	اشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم إلي سؤالاً وأجبت عليه إجابة خاطئة .				

#### سادساً: ورقة التعهد

تم تقديم ورقة التعهد للطالبة وشرح بنودها، والتي تتضمن الالتزام بحضور الجلسات، والتعاون، والاحترام، والمحافظة على السرية، وقامت الطالبة بالموافقة والتوقيع عليها.



### سابعًا: الدردشة الختامية

تم فتح حوار بسيط وودي مع الطالبة، حيث عبّرت عن شعورها بالراحة أثناء الجلسة، وأبدت استعدادها للمشاركة في الجلسات القادمة، وتم إبلاغها بأن الجلسة القادمة ستكون بداية العمل الفعلي على قلق الامتحان.

### أساليب الإرشاد المستخدمة:

الحوار والمناقشة

التعزيز اللفظي

بناء العلاقة الإرشادية

التهيئة النفسية

### • الواجب البيتي:

ان تكتب الطالبة هدف واحد تسعى لتحقيقه بعد الجلسات

### • ملاحظاتي كمرشد على الجلسة:

- أبدت الطالبة تفاعلاً إيجابياً، وشعرت بالاطمئنان والراحة، وتقبلت فكرة البرنامج الإرشادي، مما يدل على نجاح الجلسة في تحقيق أهدافها الأولية.

## ثانياً: الجلسات الإرشادية:

رقم الجلسة: الثانية	اليوم: الخميس
وقت الجلسة : 12:00 إلى 12:45	التاريخ : 2025\11\13

### • اهداف الجلسة الإرشادية:

(1) أن يتم تعريف قلق الامتحان

(2) أن تتفاعل الطالبة مع موضوع الجلسة

(3) أن يتم كسر الجمود وبناء الألفة من خلال نشاط تفاعلي بسيط.

### • سير الجلسة الإرشادية: تعريف قلق الامتحان

#### أولاً: الاستقبال والتهينة

تم استقبال الطالبة جنى محمد والترحيب بها، وتهينتها نفسياً للجلسة، وسؤالها عن شعورها منذ الجلسة السابقة، مما ساعد على تعزيز العلاقة الإرشادية وإيجاد جو من الأمان والراحة.

#### ثانياً: مراجعة سريعة للجلسة السابقة

تمت مراجعة مختصرة لما تم في الجلسة الأولى (عن مبدأ السرية هدف برنامجنا )، والتأكيد على أننا سنبدأ اليوم بالحديث عن قلق الامتحان، مع طمأنة الطالبة بأن الحديث سيكون بحرية دون حكم أو ضغط.

### ثالثاً: تعريف قلق الامتحان

تم شرح مفهوم قلق الامتحان للطالبة بأسلوب بسيط يتناسب مع عمرها، وبيان أنه شعور طبيعي قد يمر به الكثير من الطلبة، ويتمثل في التوتر، التفكير الزائد، وقلة التركيز قبل أو أثناء الامتحان.

### رابعاً: الاستماع للطالبة والإصغاء الجيد

تم إعطاء الطالبة مساحة كافية للتعبير عن مشاعرها وأسباب قلقها من وجهة نظرها، مع استخدام مهارات الإصغاء الجيد مثل:

التواصل البصري

الإيماء بالرأس

إعادة صياغة ما تقوله الطالبة

وقد ذكرت الطالبة أن من أسباب قلقها الأساسية:

(بحسبني ما يكون مركزة بدراستي)، وتم تقبل مشاعرها وتأكيد أن هذا الشعور شائع ويمكن التعامل معه.

### خامساً: مناقشة أسباب القلق (وفق CBT)

تم ربط سبب القلق الذي ذكرته الطالبة بالأفكار التي تراودها أثناء الدراسة، وشرح مبسط لكيف أن التفكير بعدم التركيز يؤدي إلى زيادة القلق، مما يؤثر على الأداء الدراسي.

### سادساً: النشاط الإرشادي (نشاط الكرة – كسر الجمود)

تم تنفيذ نشاط بسيط باستخدام الكرة بهدف كسر الجمود وزيادة التفاعل، حيث كانت المرشدة ترمي الكرة للطالبة وتطرح سؤالاً بسيطاً مثل:

ماذا تشعرين قبل الامتحان؟ (خاف )

ما أكثر مادة تسبب لك توتراً؟ (الرياضيات )

(رائعة يا جنى الي فهمتوا منك انو عندك فكرة عامة عن المشكلة )

ثم تقوم الطالبة بالإجابة وإعادة رمي الكرة، مما ساعد على خلق جو مريح وتخفيف التوتر.

### سابعًا: الإنهاء والتلخيص

تم تلخيص ما تم التوصل إليه خلال الجلسة، والتأكيد للطالبة أن قلة التركيز أمر يمكن تحسينه من خلال جلساتنا القادمة، وإبلاغها بأن الجلسة القادمة ستتضمن التعرف على الأفكار السلبية الموجودة بالامتحان وكيفية التعامل معها.

### أساليب الإرشاد المستخدمة:

الحوار والمناقشة

الإصغاء الفعال

التعزيز اللفظي

النشاط التفاعلي

### • الواجب البيتي:

ان تكتب الطالبة على ورقة اسم المادة التي شعرت بالتوتر عند دراستها وماذا شعرت (المشاعر).

### • ملاحظاتي كمرشد على الجلسة:

أبدت الطالبة تفاعلاً إيجابياً وارتياحاً واضحاً أثناء الجلسة، وتمكنت من التعبير عن سبب قلقها بشكل عام.

**ثانياً: الجلسات الإرشادية:**

رقم الجلسة: الثالثة	اليوم: الاحد
وقت الجلسة ومدتها: 11:15 إلى 12:00	التاريخ: 2025\11\13
<p>• <b>اهداف الجلسة الإرشادية:</b></p> <p>(1) أن تذكر الطالبة أسباب القلق</p> <p>(2) أن تركز الطالبة على نقاط القوة لديها</p> <p>(3) وان تشعر الطالبة بالارتياح أثناء الجلسة</p> <p>(4) أن تبدي الطالبة الشعور بالاندماج مع محور الجلسة</p>	

## ● سير الجلسة الإرشادية: أسباب قلق الامتحان

### ● أولاً: الاستقبال والتهينة

- تم استقبال والترحيب بها بعد التأكد من نظافة المكتب وتوفير الجو الهادئ ،بعد الترحيب بها وتهيتها نفسياً، وملاحظة أنها كانت مرتاحة ومنسجمة منذ بداية الجلسة، مما ساهم في استمرار بناء العلاقة الإرشادية بشكل أعمق قالت ( كثير منت متحمسة اجي هون )

### ● ثانياً: مراجعة بسيطة للجلسة السابقة

- تمت مراجعة مختصرة لما تم في الجلسة السابقة، خاصة الحديث عن التركيز أثناء الدراسة وانه كان سبب ذكرته وناقشنا ذلك ومراجعة قلق الامتحان التي عرفناه سابقا،
- والتمهيد للحديث عن أسباب قلق الامتحان بشكل أعمق.

### ● ثالثاً: الاستماع للطالبة وتحديد أسباب القلق

- أعطيت الطالبة مساحة للتعبير عن أسباب قلقها، حيث ذكرت:
- (مرات بحس ما بركز بتركيز لأنني بحب أخلص الدراسة بسرعة)
- تم الإصغاء الجيد للطالبة، وتقبل ما ذكرته، وإعادة صياغة كلامها للتأكد من الفهم.

### ● رابعاً: استكمال وتوضيح باقي الأسباب المحتملة

- قمت بمساعدة الطالبة على التعرف على أسباب أخرى قد تكون سبباً في قلق الامتحان، مثل:

- الاستعجال أثناء الدراسة
- التفكير بالنتيجة قبل الامتحان
- الخوف من الخطأ
- الضغط الزمني

- وتم طرح هذه الأسباب بصيغة احتمالات وليس أحكاماً، مع ترك المجال للطالبة لتأكيد أو نفي ما ينطبق عليها.

#### • خامساً: التركيز على نقاط القوة

- تم الانتقال للحديث عن نقاط القوة لدى الطالبة، حيث تم توضيح أنها:
- طالبة متعاونة
- سريعة الفهم
- لديها دافعية لإنهاء مهامها
- قادرة على التعبير عن مشاعرها
- وتم ربط هذه النقاط بإمكانية الاستفادة منها في تقليل القلق وتحسين التركيز.

#### • سادساً: تعزيز الاندماج والشعور بالراحة

- تم تعزيز شعور الطالبة بالراحة من خلال التشجيع اللفظي، وإظهار التقدير لمشاركتها، مما ساهم في زيادة اندماجها وتفاعلها خلال الجلسة (كثير بحب تفاعلك بالجلسة يا جنى (

#### • سابعاً: الإنهاء والتلخيص

- تم تلخيص ما تم خلال الجلسة، والتأكيد للطالبة أن أسباب القلق يمكن التعامل معها، مع إبلاغها بأن الجلسة القادمة ستتضمن تعلم طرق بسيطة لتنظيم الدراسة وزيادة التركيز.

#### • أساليب الإرشاد المستخدمة:

- الحوار والمناقشة
- الإصغاء الفعال
- إعادة الصياغة
- التعزيز الإيجابي
- التركيز على نقاط القوة

- **الواجب البيتي:**

**فكري في نقطة قوة واحدة عندك (مثل: سريعة فهم، مجتهدة، تحبي تخلصي بسرعة).**

**اكتبيها أو احييها لنفسك مرة واحدة يوميًا.  
جيبها معك للجلسة الجاية نحكي عنها.**

- **ملاحظاتي كمرشد على الجلسة:**

- كانت الطالبة مندمجة ومرتاحة طوال الجلسة، وشاركت بفاعلية في تحديد أسباب القلق وتم تحقيق أهداف الجلسة.



## ثانياً: الجلسات الإرشادية:

رقم الجلسة: الرابعة	اليوم: الخميس
وقت الجلسة ومدتها: 10:00 إلى 10:45	التاريخ: 2025\11\29

### • اهداف الجلسة الإرشادية:

- (1) أن تتعرف الطالبة على أساليب التعامل مع قلق الامتحان
- (2) اندماج الطالبة بالجلسة
- (3) أن تعبر الطالبة عن أساليب تعتمد عليها في بعض الأحيان للتخلص من القلق

• **سير الجلسة الإرشادية: التعرف على أساليب التعامل مع قلق الامتحان**  
\* أولاً: الاستقبال والتهيئة

تم استقبال الطالبة والترحيب بها، وتهيئتها نفسياً للجلسة، والسؤال عن شعورها منذ الجلسة السابقة، مما ساعد على خلق جو مريح وداعم.

ثانياً: مراجعة مختصرة للجلسة السابقة

تمت مراجعة سريعة لما تم في الجلسة الثالثة، خاصة الحديث عن أسباب قلق الامتحان ونقاط القوة، والتمهيد للانتقال إلى أساليب التعامل مع القلق.

ثالثاً: التعرف على أساليب التعامل مع قلق الامتحان

تمت مناقشة مجموعة من الأساليب البسيطة للتعامل مع قلق الامتحان، مثل:

تنظيم وقت الدراسة

أخذ فواصل قصيرة

التفكير الإيجابي

الاسترخاء والتنفس العميق

وتم شرح كل أسلوب بطريقة تناسب عمر الطالبة.

رابعاً: مشاركة الطالبة بأسلوبها الخاص

تم إعطاء الطالبة فرصة للحديث عن الأسلوب الذي تعتمد عليه عند شعورها بالقلق، حيث ذكرت:

(أنا أوقات ممكن أصلي عشان أرتاح شوي)

تم تعزيز هذا الأسلوب بشكل إيجابي، والتأكيد على أنه أسلوب صحي يساعد على الطمأنينة والراحة النفسية.

#### خامسًا: التنفيس الانفعالي داخل الجلسة

تم تطبيق أسلوب التنفيس الانفعالي داخل الجلسة، من خلال تشجيع الطالبة على التعبير عن مشاعرها المرتبطة بالامتحان، وما تشعر به من توتر أو خوف، مع تقديم الدعم والتقبل.

#### سادسًا: ربط الأساليب بالنظرية المعرفية السلوكية (CBT)

تم توضيح كيف تساعد هذه الأساليب في تهدئة الأفكار السلبية وتخفيف المشاعر المزعجة، مما ينعكس إيجابيًا على السلوك والأداء الدراسي.

التدريب على الاسترخاء والتنفس

تم شرح أهمية التنفس العميق كوسيلة لتهدئة الجسد والعقل، وتم تطبيق تمرين تنفس بسيط داخل الجلسة، مع ملاحظة أثره في تخفيف التوتر.

التنفيس الانفعالي

تم استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي من خلال تشجيع الطالبة على التعبير عن مشاعرها المرتبطة بالامتحان، مما ساعدها على تخفيف الضغط النفسي والشعور بالراحة.

تعزيز السلوكيات الإيجابية القائمة

عندما ذكرت الطالبة أنها تلجأ إلى الصلاة عند شعورها بالقلق، تم تعزيز هذا السلوك بشكل إيجابي، وبيان دوره في الشعور بالطمأنينة والراحة النفسية.

#### سابعًا: الإنهاء والتلخيص

تم تلخيص أهم الأساليب التي تم الحديث عنها، والتأكيد للطالبة على إمكانية اختيار الأسلوب الذي يناسبها، مع إبلاغها بأن الجلسة القادمة ستتضمن تطبيق عملي لبعض هذه الأساليب.

### أساليب الإرشاد المستخدمة:

الحوار والمناقشة

التنفيس الانفعالي

التعزيز الإيجابي

الإرشاد الديني (بما يتناسب مع ثقافة الطالبة)

### • الواجب البيتي:

اذكري ٣ أساليب استخدميتها في هذا الأسبوع للتعامل مع قلق الامتحان

\_النوم مبكر ساعدني ادرس بتركيز

\_ركزت بدراستي اكثر

\_التنفيس الانفعالي ساعدني اخفف شوي من التوتر والقلق

### • ملاحظاتي كمرشد على الجلسة:

• جلسة رائعة ومثمرة تحققت الأهداف والتعرف على أساليب للتعامل مع قلق الامتحان

## ثانياً: الجلسات الإرشادية:

رقم الجلسة: الخامسة	اليوم: الأحد
وقت الجلسة ومدتها: 9:30 إلى 10:15	التاريخ: 2025\11\23

### • اهداف الجلسة الإرشادية:

- (1) أن تتعرف الطالبة على مفهوم تنظيم الوقت
- (2) أن تكتشف الطالبة طرق تنظيم الوقت
- (3) أن تعرف الطالبة الآثار الإيجابية لتنظيم الوقت في حل مشكلة قلق الإمتحان

## • سير الجلسة الإرشادية: تنظيم الوقت (أحد الأساليب)

### أولاً: الاستقبال والتهيئة

تم استقبال الطالبة والترحيب بها، وتهيئتها للجلسة، وسؤالها عن شعورها ومدى استفادتها من الأساليب التي تم الحديث عنها في الجلسة السابقة.

### ثانياً: مراجعة سريعة للجلسة السابقة

تمت مراجعة مختصرة لأساليب التعامل مع قلق الامتحان، والتمهيد للانتقال إلى موضوع تنظيم الوقت كأحد الأساليب المهمة للتقليل من القلق وتحسين الدراسة.

### ثالثاً: تعريف تنظيم الوقت

تم تعريف مفهوم تنظيم الوقت للطالبة بأسلوب مبسط، حيث تم توضيح أنه: استخدام الوقت بطريقة صحيحة ومتوازنة بين الدراسة والراحة والنشاطات الأخرى.

#### رابعاً: مناقشة طرق تنظيم الوقت (مشاركة الطالبة)

بعد أن قمت بذكر بعض الطرق لتنظيم الوقت، مثل:

تقسيم وقت الدراسة

تحديد وقت للراحة

البدء بالمواد السهلة

تم تشجيع الطالبة على ذكر طرق أخرى من وجهة نظرها، حيث شاركت بعدة أفكار حول كيفية تنظيم وقتها أثناء الدراسة، مما عزز ثقتها بنفسها وشعورها بالمشاركة.

#### خامساً: أهمية تنظيم الوقت في خفض قلق الامتحان

تمت مناقشة أهمية تنظيم الوقت في:

التقليل من التوتر والضغط

تحسين التركيز

الاستعداد الجيد للامتحان

وتم ربط تنظيم الوقت بشكل مباشر بحل مشكلة قلق الامتحان وفق مبادئ النظرية المعرفية السلوكية.

النشاط الإرشادي داخل الجلسة:

نشاط: رتب وقتك

قمت بمساعدة الطالبة على رسم جدول بسيط ليوم دراسي واحد، يتضمن:

وقت الدراسة

وقت الراحة

وقت النوم

وكان الهدف من النشاط تدريب الطالبة عملياً على تنظيم وقتها بطريقة سهلة.

## أساليب الإرشاد المستخدمة:

الحوار والمناقشة

العصف الذهني

التعزيز الإيجابي

النشاط التطبيقي

## • الواجب البيتي:

جدول يوم واحد

تعليمات للطالبة:

اختاري يوماً واحداً فقط خلال الأسبوع.  
اكتبي أو ارسمي جدولاً بسيطاً لوقت الدراسة (حتى لو كان قصير).  
جيني الجدول معك للجلسة القادمة

## • ملاحظاتي كمرشد على الجلسة:

• تفاعل الطالبة مع الجلسة وكانت مفيدة للطالبة



**ثانياً: الجلسات الإرشادية:**

رقم الجلسة: السادسة	اليوم: الخميس
وقت الجلسة ومدتها: 10:00 إلى 10:45	التاريخ: 2025\11\27
<p>• <b>اهداف الجلسة الإرشادية:</b></p> <p>(1) أن تطبق الطالبة مهارة إدارة الوقت</p> <p>(2) المشاركة في النشاط العملي</p>	

● **سير الجلسة الإرشادية: تطبيق مهارات إدارة الوقت**  
\* أولاً: الاستقبال والتهيئة

استقبلت الطالبة ورحبت بها، وسألتها عن شعورها خلال الأسبوع ومدى تطبيقها لواجب تنظيم الوقت.

أكدت لها على أهمية التطبيق العملي لما تعلمته في الجلسات السابقة، وشجعتها على التعبير عن أي صعوبات واجهتها أثناء الدراسة.

ثانياً: مراجعة المهارات السابقة

راجعت مع الطالبة ما تعلمته في الجلسات السابقة: تنظيم الوقت، التركيز، أساليب التعامل مع القلق، وتعزيز الثقة بالنفس.

ناقشت معها كيف يمكن لهذه المهارات أن تساعد في الدراسة وتحقيق نتائج أفضل وتقليل القلق قبل الامتحان.

شجعتها على ذكر أكثر الأساليب التي شعرت أنها ساعدتها خلال الأسبوع.

### ثالثًا: تطبيق مهارات تنظيم الوقت عمليًا

طلبت من الطالبة عمل جدول ليوم دراسي كامل.

ساعدتها على تحديد أوقات محددة لكل مادة، مع تخصيص فواصل قصيرة للراحة.

أكدت لها على أهمية البدء بالمواد الصعبة أو التي تحتاج تركيزًا أعلى، وترك المواد السهلة في فترات لاحقة.

### رابعًا: تعزيز التركيز وتقليل التشتت

شرحت للطالبة مفهوم التركيز: القدرة على توجيه الانتباه لمهمة واحدة دون تشتيت، وهذا يساعد على الدراسة بفعالية أكبر.

ناقشت معها أسباب التشتت الشائعة: الموبايل، التفكير بأشياء أخرى، الاستعجال، التعب، وطرح حلول عملية: وضع الموبايل بعيدًا، استخدام مؤقت للدراسة، أخذ فواصل قصيرة، ممارسة التنفس العميق عند شعور القلق.

شجعته على مشاركة أفكارها حول طرق التغلب على التشتت، وذكرت أنها أحيانًا تحاول التركيز لكن تشعر بالملل السريع.

### خامسًا: النشاط العملي داخل الجلسة

سادسًا: ربط المهارات بالقلق والتحفيز

أوضحت للطالبة أن تنظيم الوقت وزيادة التركيز يساعدان مباشرة على تقليل قلق الامتحان.  
(تكملة للجلسة السابقة)

أكدت لها أن كل مهارة تعلمتها هي أداة يمكن استخدامها قبل وأثناء الدراسة لتحقيق أداء أفضل.

شجعته على الاستمرار بتطبيق هذه المهارات يوميًا وملاحظة التغيير في شعورها.

### سابعًا: الإنهاء والتلخيص

لخصت أهم النقاط: أهمية تنظيم الوقت، التركيز، مواجهة التشتت، العلاقة بالقلق.

عززت شعورها بالقدرة على التحكم بوقت الدراسة وممارسة التركيز.

هيأت الطالبة للجلسة السابعة، والتي ستتضمن تعزيز الثقة بالنفس

وتثبيت الأساليب المكتسبة قبل الامتحان.

### • الواجب البيتي:

واجب غير عن موضوع الجلسات فقط لتركيز على نقاط القوة : ٣ صفات شخصية تحبها بنفسها.

### • ملاحظاتي كمرشد على الجلسة:

•

كانت جلسة رائعة وتم إخبارها عن إقتراب انتهاء الجلسات

## ثانياً: الجلسات الإرشادية:

رقم الجلسة: السابعة	اليوم: الثلاثاء
وقت الجلسة ومدتها: 9:30 إلى 10:00	التاريخ: 2\12\2025

### • اهداف الجلسة الإرشادية:

- (1) أن تتعرف الطالبة على مفهوم تعزيز الثقة بالنفس
- (2) أن تتعرف الطالبة على أساليب لتعزيز الثقة بالنفس
- (3) إدماج للطالبة في الجلسة
- (4) أن تطبق الطالبة بعض هذه الأساليب بشكل عملي داخل الجلسة.

## ● سير الجلسة الإرشادية: تعزيز الثقة بالنفس

\* أولاً: الاستقبال والتهيئة

استقبلت الطالبة بحرارة، وبدأت الجلسة بالسؤال عنها وعن شعورها الأسبوع الماضي، وتهيئتها نفسياً للحديث عن تعزيز الثقة بالنفس.

ثانياً: التعريف بمفهوم تعزيز الثقة بالنفس

سألت الطالبة:

"شو بتعرفي عن مفهوم تعزيز الثقة بالنفس؟"

أجابت الطالبة:

"كيف أقدر أندح بحالي أو أكون حدا، أبلىش عن نفسي."

ناقشت معها أن تعزيز الثقة بالنفس يعني:

معرفة قدراتك ومهاراتك

تقبل نفسك كما أنت

مواجهة التحديات بثقة

القدرة على اتخاذ القرارات والتعبير عن الرأي

ثالثاً: أساليب تعزيز الثقة بالنفس

شرحت للطالبة أساليب عملية لتعزيز الثقة بالنفس، مثل:

التحدث الإيجابي مع النفس: استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية عن قدراتها.

تحديد نقاط القوة: التركيز على الأشياء التي تجيدها ومهاراتها الشخصية.

تجربة مهارات جديدة: محاولة القيام بمهمة صغيرة بنجاح يزيد من الشعور بالكفاءة.

ممارسة الهوايات والأنشطة المحببة: لتعزيز الشعور بالإنجاز والرضا عن النفس.

ناقشت معها كيف يمكنها استخدام هذه الأساليب قبل وأثناء الامتحانات لتخفيف القلق وزيادة الاطمئنان.

#### رابعًا: تطبيق عملي داخل الجلسة

طلبت من الطالبة ذكر ثلاث جمل إيجابية عن نفسها، وناقشت معها كيف يمكن استخدامها يوميًا قبل الدراسة أو الامتحان.

شجعتها على التفكير في موقف واجهت فيه تحديًا صغيرًا وكيف تغلبت عليه، وربطه بشعور الثقة بالنفس.

#### خامسًا: تهيئة للجلسة القادمة

أوضحت للطالبة أن الجلسة القادمة ستكون الأخيرة، وأنها ستكون جلسة خفيفة، تركز على مراجعة ما تعلمته وتقييم مدى التقدم، وتم تعزيز شعورها بالارتياح والفخر بما وصلت له من مهارات.

#### • الواجب البيتي:

اكتبي هدفين من أهدافك التي تحققت خلال البرنامج

بطلت اتوتر للامتحان  
ثقتي بنفسي زادت

#### • ملاحظاتي كمرشد على الجلسة:

•  
جلسة تحققت أهدافها وتطور جدا في سلوك الطالبة جنى

## ثانياً: الجلسات الإرشادية:

رقم الجلسة: الثامنة	اليوم: الخميس
وقت الجلسة ومدتها: 11:00 إلى 11:45	التاريخ: 2025\12\4

### • اهداف الجلسة الإرشادية:

- (1) أن تذكر الطالبة اهداف البرنامج التي تم تحقيقها
- (2) أن تطبق الطالبة المقياس البعدي (مقياس قلق الإمتحان)
- (3) إنهاء الجلسة بشكل ناجح



• سير الجلسة الإرشادية: إنهاء  
\* أولاً: الاستقبال والتهيئة

استقبلت الطالبة ورحبت بها، وتهيئتها نفسياً للجلسة الختامية في جو من الألفة والدعم.

ثانياً: تطبيق مقياس قلق الامتحان (بعدي)

قدمت للطالبة مقياس قلق الامتحان ، وذلك بهدف مقارنة نتائجه مع القياس القبلي والتعرف على مدى التغير في مستوى القلق.

تقدير الدرجات :

طريقة الاجابة على المقياس:

- العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين ( 38 - 152 ) على اعتبار أن التقدير من ( 1 ) إلى ( 4 )

- اوافق بشدة ( 4 ) درجات

- اوافق ( 3 ) درجات

- لا اوافق ( 2 ) درجة

- لا اوافق بشدة ( 1 )

التصنيف

- 75 فما دون / درجة القلق طبيعية

- 76 - 104 / درجة القلق متوسطة

- اكثر من 105 / درجة القلق مرتفعة وذلك يستدعي المتابعة والعلاج

نتائج المقياس القبلي والبعدي

قبلي 80

البعدي 63

ثالثاً: مراجعة شاملة للجلسات السابقة

قمت بمراجعة جميع الجلسات التي تم تنفيذها خلال البرنامج، والتي تضمنت:

بناء العلاقة الإرشادية والتعارف

تعريف قلق الامتحان وأسبابه

أساليب التعامل مع القلق

تنظيم الوقت وزيادة التركيز

تعزيز الثقة بالنفس

وتم ربط كل محور بما تعلمته الطالبة وكيف طبقته في حياتها الدراسية.

رابعاً: الحوار الختامي مع الطالبة

سألت الطالبة:

"يا جنى، كيف كان الوضع معك خلال الفترة الماضية؟"

أجابت الطالبة أن الوضع كان تمام، وذكرت أنها قامت بتطبيق جميع الأساليب التي تم تدريبها عليها خلال الجلسات السابقة، وأنها شعرت بفائدة واضحة في تعاملها مع قلق الامتحان والدراسة بشكل عام.

خامساً: التعزيز والشكر وإنهاء العلاقة الإرشادية

قمت بتعزيز الطالبة وشكرها على التزامها وتعاونها طوال فترة البرنامج، وأكدت لها أنها تمتلك أدوات وأساليب يمكنها استخدامها مستقبلاً عند الشعور بالقلق، وتم إنهاء العلاقة الإرشادية بأسلوب إيجابي داعم.

• **الواجب البيتي:**

**لا يوجد واجب لأنه آخر جلسة**

- **ملاحظاتكم مرشد على الجلسة:**
- تم تحقيق أهداف الجلسة وأهداف البرنامج