**برنامج إرشادي لخفض قلق الامتحان لدي طلبة المرحلة الثانوية**

الجلسة الأولي: ( عنوان الجلسة ): ( تعارف + بناء العلاقةالإرشادية).

أهداف الجلسة الإرشادية: بناء العلاقة الإرشادية من حيث:

1. التعارف بين الباحث والمشاركين.

2. \*\*ر الحاجز النفسي بين الباحث والمشاركين من جهة وبين المشاركين وبعضهم البعض.

3. توضيح أهداف البرنامج ومناقشتها

4. تزويد الطلاب بعدد الجلسات ومواعيدها والالتزام بذلك من خلال المواظبة علي الحضور وفي

الموعد والمكان المحدد.

5. الاتفاق علي قوانين الجلسات ( كالمشاركة والالتزام بمواعيد الجلسات، واحترام آراء الآخرين)

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (50- 60 ) دقيقة.

الخطوات الإجرائية المتبعة للجلسة:

· في البداية قام الباحث بالترحيب بالمشاركين، وقام بالتعريف عن نفسه، ويترك المجال للمشاركين للتعارف والتعريف بأنفسهم.

· ثم قام الباحث بإعطاء فكرة عن ماهية البرنامج الإرشادي، وما يحتويه من جلسات، وآليات العمل داخله، والأنشطة التي سوف يستخدمها، وأهمية تنفيذ البرنامج الذي يكمن أهميته في خفض قلق الامتحان لدي طلاب الثانوية العامة، ويمكن تحدي النقاط الهامة في هذه الجلسة في التالي:

§ ثم قام الباحث بتوضيح ماهية البرنامج وجلساته وأنشطته وأدوات وآليات العمل فيه.

§ ومن ثم تحدث الباحث عن الأهداف العامة والخاصة بشكل عام والبرنامج الإرشادي بشكل خاص.

§ ثم قام الباحث بتوضيح أهمية البرنامج الإرشادي في تخفيف مستوي القلق عند طلبة المرحلة الثانوية.

§ وأخيرا ًناقش الباحث مع المشاركين مواعيد وعدد الجلسات وكذلك قوانين العمل الجماعي التي تسود الجلسات الخاصة بالبرنامج، و يتم تقسيم المشاركين إلي مجموعات صغيرة وتختار كل مجموعة متحدثاُ باسمها.

§ قام الباحث بالإجابة علي جميع تساؤلات المشاركين بصراحة وصدق.

· تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ( نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلي).

الجلسة الثانية (عنوان الجلسة ): (مفهوم قلق الامتحان - الأعراض - الآثار السلبية الناتجة )

أهداف الجلسة الإرشادية:

· إعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم القلق بشكل عام وقلق الامتحان بشكل خاص.

· الحديث عن أنواع وأشكال قلق الامتحان ومصادره.

· الوقوف علي الآثار الايجابية والسلبية لقلق الامتحان.

· مناقشة الأعراض الناتجة عن قلق الامتحان ( النفسية / الجسمية / الاجتماعية / العقلية (

الفنيات المستخدمة:

§ المناقشة والحوار.

§ عرض شرائح ( Power Point ) علي جهاز ( L.C. D).

§ نشرات ومطويات ( مادة نظرية تتحدث عن قلقل الامتحان ).

§ مجموعات عمل صغيرة للنقاش والحوار.

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (60- 70) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

· قام الباحث بمراجعة المشاركين ما تم الحديث عنه في الجلسة السابقة لكي يتم الربط بين الجلسات

· التمهيد لموضوع الجلسة وإطلاع الطلاب على الخطوط الرئيسية للجلسة وتذكير الطلاب بقوانين وقواعد العمل الإرشادي.

· ثم طرح الباحث عدة أسئلة للتعرف على مفهوم القلق وأعراضه من خلال استثارة أفكار الطلاب وقام الباحث بتعديل بعض هذه المفاهيم ومن هذه الأسئلة:

1.ما مفهوم القلق لدى كل واحد من المشاركين ؟ ( ماذا يعني القلق لكل طالب ؟ )

2. ما هي الأعراض التي يشعر بها الطالب عند حدوث القلق عامة و ( قلق الامتحان ) خاصة ؟

3.ما هي الآثار السلبية الناتجة عن قلق الامتحان؟ وقام المشاركين بالإجابة علي التساؤلات .

· ثم قام الباحث بعرض عرض شرائح ( Power Point ) توضح مفهوم القلق وأنواع القلق وخصوصاً قلق الامتحان ثم قام بالإجابة علي أسئلة واستفسارات الطلاب حول موضوع النقاش

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ( نموذج بطاقة تقويم الجلسات).

الجلسة الثالثة: (عنوان الجلسة ): (التدريب علي أسلوبالاسترخاء العضلي):

أهداف الجلسة الإرشادية:

· إعداد الطالب نفسياً وانفعالياً وجسمياً لكي يخوض الامتحانات بكفاءة عالية من الثقة بالنفس.

· إتقان الطالب لمهارة الاسترخاء والهدوء والاتزان الانفعالي في المستقبل.

· بث روح الطمأنينة والأمن النفسي في نفوس الطلاب وخصوصاً في المواقف العصيبة.

· إبعاد الطلاب عن جو التوتر والقلق وخصوصاً في المواقف الاختبارية.

الفنيات المستخدمة:

§ الأقراص المسجلة ( مسجل عليها نموذج عملي للاسترخاء).

§ مسجل + شرائط موسيقي هادئة + شرائط فيديو.

§ النمذجة ( تطبيق عملي للاسترخاء علي أحد المشاركين ).

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (60- 70 ) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

· تم الحديث مع أفراد المجموعة بشكل يبعث على الثقة والاطمئنان وتلخيص ما حدث في الجلسة السابقة

· ثم قام الباحث بحث الطلاب علي التخيل الذي يروح عن النفس والعقل ويبعد عن مشاكل الحياة.

· ثم قام الباحث بتوجيه الطلاب إلي التركيز النظر على الأشياء التي يحبها الطلاب والتي تبعث الراحة والاطمئنان والسكينة في النفس.

· ومن ثم قام الباحث بعرض تلفزيوني يوضح فيه آلية استخدام أسلوب الاسترخاء لخفض القلق.

· وبعد ذلك قام الباحث بمناقشة أسلوب الاسترخاء للطلاب وتعريفهم عليه وكيفية استخدامه في خفض التوتر الناتج عن الامتحانات مع تطبيق نموذج الاسترخاء علي احد المشاركين ويطلب من باقي أعضاء المجموعة تسجيل ملاحظاتهم أثناء عملية الاسترخاء.

· ثم قام الباحث بعد ذلك بتدريب الطلاب عملياً علي تنفيذ هذا الأسلوب وقت حاجته له وكتابة شعورهم بعد ممارسته، ومناقشة ملاحظات الطلاب قبل وبعد استخدام هذا الأسلوب.

تقويم الجلسة:

· تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ( نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلي ).

الجلسة الرابعة: ( استخدام تكتيك خفض الحساسيةالتدريجي).

أهداف الجلسة الإرشادية:

· خفض التوتر والقلق لدي أفراد العينة من خلال تعريضهم لمواقف القلق بالتدريج.

· إ\*\*اب الطلاب مهارة ضبط النفس والتصرف بحكمة وبهدوء عند المواقف المقلقة.

· إ\*\*اب الطلاب القدرة علي مواجهة مواقف الحياة باتزان وثقة بالنفس.

الفنيات المستخدمة:

§ الحوار والنقاش.

§ النمذجة ( تطبيق عملي لخفض الحساسية التدريجي ).

§ فنية خفض الحساسية التدريجي.

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (60- 70 ) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

· بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة ثم يعرج على الواجب البيتي ويناقشه مع الطلاب.

· ثم قام الباحث بتقديم المثيرات التي تسبّب القلق في شكل متدرّج يبدأ بالمواقف الأقل إثارة للقلق وصولاً إلى المثير الحقيقي للحالة الشديدة للقلق(مدرج القلق).

· و ثم قام الباحث بتعريض أحد المشاركين تدريجياً للمثير أو الموقف المسبب للقلق بينما يكون الفرد في هذه الحالة مرتاحاً مسترخياً وقام الباحث بمساعدة الطالب على زيادة المشاعر الإيجابية في ذهنه بدلاً من المشاعر السلبية عبر " الحوارات مع النفس، التخيل ".

· ومن ثم قام الباحث بعرض شريط فيديو يوضح آلية خفض التوتر والقلق عند طلاب آخرين ثم يطبق الباحث هذا التكتيك علي أحد أفراد المجموعة الإرشادية والآخرين يشاهدون التطور الحاصل وهذا كله في إطار من الموسيقي الهادئة وبعد عملية الاسترخاء، ثم مناقشة الطلاب في الحالة المعروضة عليهم والتعليق عليها، ومن ثم قام الباحث أيضا بتدريب وتشجع الطلاب على التحصين التصوري ضد القلق بأن يعيش المواقف المثيرة للقلق تدريجياً في خياله.

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ( نموذج بطاقة تقويم الجلسات).

الجلسة الخامسة: (عنوان الجلسة ) : (التدريب علي مهارةإدارة الوقت ):

أهداف الجلسة الإرشادية:

· التحدث عن كيفية تنظيم الوقت واستغلاله بالشكل الأمثل.

· تدريب الطلاب علي إتقان مهارة تنظيم الوقت وملئ وقت الفراغ.

· تبصير المشاركين بإيجابيات تنظيم الوقت والتقيد بالنظام والمحافظة على مواعيد الدراسة.

الفنيات المستخدمة:

§ النمذجة ( نموذج عملي موضح فيه كيفية إدارة الوقت ).

§ الحوار والنقاش.

§ لعب الأدوار ( من خلال عرض مسرحي هادف يوضح فيه أهمية تنظيم الوقت).

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (50- 60 ) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

·بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة.

· ثم قام الباحث بعرض نموذج عملي ( حول تنظيم الوقت ) ومن ثم مناقشة الطلاب في كيفية عمل جدول يومي وجدول أسبوعي للمذاكرة وتنظيم الأعمال البيتية.

· وبعد ذلك قام الباحث بتنفيذ ذلك الأمر عملياً من خلال إعطاء أفراد المجموعة فرصة لقام كل مشارك بعمل جدول تنظيم وقت ومناقشة الأفراد في جدوله.

· وثم قام الباحث بتدريب الطلاب علي استثمار الوقت بفعالية كبيرة من أجل عدم التخبط في الأعمال

· ومن ثم قام الباحث بعرض مسرحي قام بلعب الأدوار فيه المشاركين، ويدور العرض المسرحي حول فوائد تنظيم الوقت والآثار السلبية الناتجة عن عدم تنظيم الوقت واستغلاله.

· وأخيراً قام الباحث بإعطاء واجب بيتي وهو أن يقوم كل مشارك بتوضيح كيفية تنظيم وقته خلال الأسبوع القادم، مع إعداد جدول للمذاكرة.

تقويم الجلسة:

تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ( نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلي).

الجلسة السادسة: (عنوان الجلسة ): استخدام السيكودراما ( التمثيل النفسي المسرحي ).

أهداف الجلسة الإرشادية:

· التخفيف من القلق النفسي و حدة التوتر الناتج عن الامتحانات.

· تناول الموضوع في قالب مسرحي فكاهي بهدف زيادة الدافعية عند أعضاء المجموعة في التخلص

من حالة القلق الموجودة لديهم.

· تنمية العمل الجماعي بين المشاركين وبث روح التعاون والمحبة في نفوس المشاركين.

الفنيات المستخدمة:

§ الحوار والنقاش.

§ لعب الأدوار ( من خلال عرض مسرحي هادف يوضح فيه كيفية التصرف أثناء المواقف المقلقلة).

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (50- 60 ) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

· بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة ثم يعرج على الواجب البيتي ويناقشه مع الطلاب.

· ومن ثم تم الاتفاق مع الطلاب علي المشاركة في عمل مسرحي ثم يتم الاتفاق علي مسرحية معينة الهدف منها تبصير الطلاب كيفية التصرف وقت المواقف المقلقة والمزعجة، حيث يطلب الباحث من أعضاء المجموعة الاستعداد للقيام بهذه الأدوار.

· ثم قام الطلاب بعرض العمل المسرحي أكثر من مرة بحيث يشارك جميع الأعضاء.

· وقام الباحث بعد انتهاء العرض بمناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في العمل المسرحي والتعرف

علي التغيير الحاصل علي كل فرد بعد انتهاء العرض.

· · و قام الباحث بتوظيف الإرشاد الديني ( الصلاة- الاستغفار - الدعاء ) في زيادة الطمأنينة والأمن النفسي وخفض القلق عند الطلاب.

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ( نموذج بطاقة تقويم الجلسات).

الجلسة السابعة: (عنوان الجلسة ): التدريب علي مهارات واستراتجيات تطبيق الامتحان.

أهداف الجلسة الإرشادية:

· تدريب الطلاب علي بعض مهارات واستراتجيات تطبيق الامتحان مثل ( مهارة المراجعة- مهارة الاستعداد للامتحان).

· زيادة وعي الطلاب في كيفية الاستعداد للامتحانات و كيفية مراجعة الامتحانات

الفنيات المستخدمة:

§ الإلقاء

§ الحوار والنقاش.

§ النمذجة ( عرض موديول لمهارات الامتحان ).

§ مجموعات عمل صغيرة.

§ عرض فيديو شرائح ( Power Point ) علي جهاز ( L.C. D).

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (60- 80 ) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

· قام الباحث بمراجعة ما تم الحديث عنه بالجلسة السابقة.

· ثم قام الباحث بالحديث عن ماهية ( مهارة المراجعة- مهارة الاستعداد للامتحان).و توضيح أهمية تلك المهارات عند أداء الامتحان، وذلك باستخدام عرض فيديو شرائح ( Power Point ) علي جهاز الكمبيوتر ( L.C. D).

· وبعد ذلك قام الباحث بمناقشة الأمور التي يجب مراعاتها عند تطبيق هذه المهارات ومثال ذلك مهارة المراجعة ( لابد أن قام بعمل خطة للمراجعة، مراجعة الملخصات، مراجعة الملاحظات، الالتزام بجدول المراجعة، المراجعة النهائية) وهكذا مع باقي المهارات.

·· و أخيراً قام الباحث بإعطاء واجب بيتي وهو عبارة عن عمل جدول للمراجعة قبل الامتحانات.

تقويم الجلسة:

· تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ( نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلي ).

الجلسة الثامنة: (عنوانالجلسة ): استخدام أسلوب توكيد الذات.

أهداف الجلسة الإرشادية:

· تعزيز مبدأ الثقة بالنفس عند أفراد المجموعة.

· تعزيز القدرات والإمكانيات لدي أفراد المجموعة.

· إخراج المشاركين من حالة الجو المدرسي إلي جو ترويحي ترفيهي.

الفنيات المستخدمة:

§ الحوار والنقاش.

§ النمذجة ( مثال توضيحي ).

§ مجموعات عمل صغيرة.

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (50- 60 ) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

·بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة.

· ثم قام الباحث باستطلاع أراء المشاركين في البرنامج حول مفهوم الذات ومناقشتهم في هذا الموضوع واخذ الآراء والتعليقات من أفراد المجموعة.

· ومن ثم قام الباحث بطرح سؤال واحد علي مجموعات العمل الصغيرة وهو كالتالي:

\* كيف تستطيع أن تحقق وتوكد ذاتك ؟ ومن ثم قام كل مشارك من المشاركين بالإجابة علي السؤال الرئيسي للجلسة ومن ثم الحوار والنقاش بعد ذلك مع جميع المشاركين.

· ثم قام الباحث بعرض شريط فيديو يوضح فيه نموذج لشخص استطاع أن يحقق ذاته وما هي المراحل التي مر بها والخطوات التي قام بها من أجل أن يوكد ذاته، ثم المناقشة والحوار بعد انتهاء العرض.

· ثم قام الباحث بتكليف أفراد المجموعة الإرشادية بعدد من المهام الدراسية ( واجب بيتي ) أو القيام بعدد من المهارات وتنفيذها بما يتناسب مع قدرات وإمكانيات كل مشارك وقام بتعزيز قدرات الطلاب وزيادة ثقتهم بأنفسهم كذلك يصب في مصلحة خفض التوتر والقلق.

· وفي النهاية قام الباحث بالإعداد إلي رحلة ترفيهية ل\*\*ر حالة الملل والابتعاد عن الجو المدرسي.

تقويم الجلسة:تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات

الجلسة التاسعة: (عنوان الجلسة ): (التدريب علي مهاراتواستراتجيات تطبيق الامتحان).

أهداف الجلسة الإرشادية:

· تدريب الطلاب علي بعض مهارات واستراتجيات تطبيق الامتحان مثل ( مهارة أداء الامتحان – مهارة الإجابة علي أسئلة الامتحان ).

·زيادة وعي الطلاب في كيفية أداء للامتحانات و كيفية الإجابة علي أسئلة الامتحان.

· الفنيات المستخدمة:

§ الإلقاء

§ الحوار والنقاش.

§ النمذجة ( عرض موديول لمهارات الامتحان ).

§ مجموعات عمل صغيرة.

§ عرض فيديو شرائح ( Power Point ) علي جهاز ( L.C. D).

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (60- 80 ) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

·بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة ثم يعرج على الواجب البيتي ويناقشه مع الطلاب.

· ثم قام الباحث بالحديث عن ماهية ( مهارة أداء الامتحان – مهارة الإجابة علي أسئلة الامتحان ) و توضيح أهمية تلك المهارات عند أداء الامتحان، وذلك باستخدام عرض فيديو شرائح ( Power Point ) علي جهاز الكمبيوتر ( L.C. D).

· ومن قام الباحث بمناقشة الأمور التي يجب مراعاتها عند تطبيق هذه المهارات ومثال ذلك الإجابة علي أسئلة الامتحان ( كيفية الإجابة- وقت الإجابة – كيفية الإجابة حسب نوعية الأسئلة، المراجعة النهائية) وهكذا مع باقي المهارات.

· وثم تم تقسيم المشاركين إلي مجموعات عمل صغيرة يتم من خلالها مناقشة كل مهارة وقام ممثل كل مجموعة بعرض الايجابيات والسلبيات علي هذه الطريقة وذلك من خلال الحوار والنقاش مع المشاركين.

تقويم الجلسة:

· تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ( نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلي )

الجلسةالعاشرة: (عنوان الجلسة ): استخدام فنيات تعديلالسلوك.

أهداف الجلسة الإرشادية:

· تعريف الطلاب بقواعد وأساليب الاستذكار الجيد.

· استخدام نموذج ايجابي لإ\*\*اب الطلاب الثقة بالنفس وتقليل التوتر والقلق لديهم.

· إلى تدريب الطلاب على أساليب وقواعد المراجعة الجيدة.

· تدريب الطلاب على تعليمات تساعدهم عند الامتحان.

· الفنيات المستخدمة:

§ الإلقاء

§ الحوار والنقاش.

§ مجموعات عمل صغيرة.

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (60- 70) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

· بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة

· ثم قام الباحث باستدعاء أحد الطلاب المتفوقين ذوي السلوك الحسن والأمين، حيث يوضح طرق مذاكرة دروسه أول بأول والأسلوب الأمثل في الدراسة وطرق الدراسة الجيدة التي يستخدمها الطالب والتعرف علي الأعمال التي قام بها أثناء فترة الامتحانات.

· ثم قام الباحث بحث الطلاب علي عرض برامجهم الدراسية التي اتبعوها سواء اليومية أو الأسبوعية والهدف من تحققها.

· ومن قام الباحث بمناقشة مجموعات العمل الصغيرة حول بعض الوصايا في التحصيل.

· وبعد ذلك قام الباحث بمناقشة أساليب المراجعة الجيدة.

· ثم قام الباحث بمناقشة الطلاب حول الإجراءات التي تساعدهم عند الامتحان.

تقويم الجلسة:

· تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ( نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلي ).

الجلسة الحادية عشر: (عنوان الجلسة ): (إنهاء البرنامج وتقويمه). جلسة ختامية

أهداف الجلسة الإرشادية:

· تقويم الجلسات الإرشادية والوقوف علي نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج.

· معرفة النتائج التي توصل إليها المشاركين من خلال التدريبات التي استخدمت خلال جلسات البرنامج.

· معرفة مدي التحسن الذي شعر به المشاركين بعد الانتهاء من الجلسات.

· إرشاد المشاركين إلي ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتوظفيه في حياتهم الجامعية.

· الفنيات المستخدمة:

§ الإلقاء

§ الحوار والنقاش.

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (60- 80 ) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

· قام الباحث بمراجعة ما تم الحديث عنه بالجلسة السابقة في عرض ملخص وسريع لجميع ما تم عرضه في البرنامج الإرشادي.

· ثم قام الباحث بمراجعة البرامج والأنشطة والموضوعات التي تمت مناقشتها في الجماعة وتشجيع

أعضاء الجماعة على الاستمرار والاستفادة مما تعلموه وتطبيقه في حياتهم اليومية.

· ومن قام الباحث بمناقشة المشاركين في الصعوبات والمعوقات التي واجهتهم أثناء تنفيذ البرنامج وكيفية التغلب عليها.

· في النهاية قام الباحث بشكر المشاركين في البرنامج علي المجهود الذي بذلوه معه من اجل إنجاح هذا العمل، ويعرب لهم عن سعادته بالفترة التي قضاها معهم أثناء تنفيذ البرنامج.

وتتم الجلسة الختامية من خلال تقييم البرنامج من عدة طرق:

· مقارنة أفراد المجموعة في مستوي القلق في القياس القبلي قبل تنفيذ البرنامج والقياس البعدي بعد تنفيذ البرنامج، وملاحظة الفرق الحاصل بين القياسين.

· تقييم الطلاب أنفسهم للبرنامج والنتائج التي لاحظوها خلال تنفيذ الجلسات.

· المتابعة والملاحظة للطلاب في الفترة القادمة وخصوصاً فترة الامتحانات.