



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية



## أثر برنامج ارشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية في تخفيض

### التنافر المعرفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة

رسالة مقدمة

الى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء من  
متطلبات نيل درجة الماجستير في العلوم التربوية والنفسية تخصص  
(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

من قبل الطالبة

**تقى عبد الرزاق مصطفى الزبيدي**

بإشراف

**أ.د. عبد الكريم محمود صالح**

# الفصل الاول

## التعريف بالبحث

- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- اهداف البحث
- حدود البحث
- تعريف المصطلحات

**اولاً: مشكلة البحث (problem of research)**

يتسم عالم اليوم بالتعقيد والتغيرات المتسارعة نتيجة الثورة المعرفية وثورة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وكنتيجة لهذا التعقيد بدأ الانسان بالسعي للوصول الى حالة الاتزان في معارفه ومعتقداته وطريقة تصرفاته فطبيعة الانسان هي التوازن لذلك يحاول خفض التوتر والاجهاد العقلي او حالة عدم الراحة التي يعاني منها، حيث رأى فستتجر ان الافراد في الغالب يتصرفون بشكل غير مناسب وغير متفق مع افكارهم وقد صنف التنافر المعرفي بأنه يرتبط مع توتر فعال وكأي نمط من انماط التوتر يسعى الانسان الى تخفيضه. (محمد، ٢٠٢٠، ٢٠)

أن الفرد كائن اجتماعي يؤثر ويتأثر بالمحيط البيئي الاجتماعي، فإن الذي يعاني من التنافر المعرفي يشعر بالإجهاد الذهني والتوتر بسبب وجود اثنين او اكثر من المعتقدات والمعارف المتناقضة فيما بينها وهذه الحالة تجعل الفرد غير قادر على اتخاذ قراراته بشكل سليم وتحمل المسؤولية الفردية والاجتماعية ويسبب للفرد حالة من التوتر والشك وضعف الثقة بالذات لديه فضلا عن ذلك يشعر بانه غير قادر على حسم الامور وهذا بطبيعة الحال يؤثر في انجاز المهام سواء كانت دراسية او اجتماعية لأن الفرد غير المستقر والمتذبذب في الامور في المواقف المزدوجة فانه قد لا يستطيع صناعة هدف لنفسه ومن ثم العمل على تحقيقه لأنه غير قادر بالأساس على حسم خياراته والتثبت على شيء ما والنتيجة تذبذب وتخبط في هذا الجانب (رزق، ٢٠٠٢: ٧٩)

تري دراسة عباس (٢٠١٩) ان مشكلة التنافر المعرفي هي مشكلة العصر الحديث والسبب في ذلك ان المجتمعات العربية (والمجتمع العراقي) تحديدا وبالأخص الطالبات كثير ما يعانون من التنافر المعرفي وباستمرار نتيجة ما يشاهدونه من تقدم حضاري في المجتمعات المتطورة التي لا تتسجم مع توجهاتهم وافكارهم التي تعلموها منذ الصغر سواء في العائلة او المجتمع المحيط ومن هنا ينشأ التنافر المعرفي (عباس، ٢٠١٩: ٣)

يشير (Mcfalls&Cobb-Roberts2001) الى ان التنافر المعرفي قد يتسبب في احداث التوتر النفسي عندما تتعارض المعرفة الجديدة مع المعرفة الموجودة لدى الفرد، ولان هذا التعارض غير سار، فان الفرد هنا يسعى لإنهاء هذه الحالة عن طريق تقليل التنافر بين المعرفة الجديدة والمعرفة القائمة في بنية الفرد المعرفية(سلامة وثائر، ٢٠١٦: ٣٢) ان دراسة مشكلة التنافر المعرفي تكاد تكون ضرورية لمعرفة دوافع الفرد المعرفية بالذات، اذ ان الفرد الذي تكون افكاره متنافرة يكون في حالة قلق، اي انه يبقى قلقا في سلوكه للتعبير عن اتجاهات تجاه الشيء الذي يواجهه او يفكر فيه، وحالة القلق هذه تبقى مشغولا معرفيا وذهنيا، حتى ولو تبدو عليه هذه الحالة، لكنه في الواقع مستشار ولا يهدأ ولا تستوي الامور لديه حتى تتحقق خلاص الحالة او سحبها (leonard,1995:286)

يؤدي التنافر المعرفي إلى حالة من الاغتراب والحيرة في داخل الفرد من خلال مقارنة ما تعلمه في الصغر ونشأ عليه وما يشاهد من تقدم وتطور يدحض ما كان يعتبره حقيقة مسلمة فإن هذه الحالة تجعل الفرد غريب عن معتقداته وافكاره لأنه غير قادر على الاطمئنان لها والرضا بها والنتيجة صراع بين الماضي والحاضر بين المعرفة القديمة والمعرفة الجديدة ، كما أن التنافر المعرفي قد يقود إلى النفاق في العلاقات الاجتماعية أي النفاق الاجتماعي وذلك عن طريق الخضوع للأعراف والتقاليد الاجتماعية التي لا يؤمن بها لكن لا يستطيع أن يصرح بذلك ولا يمكنه أن يتخلص منها في هذه الحالة يظهر عكس ما يبطن وتحدث عنده الازدواجية في التفكير والارتباك في اختيار ما يريد(عباس، ٢٠١٩: ٤)

اذ ان الطالبات يكافحن لان يكون هناك تناغم بين أفكارهم ومعتقداتهم مع سلوكهم اليومي مع الاخرين، ولكنهم كثيراً ما يجدون انفسهم في حالة من التناقض بين سلوكهم من طرف وما يعتقدون او يؤمنون به من طرف آخر هذا النمط من التناقض لاحظته فستنغر (Festinger,1957) واطلق عليها مسمى "التنافر المعرفي" وانها حالة تتضمن انشغال الطالب ذهنياً بموضوعين، او معتقدين، او فكرتين يحتلان الأهمية نفسها، الا انها

متناقضان في طبيعتهما، ويعد التنافر الذي يعيشه الطلبة في مجالات الحياتية والعلمية كافة بصورة خاصة يظهر في المجال التربوي والاكاديمي لما لها من انعكاسات ضارة على العملية التعليمية والتربوية برمتها، مما يخلق لديهم حالة من الريبة والشك وعدم التوازن وتهديداً لتقدير الذات (عجاج وياسر، ٢٠٢١، ٤٧١)

اذ يسعى الفرد جاهداً للوصول الى الاتزان في سلوكه ومعتقداته ومعرفته حيث يرى فستتجر ان الافراد في الغالب يتصرفون بشكل غير مناسب وغير متفق مع افكارهم وقد صنف التنافر المعرفي بأنه يرتبط مع توتر فعال يؤدي الى انخفاض في التوازن المعرفي (عباس، ٢٠١٩: ٣) فالتنافر المعرفي يؤدي الى حالة من قلة الانسجام أو قلة التوازن المعرفي وأن مثل هذه الحالة تحدث حين يلزم الفرد نفسه بعمل ما يتناقض مع معتقداته واتجاهاته وعاداته السلوكية، الامر الذي يؤدي إلى حدوث حالة من التنافر المعرفي لديه، وعليه يسعى الفرد جاهداً للتخلص من هذا التنافر المعرفي كان يقنع نفسه بأن ما سيمارسه من أعمال وأفعال هي بحد ذاتها مفيدة وتحقق أهدافه لذا فإن الفرد يلجأ جاهداً إلى ايجاد المبررات التي تؤكد أن هذه الاعمال لا تتناقض مع معتقداته واتجاهاته (أبو هلال والمغربي واخرون، ٢٠١٤: ٢٠٣)

هذا ما أيدته نتائج دراسة (Devi, Saravana Kumar, 2017) التي أشارت إلى أن الطالبات حين يتخرجن يواجهن تنافراً معرفياً، نتيجة قلة الخبرة ونقص التدريب، وكذلك نتيجة اختلاف الظروف المحيطة في البيئة المهنية تماماً مع ما تعلموه في برنامج التربية العملي، فضلا عن تعرضهن للعديد من المشكلات الأكاديمية اليومية التي قد تصيبهم بالتنافر المعرفي وتعوق توجهاتهم نحو تحقيق أهدافهم المستقبلية، حيث يوجد مجموعة الطالبات لا يستطيعون مسايرة زميلاتهم أو أساتذتهم أو متابعة دروسهم ومن ثم قد تتحول هذه المجموعة إلى مصدر للإزعاج داخل الفصول الدراسية. (محمد، ٢٠٢٠: ٣٢)

و من هنا تبلورت فكرة مشكلة الدراسة نتيجة المشاهدات اليومية من وجود افكار ومعتقدات واتجاهات وسلوكيات متصارعة ومتضاربة لدى كثير من الطالبات في المدارس ولما لهذه

التناقضات من انعكاسات سلبية على العملية التعليمية والتعلمية التي تجري في الغرفة الصفية او على العملية التربوية برمتها مما ينجم عن ذلك حالة من الشك والريبة وحالة من سوء التوازن للطالبات وقد تأكدت الباحثة من وجود هذه المشكلة وذلك عن طريق الاستبانة الاستطلاعي التي وجهتها الى ( ١٠ مدرسات و ١٠ مرشدات) في مدارس مركز قضاء بعقوبة كما في الملحق (٢) اللاتي يعملن في المدارس المتوسطة، فقد اظهرت ان الطالبات لديهن ارتفاع في التنافر المعرفي، مما يفرض اجراء دراسة تجريبية على وفق المنهج العلمي ، بواسطة اعداد برنامج ارشادي واعتمدها على اسلوب (اعادة البنية المعرفية ) يعتمد على تخفيض التنافر المعرفي، ولذلك تبرز مشكلة البحث الحال التي تسعى الباحثة دراستها في الاجابة عن التساؤل الاتي :-

(هل للبرنامج الارشادي بأسلوب اعادة البنية المعرفي أثر في تخفيض التنافر المعرفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟).

### ثانياً: أهمية البحث (The Important of research)

للإرشاد النفسي أهمية تكمن في كونها وسيلة تعمل على مساعدة المسترشد في التغلب على المشكلات والانفعالات التي تواجههم والتوافق معها وحلها بالطرق الصحيحة في حياتهم اليومية ، ويمكن القول ان الارشاد يعد بمثابة دافع للتفكير الايجابي وتكوين اتجاهات موجبة تساعده على مواجهه مشكلاتهم (باقر ١٩٨٦ : ٧).

يعمل الارشاد النفسي على تقديم الخدمات النفسية لحل مشكلاتهم والتغلب على الصعوبات التي تواجههم وان غياب هذا العنصر الحيوي والمهم يؤدي الى ظهور سلوكيات متنافرة، وبذلك ازدادت الحاجة للإرشاد والتوجيه في خضم الحياة المعاصرة وضغوطها فتواجه شريحة الطالبات بعض الصعوبات التي يصعب على اولياء الامور المشاركة مع بناتهم في حلها او التخفيف منها (معاليقي ٢٠١٠ : ١٥٧)

كذلك اصبحت الحاجة ماسة الى خدمات الارشاد النفسي والتوجيه التربوي سواء في المؤسسات التربوية او داخل الاسرة والمجتمع بشكل عام ومع تقدم الحياة اصبح للإرشاد النفسي نظريات واساليب وبرامج وتقنيات تمثل القاعدة للمرشد لفهم المسترشد وتحديد المشكلات ومساعدته في حلها وتجاوزها (بلان, ٢٠١٥: ١٣)

إن العملية الإرشادية تحصل من خلال برنامج ارشادي مقنن ومنظم وشامل ومحدد الأهداف والوسائل المساعدة لتحقيقه، فالبرنامج الإرشادي عنصر أساس وجوهري في تنظيم العملية التعليمية ومن السبل الضرورية الذي يسهم في تكوين جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام إلى جانب قدرته على مساعدة الجماعة الإرشادية في مواجهة الأزمات والمشاكل التي تواجه الإنسان في جوانب الحياة المختلفة (رضا وعذاب, ٢٠١١: ٤٦).

ولتحقيق اهداف الارشاد لابد من الاهتمام بالبرامج الإرشادية التي يمكن أن تقي الطلبة أو تخفف من حدة الانفعالات غير التكيفية التي يعانون منها والتي تقوم على افتراض أنه من الممكن تعليم الطالبات ومن سن مبكرة كيفية مساعدة أنفسهن في التكيف مع الحياة بشكل أفضل قبل حصول المشكلة (عمر , ١٩٨٧: ٨)

ولكي تحقق البرامج الإرشادية أهدافها لا بد أن يحتوي البرنامج الإرشادي على مجموعة من الفنيات والأساليب الإرشادية، ومن هذه الاساليب أسلوب اعادة البنية المعرفية الذي استعملته الباحثة لمساعدة الطالبات في التخلص من المشكلات النفسية والتربوية وان تقوم بعملية التكامل بمعنى ان يبقى الفرد بعض بناءاته المعرفية القديمة الى جانب حدوث بناءات معرفية جديدة لدية ويؤكد ميكنوم ان عملية احداث تغير في السلوك لا يمكن ان تنحصر بين مثير واستجابة بل ان المعتقدات والافكار والمشاعر ايضا لهل تأثير في احداث سلوك ما (العزة وعبد الهادي, ١٩٩٩: ١٧١).

وقد اقترح (velting, setzer, albano) استعمال اسلوب اعادة البنية المعرفية مع المراهقين والمراهقات والاطفال الذين يعانون اضطرابات القلق فمن خلال تحديد الافكار التي تقود الى مشاعر القلق يمكن للأطفال كذلك ان يتعلم كيفية تحديد افكارهم الهادفة للذات واستبدالها بأفكار التعامل مع الحدث. (برادلي, ٢٠١٢: ٣٣١)

ويُعدّ هذا الأسلوب أحد أشكال إعادة البناء المعرفي الذي يهدف إلى تعليم الفرد على الحوار الايجابي مع الذات من أجل تغيير السلوك المُشكل، إذ يرى (ميكينبوم) أن التخلص من مشكلة ما يعني التخلص من الحوار مع الذات بطريقة سلبية واستبدالها بالتحدث مع الذات بطريقة ايجابية، أي أن إجراءات التدريب على التحدث مع الذات قد ركزت على أهمية اللغة بوصفها موجهاً للسلوك، وإيلاء الأهمية الكبيرة للعناصر اللفظية عند تعديل السلوك، وهو مبني على افتراض مؤداه ( أن ما يقوله الفرد لنفسه هو العامل الأساس في توجيه سلوكه)(الظاهر، ٢٠٠٤: ٢٣٤)

هذا يقتضي ان الانسان يريد ان يطابق بين سلوكه وعملياته الذهنية المعرفية وان يمثل سلوكه الذي يظهر تجاه الموقف يتوافق مع عمليات التفكير التي سبقته حتى وصلت الى حالة اتجاه سواء اكان اتجاه الحب والتفضيل او اتجاه الكراهية والتجنب وهذه الحالة غير مقتصرة على الافراد في مواقف العمل او الادارة وانما تعم الفرد في مختلف ادواره سواء اكان معلماً، او متعلماً، او مديراً، او قائداً.... الخ، فالفرد الذي يمتلك اطارا معرفيا لا يصطدم عادة بحالات ومواقف يصعب ادخالها اطاره والمنهارة جزءا من ابنيته المعرفية. (قطامي، ٢٠١٢: ٤٥)

يجب أن يسعى الفرد إلى تحقيق التوازن ما بين أفكاره ومعتقداته في البنية المعرفية الخاصة به وما يقوم به من نشاطات وسلوكيات في المواقف، ويجب أن يكون التصور الذهني للفرد في بيئة تعليمية أو مهنية جديدة غير مألوفة في اتجاه ايجابي، وإلا سوف يعاني الفرد من حدوث التنافر المعرفي. (مصباح، ٢٠١١: ٢٩٠)

وحالة التنافر المعرفي حالة تمر بها الطالبات في اتخاذ القرار، استناداً على المعلومات التي استجدت لديها فمثلاً الطالبة تضطر للاختيار بين متابعة الدراسة بأحد الفروع المشتركة (علمي- أدبي) أو متابعة تكوين مهني لابد أن تترك أحد البدائل بالضرورة، ولكن بعد اتخاذ القرار ترى بعض الخصائص الجيدة في البديل المتروك، بسبب التنافر المعرفي وللقضاء على هذا التعارض أو التقليل من حدته أمام الفرد اما يحتم عليه إقناع نفسه بأن البديل المتروك غير جذاب وأن خصائص البديل المختار لا تملك قوة التأثير في قراره أو يلجأ فيه إلى تبرير اختياره من خلال إعطاء مجموعة من العوامل التي تؤيده كالمبالغة في وصف خصائص البديل المختارة (الايجابيات) وبذلك من حالة التنافر المعرفي ويستعيد توازنه النفسي لينطلق

نحو تنفيذ قراره مع مراعاة إمكانية التعديل والتصحيح من خلال آلية إعادة التوجيه (Festinger, 1957, 17)

والافراد الذين يتصفون بصورة ذات ايجابية فإنهم يمتلكون القدرة على مواجهة المشاكل البيئية وعلى مستوى فعال وهذا هو على العكس من الافراد الذين يتصفون بصورة ذات سلبية فهؤلاء لا يتمكنون من مواجهة المشاكل على مستوى فعال بل يميلون الى التجنب او الهروب منها ومن المواقف المزعجة التي تواجههم (Pallone, 1967, p7)

وتعد مرحلة المراهقة من الفترات المهمة والحساسة في حياة الانسان وذلك لانها تمثل فترة النمو الجسمي والعقلي والنفسي وقد اكدت الدراسات الحديثة على اعتبار المراهقات الفئة الحساسة التي يجب العناية بها صحيا وعقليا ونفسيا. (ماسترز وآخرون, ١٩٩٨: ١٢٣)

لذلك فإن كثيراً من مشكلات الطالبات ناتجة عن الفكرة السلبية المتكونة عند الطالبات عن ذاتها، فالشعور الذي تحمله الطالبات نحو أنفسهن هو احد محددات السلوك البالغة الأهمية، وشعور الطالبة بأنه شخص بلا قيمة يفتقر إلى احترام الذات يؤثر على دوافعها واتجاهاتها وقيمتها وسلوكها، ويجعلها تنظر إلى كل شيء بمنظار تشاؤمي، فالطالبات اللاتي يفتقرن إلى الثقة بالذات لا يكونوا متفائلات حول نواتج جهودهن، فهم يشعرون بالعجز والنقص والتشاؤم ويفقدون حماسهم بسرعة، وتبدو الأشياء بالنسبة لهم وكأنها تسير دائماً بشكل خاطئ، والطالبات يستسلمون بسهولة وغالباً ما يشعرون بالخوف ويصفون أنفسهم بصفات سلبية مثل (سيء) و(عاجز) ويتعاملون مع مشكلات الإحباط والغضب التي يتعرضون لها بطريقة غير مناسبة (القاسم وآخرون، ٢٠٠٠: ١٥٣)

وتأتي أهمية البحث الحالي من أهمية مرحلة الدراسة المتوسطة التي تشمل الطالبات الذين ابتدأوا حياة نفسية جديدة ومرحلة من مراحل نمو الشخصية وحسب تحليل أريكسون هي مرحلة الإحساس بالهوية (جابر، ١٩٧٨: ٧٠).

وتعد المرحلة المتوسطة مرحلة تعليمية مهمة لأنها تترك أثرها على مستقبل الطالبات دراسيا ومهنيا فضلا عن أن المدرسة تعد من أهم المؤسسات المسؤولة عن إعداد الطالبات للحياة الأسرية والاجتماعية وتحقق لها التكيف والصحة النفسية (الرحيم، ١٩٩٥: ٥).

فالمدرسة في المرحلة المتوسطة بوصفها مؤسسة تربوية واجتماعية لها أثر كبير وفاعل لتهيئة الجو الملائم للنمو النفسي والاجتماعي للفرد (فهيمي، ١٩٨٨: ٣٥٥).

كما إن لها الدور الكبير في تعديل السلوكيات غير المرغوب بها والتي تقوم بها الطالبة وفي جميع المراحل الدراسية وتكون الحاجة إلى تعديل هذه السلوكيات في المرحلة المتوسطة المتمثلة بمرحلة المراهقة أكثر من بقية المراحل الدراسية الأخرى (حمزة، ١٩٧٣، ص ١٢٢).

ولذلك يخطأ من يظن أن رسالة المدرسة قاصرة على تلقين الطلاب قدرًا من المعلومات التي تطالبهم بحفظها واستيعابها، وإنما المدرسة بمعناها الشامل عبارة عن إعداد للحياة وإكساب الفرد للمواطنة الصالحة ولذلك يتعين على المؤسسات التربوية أن تعمل على تحقيق تكيف الطالبات مع بيئتهن الاجتماعية والفيزيقية المحيطة به وتكيفه مع نفسه ورضاه عنها (العيسوي، ١٩٩٣: ٣١٠).

ومن هنا تتجلى أهمية الدراسة في جانبين هما:

#### ■ الجانب النظري

١. من الدراسات العراقية التجريبية الاولى التي تهدف الى خفض التنافر المعرفي (على حد علم الباحثة).

٢. اضافة علمية جديدة للمكتبة العراقية.

٣. تثير اهتمام الباحثين لأجراء المزيد من البحوث العلمية باستعمال اساليب اخرى لخفض التنافر المعرفي

٤. تحسين الطالبات من الوقوع في الاضطرابات النفسية والاجتماعية.

#### ■ الاهمية التطبيقية :-

١. تناول البحث دراسة شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهن طالبات المرحلة المتوسطة المراهقات ويحتاجن الى تخفيض التنافر المعرفي من اجل الوصول الى الاتزان المعرفي

٢. تعريف المدرسات والمرشدات في وزارة التربية على اهمية التنافر المعرفي وكيفية تخفيضه.

٣. تزود العاملين في مجال الارشاد بأداة لقياس التنافر المعرفي وبرنامج ارشادي يوضع بيد المرشدات التربويات.

**ثالثاً: هدف البحث** (The goal of the research)

يهدف البحث الحالي التعرف الى اثر برنامج ارشادي بأسلوب اعادة البنية المعرفية في تخفيض التنافر المعرفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس التنافر المعرفي
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التنافر المعرفي
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التنافر المعرفي

**رابعاً: حدود البحث** (The limits of research)

يتحدد البحث بطالبات المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية في مدينة بعقوبة مركز محافظة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢)

**خامساً: تحديد المصطلحات** (Assigning the Terms)

اولاً: البرنامج الارشادي: عرفه كل من:

**١. بوردرز ودروري (Borders & Drury, 1992)**

هو برنامج تم التخطيط له وفق أسس علمية سليمة، يتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة التي تقدم للمسترشدين بهدف توظيف إمكاناتهم وقدراتهم فيما يتفق مع ميولهم واستعداداتهم في جو تسوده الطمأنينة بينهم وبين المرشد (Drury & ,1992,p:461)

(Borders

**٢. حمد (٢٠١٣)**

هو نشاط منظم على وفق حاجات وأهداف تم التوصل إليها عن طريق جمع وتحليل المعلومات والبيانات عن المجتمع المستهدف بالإرشاد بهدف أحداث تغييرات جوهرية في

معلوماتهم ومواقفهم من خلال وسائل وتقنيات ملائمة لمستوياتهم العمرية والدراسية(حمد، ٢٠١٣: ١٨).

٣. صالح (٢٠١٦)

بأنها الأنشطة والممارسات والسلوكيات التي يؤديها المرشد في اطار نظرية ارشادية او اكثر تتناسب مع الفرد او الجماعة موضوع الارشاد وتحقيق اهداف محددة لصالح المسترشد(صالح، ٢٠١٦، ٧٠).

**التعريف النظري:** تتفق الباحثة مع مذهب اليه بوردرز (Borders& Drury, ١٩٩٢)

**التعريف الاجرائي:** أنه مجموعة من الجلسات الارشادية المخططة والمنظمة وفق فنيات الاسلوب المعرفي لميكنيوم من اجل تخفيض التنافر المعرفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

**ثانيا: اعادة البنية المعرفية: عرفه كل من**

١. ميكنيوم (١٩٩٠)

الطرائق والاساليب التي تسعى الى تحويل تفكير المسترشد وذلك بإظهار الاعتقادات الخاطئة غير المستندة الى دلائل او اثباتات، ويظهر لهم عدم واقعية تفسيرهم للاحداث وتعليمهم مهارة معرفية لتكيف مع المشكلات والطرائق التي يتم تحديدها واختيار عدة حلول للوصول للحل المناسب" (العزة، ٢٠٠٨، ٥٥).

٢. اليس (١٩٩٤)

مجموعه من الافكار والسلوك والمشاعر الايجابية والسلبية التي يكون الفرد مهيا لها من الناحية البيولوجية، إذ يتعلم الفرد ان يفكر ويتصرف ويشعر بأشياء معينة لنفسه وللآخرين (الشناوي، ١٩٩٤، ص٩٧).

٣. بيك (٢٠٠٠)

كل المداخل التي من شأنها أن تخفف من الكرب النفسي عن طريق تصحيح مفاهيم الذهنية الخاطئة والارشادات الذهنية الخاطئة والارشادات الذاتية والاعتقادات الخاطئة فيمكننا أن نغير الاستجابات الانفعالية الزائدة والغير مناسبة (بيك، ٢٠٠٠: ٧٢)

**التعريف النظري:** تبنت الباحثة تعريف (ميكنبوم، ١٩٩٠) وذلك لاعتمادها على النظرية المعرفية في بناء البرنامج الارشادي مستخدمة اسلوب اعادة البنية المعرفية في عنوان البحث الحالي.

**التعريف الاجرائي:** وهي الانشطة والفنيات التي تتمثل في (لعب الدور , الحوار الداخلي , عزل الافكار , التغذية الراجعة , التدريب البيئي ) التي تستعملها الباحثة في بناء البرنامج الارشادي

**ثالثا: التنافر المعرفي: عرفه كل من:**

### ١. فستنجر (festinger 1957)

هو حالة من التوتر او الاجهاد العقلي او عدم الراحة التي يعاني منها الفرد الذي يحمل اثنين أو اكثر من المعتقدات او الأفكار او القيم المتناقضة في نفس الوقت ( festinger 1957: p 11)

### ٢. العظامات وعدنان (٢٠١٧)

حالة من المواقف المتعارضة بين المعتقد والسلوك يصاحبه عادة شعور بعدم الراحة وهذا الشعور هو ما يجعل الشخص يبحث عن استعادة التوازن بين المعتقد والسلوك بتغيير أحدهم. (العظامات وعدنان , ٢٠١٧: ١٨)

### ٣. عطا الله (٢٠٢٠)

هي حالة من التوتر والتناقض الداخلي تتضمن اعتناق الفرد لمعتقد او قيمة او اتجاه ما يتناقض مع سلوكه في الواقع العملي(عطا الله, ٢٠٢٠, ص٢٨٨)

### التعريف النظري:

اعتمدت الباحثة تعريف (فستنجر ١٩٦٤) للتنافر المعرفي، كونه التعريف الاوفى والاشمل والانسب للتنافر المعرفي من بين التعريفات المذكورة اعلاه، وكذلك لاعتماد نظرية فستنجر كإطار نظري في هذا البحث.

التعريف الاجرائي: بانه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة عن طريق اجابتها على فقرات مقياس البحث.

رابعاً: المرحلة المتوسطة ( تعريف وزارة التربية )

انها مرحلة دراسية تقع بين المرحلة الدراسية الابتدائية, والمرحلة الدراسية الاعدادية وتشمل الصفوف (الاول المتوسط, الثاني المتوسط, الثالث المتوسط) ووظيفة هذه المرحلة اعداد الطلبة الى مرحلة دراسية اعلى هي المرحلة الاعدادية. (وزارة التربية, ٢٠١١, :١٠)