ملف جلسات الإرشاد الفردي

رقم الحالة (...1...)

أولاً: المعلومات حول المسترشد والمشكلة والأهداف والأساليب الإرشادية:	
اسم المسترشد: ج .ن. بني هاني	**الصف والشعبة: الثامن ب**
تاريخ الميلاد: 2012/9/12	**مصدر الاحالة: المرشدة المقيمة**
العنوان: عمان /ضاحية الإستقلال/مقابل بقالة أحمد/عمارة رقم 7 الطابق الثالث	**المسترشد يسكن مع: الام والأب واخوته**
عدد أفراد الأسرة : 5 افراد	**الترتيب الولادي للمسترشد: الثاني**
عدد الأخوة: 1	**عدد الأخوات: 1**

المستوى التعليمي للأب: بكالوريوس	المستوى التعليمي للأم: بكالوريوس
عمل الأب: مهندس	عمل الأم: تدرس بالجامعة
معدل دخل الأسرة ومصادره: 900 راتب الأب	الهاتف: 0797365509
تاريخ الحالة: 2025/11/10	عدد الجلسات: 8 جلسات
هوايات وميول المسترشد: الجري والرسم والغناء	
المظهر العام للمسترشد: جيد جدا	
نوع الحالة : (نفسية/ تربوية/ سلوكية/ مهنية/ عقلية/ عاطفية/ اجتماعية) /أخرى: سلوكية /عاطفية/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: ضعيفة
- العلاقات مع الزملاء والاصدقاء: جيدة
- العلاقات مع المعلمين: جيدة

ملاحظات عامة حول المسترشد:

(جود ن) تبلغ من العمر 13 سنة وهي في الصف الثامن تعاني جود من ضعف بإبراز شخصيتها وعدم وعي كافي لذاتها تعاني جود من شجار مستمر مع شقيقتها وتعاني جود من عدم إبداء رأيها بشكل صريح أمام زميلاتها بالمدرسة وزاد ذلك بعد إصابتها بالجدري وإبتعاد زميلاتها عنها خوفاً من العدوى.

تحديد المشكلة(التشخيص)، وتاريخها:

تاريخ التشخيص

5\11\2025

البدء بالجلسات الإرشادية

10\11\2025

(جود) لديها ضعف في توكيد الذات وتحتاج إلى جلسات إرشادية ضمن برنامج فردي يهدف إلى مساعدتها في توكيد ذاتها وتكون الجلسات من أساليب إرشادية معتمدة من نظريات الإرشاد

ستستخدم النظرية المعرفية السلوكية (CBT) لجلسات البرنامج الإرشادي الفردي التي سيساعدها على تحقيق الهدف الأساسي وتكوين شخصية إجتماعية ناجحة مع المجتمع .

الأهداف العامة للحالة الأرشادية:

1) علاج المشكلة التي تعاني منها الطالبة (المسترشد)او تقليل الضغط الناتج عن المشكلة .

2) تنمية الإمكانيات الذاتية لدى الطالبة (المسترشد).

3) تفاعل الطالبة (المسترشد) مع البيئة المحيطة وتأكيد ذاتها.

4) تنمية روح التقبل والتعايش الإيجابي

5) التعرف على مهارات وقدرات الفرد والعمل على تعزيزها بالشكل الذي يتناسب معها ومع البيئة (المدرسة والمجتمع).

الأساليب والمهارات الإرشادية:

1) التقبل الإيجابي الغير مشروط.

2) الحوار والمناقشة.

3) الإصغاء الجيد .

4) تمارين التنفس العميق.

5) التدريب على المهارات الاجتماعية.

6) النمذجة ولعب الأدوار.

7)سجل الأفكار (الموقف_الفكرة_الشعور_السلوك_الفكرة البديلة)

8)التدريب على السلوك التوكيدي

ثانياً: الجلسات الإرشادية:

رقم الجلسة: الاولى	اليوم :الإثنين
وقت الجلسة ومدتها: 10:00إلى 10:45	التاريخ: 2025\11\10

- **اهداف الجلسة الإرشادية:**

1) أن تتعرف الطالبة على البرنامج الإرشادي.

2) أن يتم بناء علاقة إرشادية وتعارف .

3) أن يتم تطبيق مقياس توكيد الذات.

4) أن تتعرف الطالبة على أهداف البرنامج.

- **سير الجلسة الإرشادية: بداية وبناء تعارف**

أولًا: مرحلة الاستقبال والتهيئة (الدقائق أول 10 دقائق)

قبل بدء الجلسة قمتُ بتجهيز المكتب من حيث توفير مقعد مريح للطالبة، والتأكد من نظافة مكتب الإرشاد وتهيئة جو هادئ .

عند وصول الطالبة، استقبلتها بإبتسامة وترحيب لطيف (أهلاً وسهلاً جود الجميلة) ، ثم جلست مقابلها لتوفير المساحة المريحة للطالبة .

بدأتُ الجلسة مع الطالبة بالتأكيد على مبدأ السرية والخصوصية ولن يكون في تجاوز وشرحتُ لها أن كل ما يُقال داخل اللقاءات(الجلسات) سيبقى بيني وبينها فقط (لهدف تعزيز الشعور بالأمان وتشجيعها على التعبير بحرية دون خوف أو تردد (دون مقاومة)).

(جود الجميلة حابة اخبرك وآكدلك اي حوار يدور بيني وبينك خلال الجلسات هو بينا فقط ودون معرفة أو تدخل اي حدا خارجي بحترم خصوصيتك وبحترم حياتك الشخصية) الطالبة قامت الإرتياح واخبرتني (مس انا عارفة ولو ما بحب اكون هون ما اجيت من اول)

*** إستخدام لمصطلح اللقاءات بدلا من الجلسات في بعض الأحيان برأي المرشدة المقيمة ممكن يجعل الطالبة أكثر راحة وتعبيراً**

كما أوضحتُ لها طبيعة العلاقة الإرشادية، وأن التواصل بيننا مهني ويقتصر على إطار الجلسات دون أي تدخل خارجي .

بعد تبين بأن الطالبة جلست وبدأت بالإندماج بدأت بدراسة الحالة معها بأسئلة غير مباشرة بحيث استمرت بالحديث وهي مرتاحة

*** دراسة الحالة**

ثانيًا: تعريف البرنامج ومنهجيته العامة (الدقائق 10–25)

قدمتُ للطالبة شرحًا متدرجًا عن البرنامج، واشتمل على النقاط التالية:

***(جود برنامجنا لقاءات بينا فيها خصوصية واحترام بنحكي في الجلسات عن كل اشي بهمك حابة تحكي عنه حابة تعبري عن مشاعرك والخ....، تقريبا جلساتنا رح تكون يوم بعد يوم)**

1. تعريف الإرشاد الفردي:

أوضحتُ لها أن الإرشاد الفردي هو لقاء مباشر بين المرشد وطالبة واحدة، يتم فيه التركيز بصورة أعمق على إحتياجاتها وأهدافها ، وتُخصّص الجلسة بالكامل لتطوير مهاراتها الشخصية

2. التعريف بموضوع البرنامج:

شرحتُ لها مفهوم توكيد الذات، ودوره في تحسين قدرتها على التعبير عن آرائها ومشاعرها، وإتخاذ مواقف مناسبة دون خوف أو إندفاع. وقمت بإخبارها عن أهمية المواضيع لتوكيد الذات وبيّنتُ كيف يؤثر ضعف توكيد الذات على الثقة بالنفس، واتخاذ القرارات، وطريقة التعامل مع الآخرين.

(بالبداية قمت بسؤالها عن معنى الذات اخبرتني (انا من جوا) وبدأنا حوارنا عن الذات وتفاعل منها للحديث عنه)

تفاعلت جدا وأبدت حماسها لإكمال الجلسات

3. عرض أهداف البرنامج:

قدّمتُ لها مجموعة من الأهداف العامة التي سيعمل البرنامج على تحقيقها، ومنها:

_تنمية الوعي بالذات وبأساليب التعبير.

_إكتشاف الأفكار غير السليمة التي تعيق توكيد الذات.

_تطوير أنماط تواصل صحية مع المحيط.

_التدريب على استراتيجيات تساعدها على قول "نعم" و"لا" بطريقة مناسبة.

_تعزيز قدرتها على إدارة المواقف الاجتماعية بثقة.

4. شرح المنهج المستخدم (:CBT)

بيّنتُ للطالبة أننا سنعتمد في اللقاءات القادمة على مبادئ النظرية المعرفية السلوكية (،CBT)ووضحتُ لها أن هذا المنهج يساعد على فهم العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، وعلى اكتشاف أنماط التفكير السلبية التي تؤثر في طريقة استجابتها للمواقف، ثم تعديلها بشكل تدريجي

بدأت جود تسأل العديدة من الاسئلة من (انا لما افهم حالي اكتر بقدر اجاوب كتير ناس ؟) هنا ادركت بأن جود لديها رغبة بالحديث عن مواضيع وعلاقات مشتركة حولها اخبرتها يمكننا اتخاذ قرارات سليمة دائمة عندنا يصبح لدينا وعي بمشاعرنا وتوكيد لذاتنا اخبرتني(شكلوا رح انبسط كتير كل مرة رح اجي فيها هون)

بادرتُ إلى بدء تواصل أعمق من خلال عكس المحتوى وعكس المشاعر؛ حيث كنتُ أعيد لها ما تقوله بصيغة تعكس فهمي لكلامها، وأعيد صياغة مشاعرها بطريقة تُظهر التعاطف والإنصات. ساعدها ذلك على الشعور بالراحة، وبدأت تُظهر استعدادًا أكبر للحديث عن نفسها وأفكارها إلى الأمام من خلال الجلسات

(جود الجميلة بدي اخبرك عن برنامجنا وشو رح نحكي عن جلساتنا واي إضافة حابة تضيفيها نحكي عنها انا جاهزة)

5. عرض برنامج الجلسات القادمة:

أعطيتُها تصورًا عامًا عن محاور الجلسات التالية، مثل:

_إكتشاف الذات ومواطن القوة الإيجابية.

_التعرف على الأفكار الشائعة التي تضعف الثقة

_التدريب على مهارات توكيد الذات من خلال تمارين تطبيقية.

_اختيار استراتيجيات مناسبة للتعامل مع مواقف يومية محددة.

والعديد من الجلسات التي ستضم توكيد الذات

قمت بشرح رئيسي اللقاءات :

بأن أو جلسة تعارف وبعد ذلك نبدأ بالجلسات نبدأ بالحديث عن مفهوم الذات الإيجابي وقد نتحاور عن نقاط القوة والضعف وتنمية الثقة بالنفس التعامل مع المجتمع والتدريب على السلوك التوكيدي خلال جلستين وإنهاء

اخبرتها بأن كل لقاء يكون فيه واجب يطبق خلال الأسبوع وشرحت لها آلية ذلك

ثالثًا: الإجراءات والتطبيق (الدقائق 25–35)

شرحتُ للطالبة أهمية وجود تنظيم واضح للعلاقة الإرشادية، وقدّمتُ لها ورقة التعاقد الإرشادي.

اطلعت على بنودها، ووُضِحت ها دورها في تنظيم الجلسات وضمان اللإلتزام.

توافقت الطالبة على التعاقد وتم اعتماده .

نموذج التعاقد الارشادي

انا العضو .....

اتعهد بالالتزام بمعايير الجماعة الارشادية ، بحضور الجلسات الارشادية حسب موعد ومكان انعقادها ، والالتزام بالنظام والاحترام المتبادل و المشاركة في النشاطات و الانتباه لما يقوله الاعضاء ، وتقديم رايي وقبول اراء الاخرين حول ما يطرح زما يمارس خلال الجلسات الارشادية ، وان اقوم باداء ما يطلب الي من واجبات و انشطة خلال وبعد الجلسات ، وان اعمل كل ما بوسعي لتحسين نفسي، و ممارسة المهارات الاجتماعية المطروحة في هذا البرنامج .

كما اتعهد بتقديم الدعم النفسي اللازم لزملائي في الجماعة الارشادية ، وعدم استخدم الالفاظ غير المقبولة ،والسعي لتحقيق اهداف البرنامج المنعقد حاليا وهو ممارسة المهارات و الانماط السلوكية المقبولة اجتماعيا ، بحيث لا تتعارض هذه الامور مع الواجبات و الالتزامات المدرسية

اسم العضو .....

توقيع العضو .....

توقيع المرشد .....

بعد ذلك اخبرتها عن مقياس يسمى مقياس للتوكيد الذات شرحت لها لما سأستخدمه وأنه سيكون على مرحلتين مرة بالجلسة الأولى والمرة الثانية بالجلسة الأخيرة وقمت بإعطاءها المقياس وبدأت الإجابة واخدت المقياس

قبلي

خامسا: مقياس تقدير الذات

النوع الاجتماعي: ذكر ..... أنثى .....

أخي الطالب/ أختي الطالبة:

أمامك عدد من العبارات التي يستعملها الناس لوصف أنفسهم

أقرأ / اقرئي كل جملة، ثم ضع/ ضعي إشارة (✓) في المكان المناسب كما هو موضح بالمثال التالي:

العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	لا أوافق
أنني راض عن نتائجي المدرسية		✓			

من الضروري أن تعرف/ وتعرفي أنه ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة لأي من الجمل، ولذا اختار/ اختاري الجواب الذي يبدو لك أنه يصف شعورك أو اتجاهك بشكل عام وبصراحة، علماً بأن المعلومات ستكون سرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث فقط.

شاكرين لكم حسن تعاونكم..

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	إطلاقاً
1	أنني راض عن نتائجي المدرسية.	5	4	(3)	2	1
2	والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع.	(1)	2	3	4	5
3	يزعجني النقد الموجه إلي من الآخرين.	(1)	2	3	4	5
4	أجد أنني قادر على تقديم رأي مناسب إذا ما استشرت.	5	4	(3)	2	1

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	إطلاقاً
5	أشعر أنني أستطيع التحدث أمام مجموعة من الناس دون حرج أو ارتباك.	5	4	3	2	1
6	كثيراً ما أفشل في تكوين انطباعات جيدة عني لدى الآخرين.	1	2	3	4	5
7	أعتقد أن لدي أفكار جيدة مقارنة بزملائي.	5	4	3	2	1
8	أستطيع مواجهة المواقف الجديدة أو غير المألوفة بكفاءة.	5	4	3	2	1
9	كثيراً ما أشعر بعدم الرضي عن مستوى أدائي في الأعمال المطلوبة مني في البيت أو في المدرسة.	1	2	3	4	5
10	إن نجاح الآخرين من حولي يذكرني بفشلي.	1	2	3	4	5
11	أشعر أن هناك أموراً كثيرة في الحياة لا أستطيع مواجهتها.	1	2	3	4	5
12	يثق الآخرين بقدرتي على إعطاء حلاً يناسب المشاكل التي تعترضهم.	5	4	3	2	1
13	أجد في نفسي الكفاءة للقيام بأعمال تحتاج إلى تخطيط وتنظيم.	5	4	3	2	1
14	يشعرني معلمي بأنني غير كفؤ.	1	2	3	4	5

(مثل ما خبرتك عن واجب كل أسبوع تقريبا واجب الجلسة الأولى بدي تحكيلي هدفين متوقعة تحقيقهم خلال لقاءاتنا)

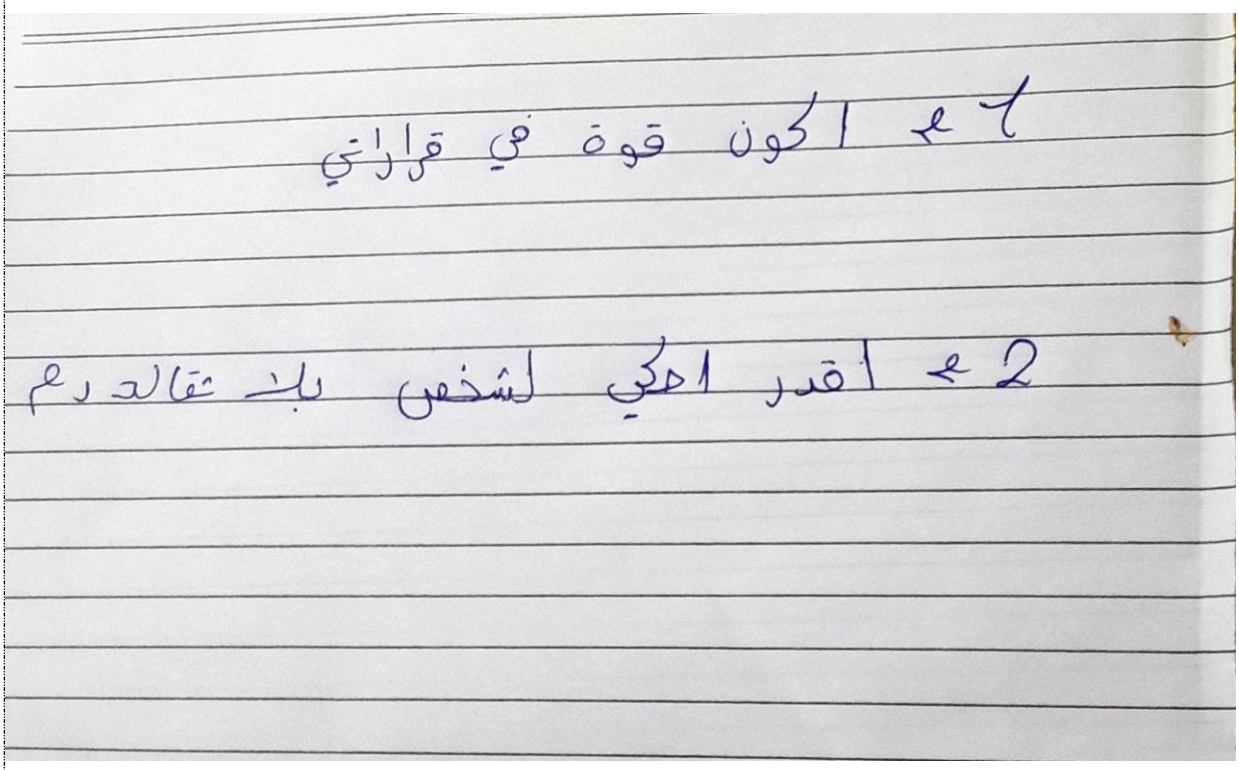
***الواجب المنزلي بالأسفل وتم التوثيق**

رابعًا: الختام (الدقائق 35–45)

اختُتمت الجلسة بشكر الطالبة على حضورها وتفاعلها، وأشرتُ إلى الجوانب الإيجابية التي ظهرت خلال اللقاء، خاصة قدرتها على التعبير الأولي عن مشاعرها. كما أكدتُ لها أن الجلسة القادمة ستكون بداية العمل الفعلي على اكتشاف الذات وتعزيز الإدراك الشخصي، بما يساعدها على بناء مهارات توكيد الذات بشكل تدريجي.

غادرت الطالبة الجلسة وهي في حالة من الارتياح، وأبدت حماسًا للتقدم في البرنامج.

- **الواجب البيتي: الكتابة على ورقة هدفين تتوقعي تحقيقهم خلال الجلسات.**



- **ملاحظاتي كمرشد على الجلسة:**

جلسة رائعة ومناسبة لأهداف جلسة الأولى وتم بناء علاقة إرشادية وتعارف

ثانياً: الجلسات الإرشادية:

رقم الجلسة: الثانية	اليوم :الأربعاء
وقت الجلسة ومدتها : 10:15 إلى 11:00	التاريخ: 2025\11\12

- **اهداف الجلسة الإرشادية:**

1) أن تتعرف الطالبة على مفهوم الذات الإيجابي.

2) أن تعبّر الطالبة عن نظرتها لذاتها من خلال مناقشة أفكارها ومشاعرها تجاه نفسها.

3) أن تذكر الطالبة أمثلة عن حديث داخلي إيجابي يمكن أن تستخدمه في المواقف الدراسية.

- **سير الجلسة الإرشادية: مفهوم الذات الإيجابية والحديث الداخلي**

في بداية الجلسة، قمت بتهيئة المكان داخل المكتب الإرشادي، حيث كان الجو هادئًا ومريحًا ومناسبًا لعقد الجلسة.

تم إستقبال الطالبة والترحيب بها، وبدأنا بدردشة بسيطة استمرت حوالي خمس دقائق، بهدف كسر الجليد وتعزيز العلاقة الإرشادية.

(كيفك جود كيف كان كان اسبوعك؟)

بعد ذلك، تمت مناقشة الواجب المنزلي الذي كُلِّفت به الطالبة في الجلسة السابقة وتم إستلامه، حيث عبّرت الطالبة عن استمتاعها أثناء حل الواجب، وأشارت إلى أنها شعرت بالراحة والتفاعل الإيجابي معه (حسيت رح استفيد كتير واحقق اهداف بحبها)

ثم أوضحت للطالبة أن موضوع الجلسة هو المفهوم الذاتي الإيجابي (بدنا نحكي اليوم عن مفهوم الذات الإيجابي)، وقمت بشرح المفهوم بأسلوب مبسّط، حيث تم توضيح أن المفهوم الذاتي الإيجابي يعني نظرة الإنسان لنفسه، وتقديره لذاته، ومعرفته بنقاط قوته، وتقبّله لنقاط ضعفه والعمل على تحسينها.

بعد ذلك، تم سؤال الطالبة عن معنى المفهوم الذاتي الإيجابي من وجهة نظرها، فأجابت بأن المفهوم الذاتي هو (شو ما يشعر الإنسان بحالو ونظرتوا لحالو)

تم تعزيز إجابتها وتوضيح الفكرة بشكل أعمق.

انتقلنا بعد ذلك للحديث عن الحديث الداخلي، وتم مناقشة الطريقة التي تتحدث بها الطالبة مع نفسها في المواقف المختلفة، وتأثير هذا الحديث على مشاعرها وثقتها بنفسها.

وبدأنا بعرض مواقف وكيف كانت استجابتها لذلك

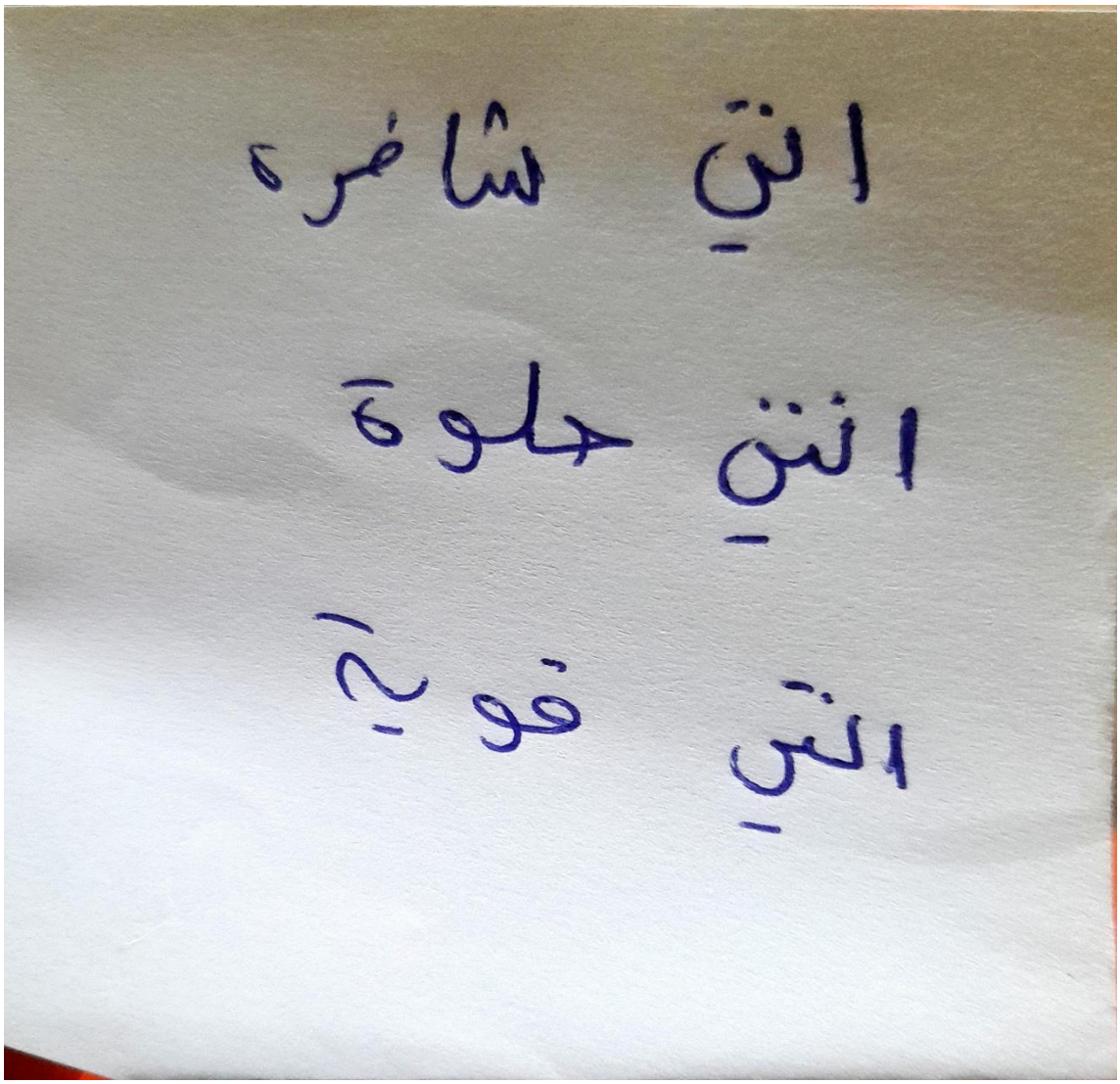
طُلب من الطالبة أن تذكر سلوكين إيجابيين قامت بهما خلال هذا الأسبوع، حيث قامت بذكر مواقف عبّرت عن تصرّفها الإيجابي فيها. (حكيت لصحبيتي شعرك حلو ، وساعدت امي بالبيت وحكتلها بحب اكون معك ماما)

كما تم التطرق إلى كيفية تنمية المفهوم الذاتي الإيجابي، من خلال (التركيز على نقاط القوة، وتقبّل الأخطاء، والابتعاد عن المقارنة السلبية، إضافة إلى أهمية التركيز على الشخصيات الإيجابية في حياتها والاستفادة من صفاتهم الإيجابية.)

في ختام الجلسة، تم تلخيص أهم الأفكار التي تم تناولها، والتأكيد على أهمية الحديث الداخلي الإيجابي في تعزيز المفهوم الذاتي. كما تم تكليف الطالبة بواجب منزلي

- **الواجب البيتي:**

حديث داخلي إيجابي وكتابة على ورقة الحديث



- **ملاحظاتي كمرشد على الجلسة:**

جلسة مثمرة كانت رائعةوتفاعل الطالبة بالجلسة وتحقيق هدف طرح مفهوم الذات الإيجابي..

ثانياً: الجلسات الإرشادية:	
رقم الجلسة: الثالثة	اليوم :الأحد
وقت الجلسة ومدتها: 10:00 ألى 10:45	التاريخ: 2025\11\16

- **اهداف الجلسة الإرشادية:**

أن تتعرف الطالبة على مفهوم نقاط القوة والضعف بشكل مبسط وواضح.

أن تحدد الطالبة بعض نقاط القوة الخاصة بها في المدرسة أو المنزل.

أن تعرّف الطالبة على تأثير الاعتراف بنقاط القوة والضعف على الثقة بالنفس.

أن تتمكن الطالبة من تمييز السلوكيات الإيجابية التي تدعم نقاط قوتها.

- **سير الجلسة الإرشادية : (نقاط القوة ونقاط الضعف**

بداية الجلسة وترحيب:

تم استقبال الطالبة في المكتب الإرشادي والترحيب بها بحرارة، مع بداية دردشة قصيرة

. تم السؤال عن حالها وعن أسبوعها، بهدف تهيئتها نفسيًا لتلقي موضوع الجلسة.(كيفك جود كيف الحال كيف الجو برا ؟)

تمهيد الجلسة:

بدأت الجلسة بتوضيح أن موضوع اليوم سيكون عن نقاط القوة والضعف،

وأشرت للطالبة إلى أن معرفة الإنسان لنقاط قوته وضعفه تساعده على تطوير ذاته وتحسين سلوكه وثقته بنفسه. (لما نبلش نعرف وندرك نقاط قوتنا رح يساعدنا نعرف ذاتنا)

ذكرت لها أن كل شخص لديه جوانب إيجابية يمكن البناء عليها وأمور تحتاج إلى تطوير، وهذا أمر طبيعي لجميع الناس.

الجزء الأساسي – نقاط القوة والضعف:

نقاط القوة:

تم توضيح أن نقاط القوة هي الصفات والمهارات الإيجابية التي يمتلكها الفرد، مثل الصبر، الالتزام، العمل الجاد، القدرة على التركيز أو التعاون مع الآخرين. وسؤالها (شو بتحسي من هدول عندك؟) (مرات بصبر)

وسألتها عن مواقف شعرت فيها بأنها قامت بشيء جيد أو ساعدت الآخرين. (بعد الجلسة الماضية حبيت اكمل مساعدة ماما وامدح صحبيتي المقربة كمان مرة عشان كنت مبسوطة)

ثم طلبت منها أن تكتب هذه النقاط على ورقة وتبقى معها دائما لتكون فخورة بذاتها.

نقاط الضعف:

بعد ذلك، تم شرح أن نقاط الضعف هي الصفات أو السلوكيات التي يمكن تطويرها، مثل التأجيل، صعوبة التركيز أحيانًا، أو القلق في مواقف معينة. تم التأكيد على أن التعرف على نقاط الضعف لا يعني أن الشخص سيئ، بل فرصة لتحسين نفسه.

طلبت الطالبة أن تفكر بموقف واحد شعرت فيه بصعوبة أو شعرت أنها يمكن أن تتعامل معه بشكل أفضل، وكتبت هذه الملاحظات على الورقة. (المرة الجاي لما صحبيتي تحكيلي تعالي نقعد مع بعض ارضى اقعد لأني ما جاوبتها المرة الماضية)

قمت بسؤالها (شعرت يا جود انك كنتِ حابة تروحي تقعدي معها بس ما عرفت السبب الرئيسي ما رحتي؟) (استحيت اقعد معها بس فكرت كتير انو مافي اشي بيخليني استحي)

اجبتها(حلو كتير يا جود عندك نقطة قوة انك فكرتي بالفكرة وحسيتي عندك القدرة للمرات القادمة تكسري اشياء سلبية .

عرضت أهمية معرفة نقاط القوة والضعف:

شرحت للطالبة أن فهم نقاط القوة يساعدها على تعزيز ثقتها بنفسها، واتخاذ قرارات أفضل، والتعامل مع المواقف الصعبة بطريقة إيجابية. بينما معرفة نقاط الضعف تساعدها على وضع خطة لتطوير ذاتها وتحسين أدائها الدراسي والاجتماعي.

كما تم مناقشة أن التركيز على نقاط القوة لا يعني تجاهل نقاط الضعف، بل التوازن بينهما.

بعد ذلك، ناقشنا معًا خطوات بسيطة للتعامل مع نقطة الضعف وتحويلها إلى فرصة للتعلم، مثل تقسيم المهمة الكبيرة إلى خطوات صغيرة أو طلب المساعدة عند الحاجة.

خاتمة الجلسة:

تم تلخيص أهم ما تم التطرق إليه في الجلسة، والتأكيد على متابعة تطبيق الحديث الداخلي الإيجابي والتركيز على نقاط القوة أثناء أداء الواجبات المدرسية أو المواقف اليومية.

وتم تكليف الطالبة بواجب .

- **الواجب البيتي:**

ان تقوم الطالبة بعمل سلوكيات إيجابية ومعرفة نقاط القوة لديها.

- **ملاحظاتي كمرشد على الجلسة:**
- **تفاعل الطالبة مع الجلسة وكانت جلسة فيها خوار وإصغاء جيد مني وعدم مقاومة من المسترشدة (الطالبة).**

ثانياً: الجلسات الإرشادية:	
رقم الجلسة: الرابعة	**اليوم :الأربعاء**
وقت الجلسة ومدتها: 11:00 إلى 11:45	**التاريخ: 2025\11\19**

- **اهداف الجلسة الإرشادية:**
- **أن يتم تعميق الوعي بنقاط القوة الشخصية لدى الطالبة .**

_تعزيز التعبير عن الذات والمشاركة.

_ربط نقاط القوة بالسلوكيات الاجتماعية

_تطبيق عملي من خلال النشاط التفاعلي.

- **سير الجلسة : نقاط القوة والضعف**

بداية الجلسة وترحيب:

بدأت الجلسة بالترحيب بالطالبة بابتسامة وتشجيع على المشاركة (اهلا اهلا جود)

، وتم استلام الواجب المنزلي الذي طلب في الجلسة السابقة.

بعد الاطلاع على الواجب، دار نقاش قصير حوله، حيث سألت الطالبة عن بعض النقاط وشرحت كيف حاولت تطبيقها خلال الأسبوع، وتم الإشادة بمجهودها وملاحظتها للأشياء الصغيرة في سلوكها (كتير حبيت ما شاء الله فعلا مجهودك واضح)

مناقشة السلوكيات الاجتماعية:

بدأنا بمراجعة السلوكيات الاجتماعية التي طبقتها الطالبة خلال الأسبوع، مثل التعاون مع الزملاء والمشاركة في الصف (لم تكن سابقاً تستطيع فعل ذلك).

سألت الطالبة عن المواقف التي شعرت فيها أنها تصرفت بطريقة جيدة، وناقشناها معاً مثل (الجلوس مع طالبات الصف في حصة الرياضة .)

أعطيت الطالبة أمثلة أخرى على سلوكيات إيجابية يمكنها تطويرها، وناقشنا كيف أن هذه السلوكيات مرتبطة بنقاط القوة الشخصية مثل المشاركة معي في نشاط عن سبرةالرسول صلى الله عليه وسلم واني اخترت صفها للمشاركة بالنشاط).

نقاط القوة ونقاط الضعف:

ركزت الجلسة بالكامل على نقاط القوة.

في البداية، ذكرت الطالبة بعض نقاط القوة القليلة مثل الصبر والمساعدة، لكن لم تذكر كل نقاط القوة التي تشعر بها.

بدأت الطالبة تدريجياً بذكر المزيد من نقاط القوة بعد أسئلة موجهة مثل: "شو الشي اللي بتحس نفسك ممتازة فيه؟" واذكرلي موقف حسيتي نفسك فخورة بنفسك

خلال النقاش، شرحت الطالبة أمثلة عملية لكل نقطة قوة ذكرتها، مثل: جلست مع مربية الصف اثناء توزيع أوراق الامتحانات

تم توضيح أهمية التعرف على نقاط القوة وكيف يمكن استغلالها في الحياة اليومية والدراسية.

نشاط الجلسة:

قمنا بنشاط تفاعلي لتعزيز معرفة الطالبة بنقاط القوة، وكان النشاط عبارة عن لعبة الكرة:

جلست الطالبة معي في دائرة.

تم رمي الكرة للطالبة، وعندما تمسك بها، طلبت منها ذكر نقطة قوة لديها مع مثال عن وقت استخدمتها.

بعد كل نقطة قوة ذكرتها، ناقشنا كيف يمكن تطوير هذه النقطة بشكل أكبر والاستفادة منها في حياتها اليومية.

ساعد النشاط على تشجيع الطالبة على التعبير بحرية وزيادة تفاعلها، حيث بدأت بالضحك والمشاركة بفاعلية أكثر من البداية.

نهاية الجلسة:

اختتمت الجلسة بتلخيص ما تم الحديث عنه حول نقاط القوة، وتم تشجيع الطالبة على ملاحظة نقاط القوة في حياتها اليومية وكتابتها كملاحظات صغيرة خلال الأسبوع. كما تم الاتفاق على أن الجلسة القادمة ستبدأ بمراجعة ما تعلمته وتطبيقه.

-
- **الواجب البيتي: أن تقوم الطالبة برسم أي شكل تريد وتلوينه بألوان كل لون يدل على : الأحمر على الحزن الأصفر على الفرح والأخضر على الراحة بعد تم استلام الواجب وكان أغلب ألوان الورقة أصفر وأخضر وقالت إنها كانت أسبوع مثمر لأنها قامت بالعديد من السلوكيات الإيجابية بعد التركيز على نقاط القوة لديها بعد ما ركزنا عليها بالجلسات .**

- **ملاحظاتي كمرشد على الجلسة:**
- **لا يوجد ملاحظات كانت جلسة رائعة تم تحقيق فيها الأهداف**

ثانياً: الجلسات الإرشادية:

رقم الجلسة: الخامسة	اليوم :الأحد
وقت الجلسة ومدتها: 11:30 إلى 12:15	التاريخ: 2025\11\23

- **اهداف الجلسة الإرشادية:**

_تعزيز الثقة بالنفس

_تطوير السلوكيات الداخلية الإيجابية

_تحسين السلوكيات الاجتماعية

_ربط الثقة بالنفس بالسلوكيات العملية

- **سير الجلسة الإرشادية: تنمية الثقة بالنفس**

بداية الجلسة وترحيب:

بدأت الجلسة بالترحيب بالطالبة وتشجيعها على مشاركة ما لاحظته خلال الأسبوع.

استقبلت الطالبة بابتسامة وفتحت معها حواراً خفيفاً عن مشاعرها وتجاربها اليومية، مما ساعد على خلق جو من الثقة والراحة. بدأت الطالبة تتكلم عن (كتير بحب اجي هون بحسك بتفهيني وبتسمعيني منيح) أكدت على وجودي الذي يساعدها للوصول إلى ذاتها وتحقيق رغبتها والتركيز على توكيد الذات وكيف يؤثر على الحياة ويحقق صحة نفسية .

متابعة الثقة بالنفس والسلوكيات الداخلية والاجتماعية: (الاستمرار بموضوع السلوكيات الاجتماعية بعد ملاحظتي أن الطالبة تهتم بهذا الجانب).

ركزت الجلسة على تنمية الثقة بالنفس وتعزيز السلوكيات الداخلية الإيجابية والاجتماعية.

بدأت بمناقشة تطوراتها خلال الأسبوع:

سألت الطالبة عن المواقف التي شعرت فيها بنقص أو ضعف في الثقة بالنفس، وعن المواقف التي نجحت فيها باستخدام سلوكيات إيجابية. (اغلبها كانت إيجابية وتطورات جدا من ناحية الثقة بالنفس)

بدأت الطالبة بالتحدث عن زميلة لها كانت في البداية متباعدة عنها بسبب إصابتها بالجدري، وكانت تشعر بالحزن لأنها شعرت أن زميلتها ابتعدت عنها.

ناقشت الطالبة مشاعرها، وحاولنا معاً فهم أن هذه المشاعر طبيعية، وأنه من الطبيعي الشعور بالاستياء أو الحزن في مثل هذه المواقف.

شرحت للطالبة أن ما حدث ليس بالضرورة بسببها وأن الزميلة ربما كانت بحاجة للابتعاد لفترة، وأكدت لها أن هذا شعور يمكن تحويله إلى تجربة إيجابية وأن تلاحظ خلال هالاسبوع سلوك زميلتها.

تغيير النظرة والتحول الإيجابي:

انتقلنا بعد ذلك لمناقشة كيف يمكن للطالبة تغيير نظرتها تجاه المواقف السلبية وتحويلها إلى فرص للتعلم الاجتماعي الناجح(علاقات إجتماعية)

تحدثنا عن كيفية التعامل مع مشاعر الاستياء بشكل بنّاء، مثل التفكير في الصفات الجيدة في الآخرين دون مقارنة سلبية.

ناقشنا كيف يمكن تحويل كل موقف سلبي إلى درس أو فرصة لتعزيز الثقة بالنفس، مثل التركيز على الإنجازات الشخصية والقدرات التي تمتلكها (جود ممكن نركز على الأشياء الحلوة فيكي كيف نبرزها انتِ مجتهدة وإيجابية وممكن تظهري هالجانب ورح تحسي بفرق)

الطالبة أعربت عن فهمها واستجابت لها بإيجابية، وقالت إنها شعرت بالارتياح بعد النقاش وأنها قدرت الكلام الموجه لها.

التخطيط للخطوات القادمة:

اختتمت الجلسة بتشجيع الطالبة على التركيز على الخطوات التالية لتعزيز ثقتها بنفسها:

التفكير قبل الرد على المشاعر السلبية ومحاولة إعادة صياغتها بطريقة إيجابية.

ملاحظة المواقف اليومية التي يمكن تحويلها إلى فرص لتعزيز الثقة بالنفس.

الالتزام بممارسة سلوكيات إيجابية داخل الصف ومع زميلاتها، ومراقبة تأثير ذلك على شعورها العام.

الطالبة أعربت عن رغبتها بالتركيز على هذه الجوانب في الجلسات القادمة، وأكدت أنها ستعمل على تحويل المشاعر السلبية إلى طاقة إيجابية لتعزيز شخصيتها وعلاقاتها الاجتماعية.

- **الواجب البيتي:**

كتابة موقف واحد شعرت أنها استخدمت فيه احد صفاتها الإيجابية مثل الابتسامة أو المدح والقوة .

- **ملاحظاتي كمرشد على الجلسة:**
- **بدأت الطالبة بتحقيق أهداف عديدة من أهداف البرنامج وبدأت بالتعبير بشكل كبير**

ثانياً: الجلسات الإرشادية:

رقم الجلسة: السادسة	اليوم :الثلاثاء
وقت الجلسة ومدتها: الرابعة مساء	التاريخ: 2025\11\25

- **اهداف الجلسة الإرشادية:**

1) أن تعرف الطالبة مفهوم التدريب على السلوك التوكيدي

2) تعليم الطالبة استراتيجيات الاسترخاء والتنفس العميق

3) المشاركة الفعالة في النشاط العملي

- **سير الجلسة الإرشادية: التدريب على السلوك التوكيدي**

بداية الجلسة:

تم استقبال الطالبة والترحيب بها بأسلوب دافئ وداعم، مع تهيئة بيئة إرشادية آمنة تُشعرها بالراحة والاطمئنان، مما يساعدها على التعبير عن مشاعرها دون خوف أو تردد. تم إجراء حديث تمهيدي قصير بهدف التعرف على حالتها النفسية العامة، ومزاجها في هذا اليوم، والاستماع لأي مشاعر أو أفكار ترغب بمشاركتها قبل البدء بمحاور الجلسة. (كيفك جود كيف الأيام احكيلي شو صار شغلات حلوة هالأسبوع؟) الطالبة(كتير حلو ولطيف ضليت احاول اعمل سلوكيات إيجابية واجتماعية مع صحباتي وبناء على نقاط القوة الي عندي).

مراجعة الجلسات السابقة (نقاط القوة):

نظرًا لأن الجلسات السابقة كانت متتابعة حول نقاط القوة الشخصية، تمت مراجعة المفاهيم الأساسية المتعلقة بها، مع إعادة شرح معنى نقاط القوة وأهميتها في تعزيز الثقة بالنفس وبناء صورة ذاتية إيجابية. (جود حكينا كتير عن نقاط القوة وإيجابياتها وحبيت الحوار ، الطالبة (صراحة كتير كتير انبسطت وعنجد استفدت)).

مناقشة الواجب المنزلي:

تم استلام الواجب المنزلي من الطالبة، وفتح المجال أمامها للحديث عن تجربتها أثناء تنفيذه، وما المشاعر التي شعرت بها خلال ذلك. تم تعزيز التزامها ومحاولتها الجادة، مع

مناقشة الصعوبات التي واجهتها بطريقة داعمة، وتصحيح بعض الأفكار الخاطئة بلغة بسيطة ومشجعة.

محور الجلسة: التنفيس الانفعالي

تم شرح مفهوم التنفيس الانفعالي للطالبة، على أنه عملية صحية تهدف إلى إخراج المشاعر المكبوتة مثل الغضب، الحزن، الخوف، التوتر أو الإحباط بطريقة آمنة ومقبولة، بدلًا من كبتها أو تفريغها بأساليب غير صحيّة. (اخبرتها ان شكل التنفيس الانفعالي عديد مثل البكاء ، أو كسر قلم والخ...)

تم التأكيد على أن كبت المشاعر قد يؤدي إلى:

توتر نفسي مستمر

نوبات غضب مفاجئة

شعور بالضيق أو القلق

ضعف القدرة على التعبير عن الذات

في المقابل، يساعد التنفيس الانفعالي على:

فهم المشاعر وتسميتها

الشعور بالراحة النفسية

الاستعداد للتعبير عن الرأي والمشاعر بطريقة توكيدية

الانتقال إلى مفهوم السلوك التوكيدي

تم توضيح أن السلوك التوكيدي هو القدرة على التعبير عن المشاعر، والآراء، والاحتياجات، والحقوق الشخصية بوضوح وثقة واحترام، دون التعدي على حقوق الآخرين، ودون التقليل من قيمة الذات.

السلوك التوكيدي

تم التأكيد على أن السلوك التوكيدي هو الأسلوب المتوازن بين السلوك الخضوعي والسلوك العدواني، حيث:

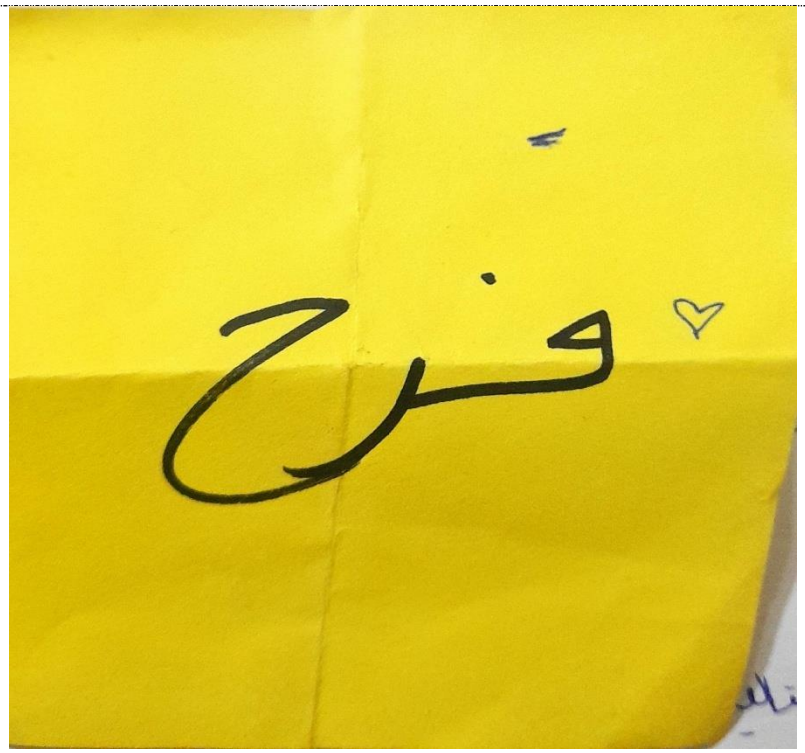
يتم التعبير عن المشاعر بوضوح

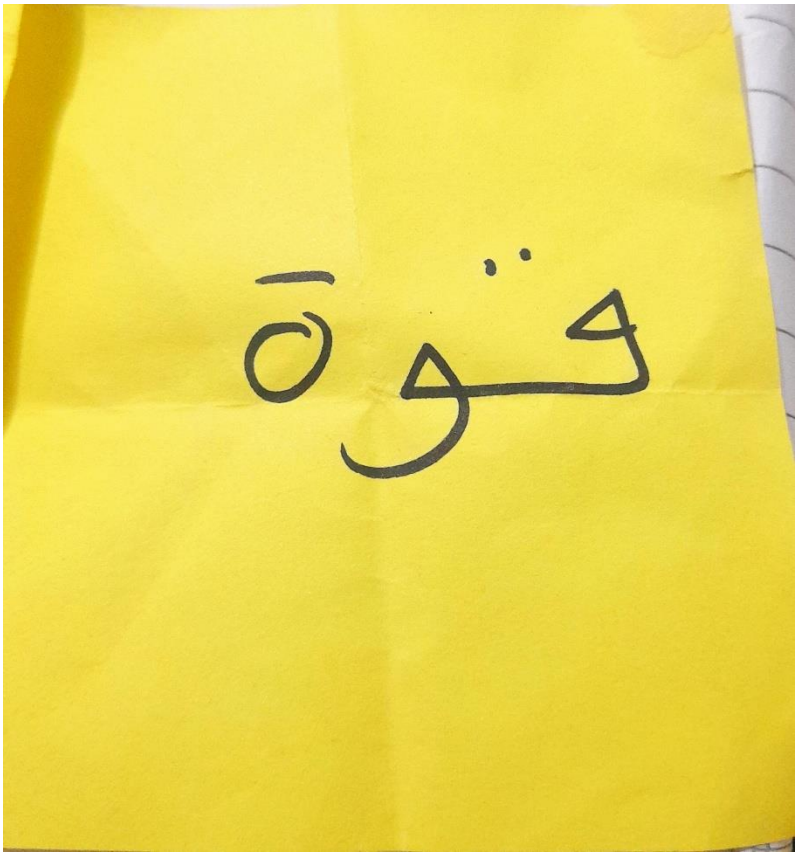
يتم احترام الذات والآخرين

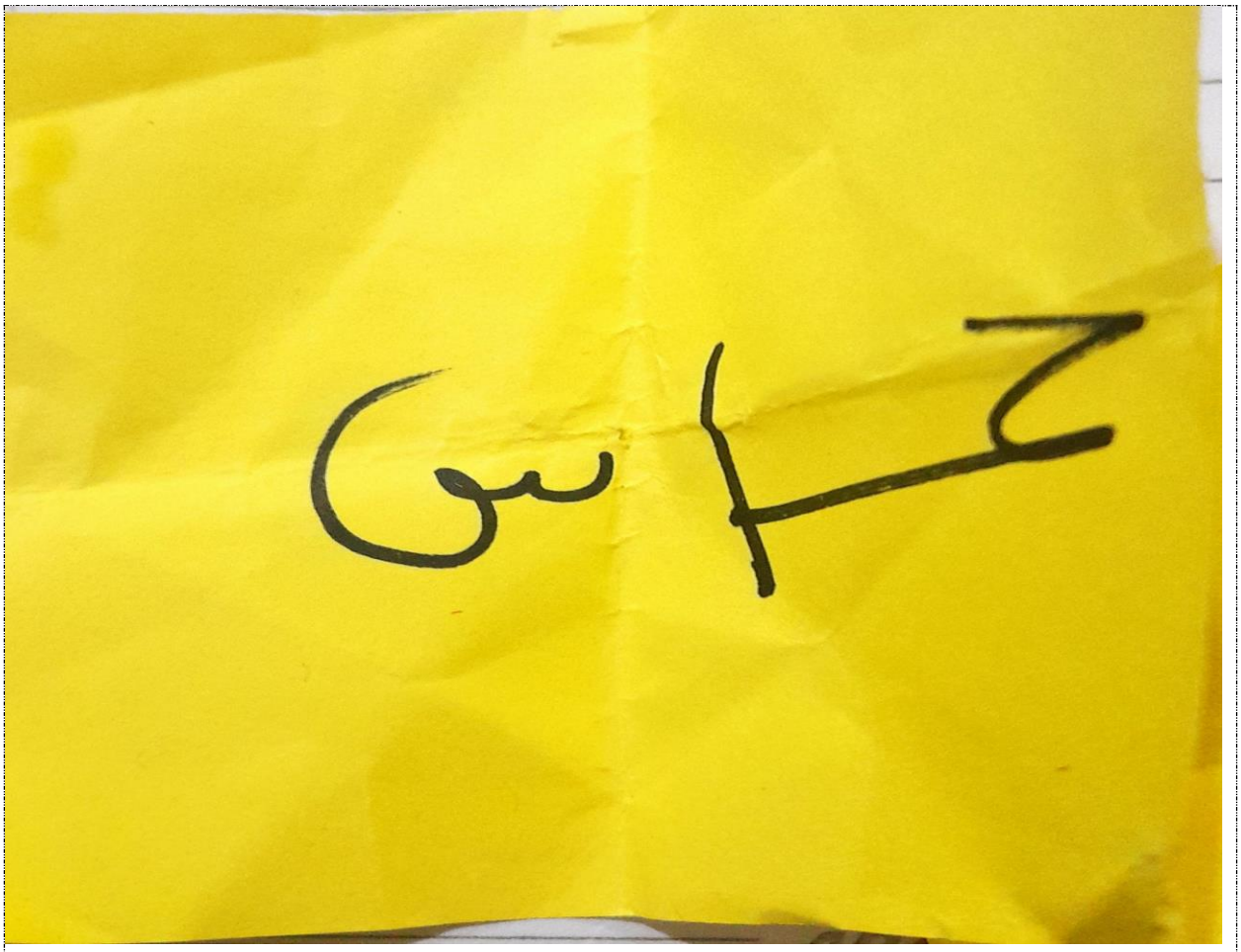
يتم وضع حدود شخصية بطريقة لبقة

النشاط التطبيقي (نشاط التنفيس الانفعالي):

تم تنفيذ نشاط تفاعلي لتعزيز الفهم العملي للمفاهيم السابقة، حيث تم إعطاء الطالبة أربع أوراق، وكل ورقة تحمل مصطلحًا انفعاليًا أو سلوكيًا (قوة، حزن، فرح، توكيد).


فرح


قوة


حساس

حزن

طُلب من الطالبة أن تعبّر عن أول شخص أو موقف يخطر في بالها عند رؤية كل مصطلح، مع توضيح مشاعرها المرتبطة به، مما ساعدها على التنفيس الانفعالي اللفظي والتعبير عن مشاعرها بحرية.

ختام الجلسة:

في نهاية الجلسة، تم تلخيص أبرز النقاط، والتأكيد على أهمية فهم المشاعر والتعبير عنها بطريقة صحية، مع تشجيع الطالبة على مراقبة سلوكها خلال الأسبوع ومحاولة التمييز بين السلوك الخضوعي، العدواني، والتوكيدي في مواقفها اليومية.

- **الواجب البيتي:**

خلال الأسبوع القادم، اختاري موقفًا واحدًا على الأقل شعرتِ فيه بمشاعر قوية (غضب، حزن، توتر، خوف، ضيق)، ثم اكتبي الإجابة عن الأسئلة التالية:
ما الموقف؟
(ماذا حدث؟ مع من؟ أين؟)
ما الشعور الذي شعرتِ به؟
(اختاري شعورًا واحدًا أو أكثر)

- **ملاحظاتي كمرشد على الجلسة:**
- **جلسة رائعة وتم تحقيق الأهداف.**

ثانياً: الجلسات الإرشادية:	
رقم الجلسة: السابعة	اليوم :الأحد
وقت الجلسة ومدتها: 10:00 إلى 10:45	التاريخ:30\11\2025

- اهداف الجلسة الإرشادية:
-

أن تتعرف الطالبة على مفهوم تمكين الذات الإيجابي.

أن تطبّق المسترشدة مهارات السلوك التوكيدي بطريقة أكثر ثباتًا ووعيًا.

أن تميّز المسترشدة بين الاستجابات الانفعالية التلقائية والاستجابات التوكيدية الواعية(بعد تمكين نقاط القوة)

أن تكتسب المسترشدة شعورًا أعلى بالكفاءة الذاتية والاستعداد لتطبيق المهارات خارج الجلسات

- **سير الجلسة الإرشادية : تمكين الذات الإيجابية والاستعداد للإنـهاء"**

بداية الجلسة:

استقبلت الطالبة في الجلسة ورحبت بها بحرارة، وفتحت معها حوارًا ودّيًا يهدف لخلق جو مريح وآمن للنقاش.

شعرت الطالبة بالترحيب مما جعلها أكثر استعدادًا للتفاعل خلال الجلسة.

مراجعة الواجب:

بدأت الجلسة بأخذ الواجب المنزلي الذي أتمته الطالبة، وناقشته معها بشكل عام.

سألتها عن مدى تطبيقها للمهارات السابقة خلال الأسبوع، وعن المواقف التي لاحظت فيها تغيّر شعورها أو سلوكها. تحدثنا مطولًا عن تجاربها اليومية وكيف استخدمت مهاراتها الجديدة في المواقف المختلفة، مع التأكيد على أهمية التعبير عن الذات بشكل إيجابي.

النقاش العام:

طرحت على الطالبة أسئلة مفتوحة حول الأسبوع الماضي، وناقشنا كيف شعرت في مواقف مختلفة، وسمحت لها بأن تعبر عن أفكارها ومشاعرها بحرية.

أشارت الطالبة إلى شعورها بالراحة النفسية لأنها تستطيع التعبير عن ما بداخلها بصدق، وأن هذا جعلها تشعر بقوة أكبر في المواقف الاجتماعية المختلفة.

تعليم مهارة جديدة – التعبير عن المشاعر والاحتياجات:

علمتها الطريقة التالية للتعبير عن المشاعر والاحتياجات:

"أنا أشعر بـ... لأن... وأحتاج إلى..."

شرحت لها الطريقة بمثال عملي:

"أنا أشعر بالفرح لأن صديقتي تمدحني، وأحتاج إلى المزيد من الدعم والاهتمام."

(انا بحس بالراحة لأني بقدر أعبر عن اللي جواتي، وهذا الشي خلاني أحس أنو عندي قدرة أتحكم بمشاعري وما أتركها تطغى علي)

ناقشنا معًا كيف أن التعبير عن المشاعر بهذه الطريقة يساعد على تعزيز الذات الإيجابية ويجعلها أكثر وعيًا بمشاعرها واحتياجاتها.

تطبيق عملي – لعبة الأدوار:

طبقنا مواقف حياتية من خلال لعبة الأدوار، بهدف تدريب الطالبة على التعبير التوكيدي عن مشاعرها واحتياجاتها:

مثال واقعي طرحته عليها: "جاكيتك حلو."

رد الطالبة: "شكراً، الك حبيت مدحك الي)

مثال آخر للتحدي: "جود: نعم، جاكيتك حلو بس لونه مختلف."

رد الطالبة : بس أنا اليوم حبيت اللون وشكرًا لرأيك.

خلال اللعبة، لاحظت الطالبة الفرق بين الردود التي كانت تقدمها في الماضي والردود التوكيدية الواعية التي تتدرب عليها الآن. قالت:

(لو كنت قديمًا كنت رح أعلق بطريقة سلبية أو أتحسس، بس هلا أنا بقدر أحكي اللي جواتي بطريقة مرتاحة وما أزعل.)

كما أشارت إلى أنها شعرت بالرضا لأنها أصبحت قادرة على التعبير عن مشاعرها بحرية بدون خوف من الحكم عليها أو الانتقاد.

وأكدت أن هذا الشعور بالراحة جعلها تدرك أهميتها في التواصل مع الآخرين بشكل صحي.

ملاحظات الطالبة:

عبرت عن شعورها بالقوة لأنها تستطيع التعبير عن نفسها.

لاحظت فرقًا في طريقة تعاملها مع الآخرين مقارنة بالماضي.

أعجبتها فكرة تطبيق الحديث الداخلي الإيجابي مع المواقف اليومية وممارسته بشكل مستمر.

ختام الجلسة:

اختتمنا الجلسة بمراجعة النقاط الأساسية التي تعلمتها الطالبة اليوم:

التعبير عن المشاعر والاحتياجات بطريقة واضحة وواعية.

أهمية استخدام مهارات التوكيد لتعزيز الذات الإيجابية.

شعورها بالراحة والقدرة على التحكم بمشاعرها أثناء التفاعل مع الآخرين.

شجعتها على ممارسة هذه المهارات خلال الأسبوع المقبل والاستمرار في التعبير عن مشاعرها واحتياجاتها بوعي، استعدادًا للجلسة الثامنة التي ستكون مراجعة شاملة لكل ما تعلمته خلال البرنامج الإرشادي وانها ستكون اخر جلسة لنا .

- **الواجب البيتي:**
- **اذكري أكثر جلسة كانت مميزة بالنسبة لك ونتناقش عنها للأسبوع القادم.**

- **ملاحظاتي كمرشد على الجلسة:**
- **تم تحقيق أهداف البرنامج وفرق ما بين الجلسات الأولى والجلسات الأخيرة**

ثانياً: الجلسات الإرشادية:

رقم الجلسة: الثامنة	اليوم :الأربعاء
وقت الجلسة ومدتها: 12:00 ألى 12:45	التاريخ: 3\12\2025

- **اهداف الجلسة الإرشادية:**

أن تستعرض المسترشدة أهم ما تعلمته خلال جميع الجلسات السابقة

أن تعكس المسترشدة على أكثر الجلسات تأثيرًا بالنسبة لها وتوضح لماذا كانت مهمة بالنسبة لتطور ذاتها وفهمها لنقاط القوة والضعف لديها

.

تطبق المسترشدة المهارات والسلوكيات التي تعلمتها في سياق مقياس أن تقيّم المسترشدة نفسها بشكل موضوعي من خلال النتائج التي ظهرت في المقياس

- **سير الجلسة الإرشادية: الجلسة الختامية**

بداية الجلسة:

استقبلت الطالبة بحرارة وبدأت الجلسة بالترحيب بها، مع توضيح أن اليوم سيكون مراجعة شاملة لكل ما تعلمته خلال البرنامج الإرشادي. أشعرتها بالراحة والأمان، وشجعتها على التعبير بحرية عن أفكارها وملاحظاتها حول التجربة الكاملة.

مراجعة الواجب والجلسة السابقة:

بدأت الجلسة بأخذ الواجب من الجلسة السابقة، وناقشنا معًا أهم المواقف التي طبقت فيها المهارات خلال الأسبوع. أشارت الطالبة إلى أن أكثر جلسة أثرت فيها كانت جلسة نقاط القوة ونقاط الضعف، لأنها ساعدتها على معرفة قدراتها بشكل أفضل والتعرف على أهم نقاط قوتها.

مراجعة شاملة للجلسات السابقة:

رجعنا معًا على جميع الجلسات السابقة، وتحدثنا عن المحاور الأساسية لكل جلسة:

مفهوم الذات الإيجابي

الحديث الداخلي

التعرف على نقاط القوة ونقاط الضعف

التدريب على السلوك التوكيدي

التعبير عن المشاعر والاحتياجات

ناقشنا أهمية كل مهارة وكيف أثرت على حياتها اليومية، وشجعتها على مشاركة شعورها تجاه كل جلسة وما تعلمته منها.

تطبيق المقياس:

بعد مراجعة الجلسات، أعطيت الطالبة المقياس الخاص بالبرنامج، وشرحت له كيف تستخدمه لتقييم مدى تحقيقها للأهداف الإرشادية.

استلمت الطالبة المقياس وملأته بشكل موضوعي، ثم ناقشنا النتائج معًا، مع التركيز على نقاط القوة التي لاحظتها وما يمكن تحسينه.

خامسا: مقياس تقدير الذات

النوع الاجتماعي: ذكر ..... أنثى .....

أخي الطالب، أختي الطالبة:

أمامك عدد من العبارات التي يستعملها الناس لوصف أنفسهم

أقرأ / اقرئي كل جملة، ثم ضع/ ضعي إشارة (✓) في المكان المناسب كما هو موضح بالمثال التالي:

العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	لا أوافق
أنني راض عن نتائجي المدرسية		✓			

من الضروري أن تعرف/ وتعرفي أنه ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة لأي من الجمل، ولذا اختار/ اختاري الجواب الذي يبدو لك أنه يصف شعورك أو اتجاهك بشكل عام وبصراحة، علماً بأن المعلومات ستكون سرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث فقط.

شاكرين لكم حسن تعاونكم..

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	إطلاقاً
1	أنني راض عن نتائجي المدرسية.	5	(4)	3	2	1
2	والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع.	(1)	2	3	4	5
3	يزعجني النقد الموجه إلي من الآخرين.	1	2	(3)	4	5
4	أجد أنني قادر على تقديم رأي مناسب إذا ما استشرت.	5	(4)	3	2	1

●● الجزء الأول ●●

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	إطلاقاً
5	أشعر أنني أستطيع التحدث أمام مجموعة من الناس دون حرج أو ارتباك.	5	4	3	2	1
6	كثيراً ما أفشل في تكوين انطباعات جيدة عني لدى الآخرين.	1	2	3	4	5
7	أعتقد أن لدي أفكار جيدة مقارنة بزملائي.	5	4	3	2	1
8	أستطيع مواجهة المواقف الجديدة أو غير المألوفة بكفاءة.	5	4	3	2	1
9	كثيراً ما أشعر بعدم الرضي عن مستوى أدائي في الأعمال المطلوبة مني في البيت أو في المدرسة.	1	2	3	4	5
10	إن نجاح الآخرين من حولي يذكرني بفشلي.	1	2	3	4	5
11	أشعر أن هناك أموراً كثيرة في الحياة لا أستطيع مواجهتها.	1	2	3	4	5
12	يثق الآخرين بقدرتي على إعطاء حلاً يناسب المشاكل التي تعترضهم.	5	4	3	2	1
13	أجد في نفسي الكفاءة للقيام بأعمال تحتاج إلى تخطيط وتنظيم.	5	4	3	2	1
14	يشعرني معلمي بأنني غير كفؤ.	1	2	3	4	5

أ- الجانب العقلي: تقدير الفرد لقدراته العامة وكما تنعكس في الجانب الأكاديمي، وأرقام فقرات هذا الجانب على مقياس تقدير الذات هي: (1، 4، 7، 8، 11، 13، 16، 21، 30، 33، 34، 35، 36).

ب- الجانب الاجتماعي: تقدير الفرد لعلاقته بالآخرين ولمدى تقدير الآخرين له، وتقيسه الفقرات (2، 5، 6، 9، 10، 12، 14، 18، 22، 24، 28، 37، 26).

ج- الجانب الانفعالي: ميل الفرد نحو ذاته، وثقته بنفسه، ومدى إحساسه بالأهمية. وتقيسه الفقرات (3، 15، 17، 19، 20، 25، 27، 29، 31، 32، 38، 23).

ويتكون المقياس من (38) فقرة تعطي كل منها وصفاً تقييمياً للذات حيث يطلب من المفحوص تحديد درجة انطباق مضمون الفقرة عليه على مقياس مدرج من خمس نقاط (5= درجة عالية جداً إلى 1= درجة منخفضة جداً) ويقود المقياس إلى درجة كلية باستخراج مجموع درجات الفرد على الفقرات الفرعية، مع مراعاة عكس الفقرات ذات الصياغة السلبية لتكون الدرجة العالية ممثلة لدرجة عالية من تقدير الذات، وبذلك تكون الدرجة الدنيا على مقياس تقدير الذات هي (38) درجة وهي تعبر عن تقدير منخفض للذات. أما الدرجة العليا فهي (190) درجة. (العطوي، 2006)

النتائج القبلي ٦٤ والبعدي 177

ملاحظات الطالبة:

أعربت الطالبة عن شعورها بالرضا والإنجاز بعد مراجعة كل ما تعلمته، وأشارت إلى أنها شعرت بالثقة أكثر بنفسها وبقدرتها على استخدام المهارات بشكل مستقل.

قالت أن أكثر شيء أعجبها هو جلسة نقاط القوة ونقاط الضعف لأنها ساعدتها على معرفة نفسها بشكل أعمق وكيفية التعامل مع الآخرين بشكل أفضل.

ختام الجلسة:

لخصنا أبرز الأشياء التي تعلمتها خلال البرنامج الإرشادي بطريقة مناسبة ومشجعة.

أكدت للطالبة أن البرنامج انتهى رسمياً، لكن المهارات التي تعلمتها يمكنها الاستمرار في تطبيقها دائمًا في حياتها اليومية.

أنهينا الجلسة بالثناء على جهودها ومثابرتها طوال البرنامج، مع تعزيز شعور الإنجاز والاستقلالية.

- **الواجب البيتي: لا يوجد واجد كونه اخر جلسة**

- **ملاحظاتي كمرشد على الجلسة:**
-

جلسة مثمرة ورائعة تم تحقيق البرنامج من أهداف وأساليب.