

## الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الثاني الدورة العادلة في مقياس بناء البرامج الإرشادية

### التمرين الأول: (07 نقاط)

- (1) تتعلق الأهداف المعرفية بتغيير البنية المعرفية (الأفكار، والآراء والمعتقدات والاتجاهات)(1ن).
- (2) أن يتمكن المسترشد من إدارة غضبه بعد هدفه سلوكاً خاصاً.(1ن)
- (3) يصنف التمويل الذي المنظمات الدولية التي تهتم بالصحة النفسية والتعليم إلى التمويل المعتقد على المنح والدعم الخارجي(1ن)
- (4) تصنف الخدمات الإرشادية المتعلقة بتنظيم الوقت واتخاذ القرار وحل المشكلات ضمن خدمات تطوير المهارات الحياتية(1ن)
- (5) من العناصر الأساسية للتصميم التجاري المجموعتين الضابطة والتجريبية(1ن).
- (6) يستخدم المنهج شبه التجاري عندما لا يستطيع الباحث التعيين العشوائي للمشاركين، وهو الأكثر شيوعاً في التربية والإرشاد.(1ن)
- (7) يشير السؤال: هل حافظ الطلبة على مهارات إدارة الغضب بعد شهر من انتهاء الجلسات؟ إلى التقويم التبعي(1ن).

### التمرين الثاني: (13 نقطة)

- (1) تتمثل أهمية البرامج الإرشادية بالنسبة لعمل المرشد في منع الارتجال والعشوائية لأنها تحدد أهدافاً واضحة وخطوات منظمة للتنفيذ، مع معايير للتقييم، بما يضمن اتخاذ قرارات مدروسة بدل التصرف العفوبي، ويوحد الجهد ويجعل النتائج أكثر فاعلية واستقراراً(1.5ن).
- (2) يعد العلم والخبرة أساساً أخلاقياً في الممارسة الإرشادية، فالعلم يمنحك المرشد معرفة دقيقة تمنعه من إلحاق الضرر بالمسترشد، ويضمن استخدام أساليب مناسبة تحافظ على كرامته وحقوقه، مما يعكس الأمانة والعدالة والاحترام في التوجيه، أما الخبرة فهي تزيد من قدرة المرشد على التعامل بحكمة مع المواقف المختلفة، مثل تهيئة مسترشد غاضب أو دعم مسترشد حزين، فتجسد قيم الرحمة والصبر والوعي بالآخر، وكلها عناصر جوهرية للممارسة الإرشادية المسؤولة التي تضع مصلحة المسترشد وثقته في قلب العمل(2ن).
- (3) وفق نظرية الإرشاد الواقعي لوليام جلاسر، الصحة النفسية تتولد من السلوك المسؤول وليس العكس؛ فالاختيار الوعي لتصرفاتنا، بما في ذلك التحكم بانفعالاتنا، يخلق شعوراً بالرضا والسيطرة على النفس. فالراهق الذي يغضب من نقد معلمه ويختار ضبط نفسه بدل الانفجار، يحافظ على هدوئه ويشعر بالارتياح النفسي، بينما الانفجار يزيد التوتر. كذلك، الراهق الذي يسرق أو يكذب نتيجة تهيج أو رغبة في المكسب السريع، يعني شعوراً بالذنب والخوف، بينما اختيار الصدق والالتزام بالقيم يؤدي إلى شعور بالثقة والطمأنينة. بهذا يتضح أن السلوك المسؤول والانضباط الانفعالي هما أساس الصحة النفسية(2ن).
- (4) اختر فكرة من الأفكار العقلانية التي جاء بها ألبرت أليس مثبتاً عدم منطقيتها، واستبدلها بفكرة عقلانية أخرى؟.

رقم	(1) الفكرة غير العقلانية	(1) أسباب عدم منطقيتها	(0.5) الفكرة العقلانية البديلة
1	يجب أن أكون محبوباً من الجميع	مستحيل واقعياً - ربط القيمة بالآخرين	من الجيد أن أُقتل، لكن قيتي لا تعتمد على الجميع
2	يجب أن أكون كامل الكفاءة دالماً	الكمال غير إنساني	أسعى للإنقاذ والخطأ جزء من التعلم
3	السيئون يجب أن يعاقبوا بشدة	تهميم أخلاقي - يغذى الغضب	نُقيّم السلوك لا الشخص
4	فشل الأمور كما أريد كارثة	تهويل غير واقعي	مزعج نعم، كارثي لا
5	تعاستي سبب الآخرون	إنكار دور التفكير	أفكاري عن الأحداث هي ما يؤثر في
6	يجب أن أفلق كثي رامن الأخطار	القلق لا يبع الخطر	أستعد وأخطط دون هلع

رقم	(1) الفكرة غير العقلانية	(1) أسباب عدم منطقيتها	(0.5) (ن) الفكرة العقلانية البديلة
7	التجنب أسهل من المواجهة	التجنب يزيد المشكلة	المواجهة تقلل المعاناة
8	يجب أن أعتقد على الأقوى	يضعف الاستقلال	أطلب دعماً دون اتكلالية
9	الماضي يحدد حاضري	حتمية نفسية خاطئة	أتعلم من الماضي ولا أُسجن فيه
10	يجب أن أزعج لمشاكل الآخرين	استنزاف عاطفي	أتعاطف دون تدمير ذاتي
11	كل مشكلة حل واحد مثالي	تفكير أبيض /أسود	الحل الجيد كافي
12	يجب أن أكون سعيداً دائماً	إنكار المشاعر الطبيعية	كل المشاعر إنسانية والسعادة مسار

(5) المرحلة الثالثة من مراحل تنفيذ البرنامج الإرشادي هي مرحلة إعداد محتوى الجلسات وفيها يبدأ المرشد في صياغة الجلسات، بحيث تتضمن كل جلسة: تمهيداً مهيناً ، نشاطاً تفاعلياً، مادة معرفية أو تدريبية، تطبيقاً عملياً، خلاصة أو واجباً بسيطاً (1.5 ن).

(6) أ) أسئلة "ذات مستوى عميق" هي الأسئلة التي: تدفع الإنسان للتفكير فيما وراء الجواب، تكشف الأسباب والدوافع لا النتائج فقط، تربط بين الفكرة والحياة الواقعية، تفتح أفقاً جديداً لم يكن يفكر فيه. هذه الأسئلة تغير المعنى داخل العقل (1ن).

ب) في البرامج الإرشادية: الأسئلة العميقية تستخدم لكشف المشاعر المخفية، اكتشاف أسباب السلوك، تعديل التفكير ، بناء الدافعية، فهم المعنى الحقيقي (1ن).

(7) تمثل أهمية إعلان الهدف الإرشادي للجلسة في تمكين المشاركين من فهم الغاية من الأنشطة، تعزيز دافعياتهم للمشاركة. كما أن تحديد الهدف يسهم في توجيهه مسار الجلسة وتنسيق جهود الإرشاد، ويساعد في ضبط تركيز المشاركين وضمان توجيه النقاشات نحو موضوع الجلسة دون تشتت (1.5 ن).

إسم ولقب الأستاذ

أ.د. وسيلة زروالي

بالتوفيق