

**بناء برنامج ارشادي مقترح مستند على نظرية ميكنوم لتحسين البنى
المعرفية لاختيار الشريك لدى الطالبات غير المتزوجات
دنيا حمد جواد المساري**

ا.د.نشعتا كريم عذاب اللامي

الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية

ah8820631@gmail.com

drnashaa@gmail.com

مستخلص البحث:

يستخدم مفهوم البنى المعرفية على نطاق واسع في مجال علم النفس التربوي بصفة عامة وعلم النفس المعرفي بصفة خاصة إلا أنه لا ينطوي على معنى واحد يحظى بالإتفاق أو التقبل العام .

(الزيات: 1996، 416)

وتتكون البنى المعرفية من مجموعة من المفاهيم العامة يليها مجموعة من المفاهيم الوسطية ثم المفاهيم الفرعية او التحتية وهكذا ، ولكل فرد بنى معرفية الخاصة به. (عطيو، 2013: 240) ويوضح ميكنوم البنى المعرفية بأنها منظومة التفكير التي يوجه الطريقة والاختيار للأفكار ، ويستفيد من المشغل التنفيذي الذي يمسك بخرائط التفكير ويحدد متى تقاطع ومتى تواصل التفكير، وتقوم فكرة التدريب على الاحاديث الذاتية عنده على فرض مودها ان الاشياء التي يقولها الناس لانفسهم تحدد باقي الاشياء التي يفعلونها،فسلوك الانسان يتأثر بالجوانب المختلفة لانشطته والتي توجه بتكوينات متنوعة مثل الاستجابات الفسيولوجية ، وردود الفعل الوجدانية، الجوانب المعرفية ، العلاقات مع الاخرين ، ويعتبر الحديث الداخلي احد هذه الانشطة والتكوينات. (الشناوي، 1994: 119-123) يهدف البحث الحالي الى التعرف على بناء برنامج ارشادي مستند الى نظرية ميكنوم لتحسين البنى المعرفية لاختيار الشريك لدى الطالبات غير المتزوجات في كلية التربية الأساسية، ولتحقيق ذلك عدت الباحثة مقياس للبنى المعرفية تألف من (36) فقرة موزعة على ثلاث مجالات (اجتماعي ، اقتصادي ، معلوماتي) وبعد استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس طبق على عينة مكونة من (30) مقسمة على مجموعتين ، (15) طالبة للمجموعة التجريبية و(15) طالبة للمجموعة الضابطة ، استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة ، اظهرت النتائج بوجود فاعلية جيدة مما يعني ان البرنامج الارشادي كان فعالا وقد اسهم بالفعل في تحسين البنى المعرفية لدى الطالبات غير المتزوجات في كلية التربية الأساسية في المجموعة التجريبية، وفي ضوء نتائج البحث وضعت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي، نظرية ميكنوم، البنى المعرفية، اختيار الشريك، الطالبات غير المتزوجات.

الفصل الاول :**مشكلة البحث : Shared Search**

ان البنى المعرفية هي خلاصة خبرات الفرد الناتجة عن تفاعله مع العوامل البيئية والوراثية والبيولوجية (الدماغ) ومن خلال نموه وتكيفه في مراحل عمره المختلفة، ويرتبط بنمو البنى المعرفية للفرد نمو وتطور التكوينات الجديدة للوحدات المعرفية والعمليات والوظائف المعرفية المختلفة المنعكسة عنها فكلما تعقدت هذه الوظائف دلت على تطور البنى المعرفية للفرد لان البنى المعرفية تشكل احد الاسس الهامة التي تقوم عليها نواتج تمثيل المعرفة. (العتوم، 2004: 185)

والبنى المعرفية تعبير عن ماتمكن الفرد من استيعابه وتمثله داخليا، اما الموائمة فهي العملية التي يتم من خلالها تعديل وتغيير البنى المعرفية ، ويتفق جانبه مع بياجيه بأن بنية الفرد تنمو وتنظم هرميا كمكونات فرعية تسير من البسيط الى المركب تماما كالبنى المعرفية. (العتوم، 2015: 34)

تؤكد الادبيات ان تمثيل المعرفة هو محاولة استدخال واستيعاب وتسكين المعاني والافكار والتصورات الذهنية لتصبح جزء من البنى المعرفية للفرد، وعندما تدخل المعلومات في اول مراحل التخزين في الذاكرة الحسية وتبقى لمدة تقل عن ثانية، فأنها تتابع مسيرها وفق آليات الانتباه والفترة الى الذاكرة القصيرة حيث تتم عملية الترميز والتسميع والتكرار للمعلومات لتصبح جاهزة الى متابعة المسيرة نحو الذاكرة طويلة حيث تخزن هناك الى اجل زمني غير محدد.

(Stenberg,2003: 188)

ترى ادبيات علم النفس المعرفي ان البنى المعرفية من المفاهيم التي تستوعب طيفاً واسعاً من المتغيرات النفسية التي تشترك معها في تفسير السلوك الانساني، وعلى المستوى النظري والميداني ومن وجهة نظر معرفية بحثه. (Duck,1973:3-4)

اهمية البحث:

يعد البرنامج الارشادي بكونه مجموعة من الانشطة والفعاليات التي يقوم بها المرشد التربوي والتي تشتمل على اساليب حديثة وتقنيات تربوية جديدة واهداف منها تحصين الطالب من بعض السلوكيات غير المرغوب فيها تربوياً ، وتعليمه اساليب اجتماعية وحضارية الغرض منها جعل الطالب يشعر بالرضا والاطمئنان لكي يزداد تحصيله العلمي وتنمية الجوانب التربوية والنفسية والاخلاقية لديه. (الشمري:2005،35)

أن من مسببات نجاح البرامج الارشادية ان تسند الى مجموعة من الاسس النظرية التي تشرح طبيعة الاعداد وانواع التدريب ومحتوى البرامج الخاص بأعداد المرشدين مهنياً وعلمياً، حيث تتبع هذه الاسس والمسلمات من النظرية العلمية ذات العلاقة بالمجال العلمي والمهني المذكور فأذا اشارت النظريات الى ان المرشد النفسي الناجح مهنياً يتميز بصفات شخصية ونفسية معينة او مستوى علمي معروف ومحدد ويسلك منهجاً ذو طبيعة محددة فان ذلك يساعد المسؤولين على ايجاد البرامج العلمية والمهنية الذي يكفل إعداد مهنيين على مستوى عالي من الفاعلية، من اجل العمل على تقويمها من خلال الاشرطات النظرية ومبادئها وقوانينها المتعلقة بهذا الاختصاص. (النوايس،2013: 167)

ترى ادبيات علم النفس المعرفي ان البنى المعرفية من المفاهيم التي تستوعب طيفاً واسعاً من المتغيرات النفسية التي تشترك معها في تفسير السلوك الانساني، وعلى المستوى النظري والميداني ومن وجهة نظر معرفية بحثه. (Duck,1973:3-4)

وهدف دراسة عبدالله (2018) الى التعرف على مستوى البنى المعرفية اللاتكيفية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيرين الجنس والتخصص الدراسي، حيث تبين وجود بنى معرفية لاتكيفية لديهم ، وانه لاتوجد فروق بينهم تبعاً لمتغيرين الجنس والتخصص الدراسي ، وهذا معناه ان الاساليب التربوية للوالدين والعلاقات بين أفراد الأسرة تؤثر في تحديد نمط السلوك الذي يصدر منه. (عبدالله، 2018: 91)

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث الحالي بما يأتي :

الأهمية النظرية : عرض مفاهيم وأسس وفرضيات نظرية البنى المعرفية والدراسات والبحوث التي طبقت النظرية والاطار النظري للبرنامج الإرشادي والنظرية التي استندت عليها جلسات البرنامج نظرية ميكنيوم السلوكية المعرفية التي بدورها أكدت على التعليمات الذاتية والحوار الداخلي ونماذج للبرامج الإرشادية المعتمدة في التخطيط والنموذج المعتمد ونموذج بوردر ودراري.

الأهمية التطبيقية:

أولاً: تتمثل في بناء برنامج إرشادي مستند إلى نظرية ميكنيوم لتحسين البنى المعرفية لاختيار الشريك لدى الطالبات غير المتزوجات في كلية التربية الأساسية الذي يشمل جميع فقرات المقياس وتوظيفها كعناوين للجلسات الإرشادية وفتيات النظرية المناسبة لكل جلسة إرشادية .

ثانياً: ومقياس البنى المعرفية لاختيار الشريك لدى الطالبات غير المتزوجات الذي تم اعداده من قبل الباحثة.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي على بناء برنامج إرشادي مستند إلى نظرية ميكنيوم لتحسين البنى المعرفية لاختيار الشريك لدى الطالبات غير المتزوجات في كلية التربية الأساسية .

حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على الطالبات غير المتزوجات في اقسام كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2021-2022) .

تحديد المصطلحات:

تعرف الباحثة المصطلحات التي وردت في عنوان البحث على النحو الآتي :

أولاً: البرنامج الإرشادي **Counseling program** عرفه كل من:

الدوسري: (1985)

هو برنامج مخطط ومنظم على أسس علمية سلمية ويتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة تقدم لتقديم خدمات لجميع من تظهم المؤسسات التعليمية والتربوية من أجل تحقيق النمو السوي والتوافق الاجتماعي والمهني ويقوم به فريق متخصص.

(الدوسري، 1985: 238)

بوردر ودراري (Borders & Drury 1992) برنامج تم التخطيط له وفق أسس علمية سليمة، ويتكون من مجموعة خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة يتم تقديمها لجميع افراد المجموعة الإرشادية. (Borders & Drury, 1992:461) عبد العظيم (2003): الممارسة للعمل الإرشادي بطريقة منظمة ومخططة تستند على أسس ومبادئ وفتيات واتجاهات إرشادية ويتم تنسيق الإجراءات والأنشطة ومراحل البرنامج وفق جدول زمني متتابع ويكون في صورته جلسات إرشادية فردية وجماعية وتكوين علاقة إرشادية تعطي لكل مشاركين فرصة للتفاعل وتحقيق الأهداف الإرشادية بانواعها. (عبد العظيم، 2003: 16)

ثانياً: نظرية ميكنيوم : **(Dunald Meichenbaum)** عرفها كل من:

عبدالله (1996): ان عملية التعلم لا تنحصر في مجرد مثير واستجابة كما ترى السلوكية فأذا اردنا ان نغير سلوك الفرد لا بد من تغيير معتقداته وافكاره فالافكار والمعتقدات هي التي توجه السلوك وان العلاج لا يقتصر على الاشرط السلوكي والارتباط بين المثير والاستجابة بل هناك عوامل مهمة تلعب دورها في عملية التعلم وهي (التفكير، الادراك، التراكيب المعرفية، وحديث الفرد الداخلي مع نفسه). (عبدالله، 1996: 61)

الشناوي (2005): ان الهدف من التقدير الوظيفي المعرفي ان نصف بطريقة احتمالية الالهية والدلالة الوظيفية للانخراط في الاحاديث الذاتية من نوع معين ، وما يتبعها وما يتبعها من سلوك واستجابات انفعالية (مزاجية) وردود فعل عضوية (جسمية) ومعرفية. (الشناوي،2005:71)

Martin (2006): ان عملية التعلم لايمكن ان تنحصر في مثير واستجابة على ماترى النظرية السلوكية لابد ان يتضمن ذلك معتقداته ومشاعره وافكاره ، فالافكار هي التي تدفع الفرد الى العمل فهو يشير الى امكانية حدوث استجابات مختلفة لنفس المثير واستجابات متشابهة لمثيرات مختلفة . (Martin:2006,41)

ثالثا: البنى المعرفية:

- Burr & Butt (1992): مفهوم تجريدي يعبر عن التفسيرات المعرفية التي يضعها الفرد على العالم المحيط به . (Burr & Butt,1992: 12)

-اوزبل واخرون (1978) هي المحتوى الشامل للمعرفة التراكمية للفرد وخواصها التنظيمية المتميزة التي تميز المجال المعرفي للفرد. (Ausubel et. Al, 1978)

- هيلجارديوباور(1981) : هي تلك النظم او الاجهزة التي تحلل المعلومات المتاحة لها والتي تؤدي كل الوظائف المعرفية مثل الادراك والترميز والفهم وحل المشكلات والتحكم في الاستجابة النهائية . (Hilgard & Boer, 1981:63)

رابعا: اختيار الشريك :

_خليل (1990)انه " درجة التواصل الفكري والوجداني والعاطفي والجنسي بين الجنسين بما يحقق لهما اتخاذ قرارات توافقية تساعدهما في الارتباط وتحقيق اقصى قدر معقول من الرضى والسعادة. (خليل،1990:67)

_بوس (1998): بأنه " مجموعة من المؤثرات التي يعتمدها الفرد بغرض الحكم على موقف أو حدث ما ، او بغرض تحديد موافقة تجاه الحياة اليومية".

(Buss, 1998, p9)

_ ستاسيو (2002): بأنه " فرد سواء أكان ذكراً أم انثى يختار للارتباط الرسمي بثلاث طرق: علاقة مسبقة ، او عبر وسيط ، او عبر خدمات توفرها مكاتب خاصة. (Stasio, 2002, p6)

خامسا: الطالبات عرفها كلاً من:

مرسي (1982): هو ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية لانتقال من المرحلة الثانوية او التكوين المهني او الفني الى الجامعة تبعاً لتخصص الفرعي بواسطة شهادة ودبلوم يؤهله لذلك ويعتبر الطالب احد العناصر الاساسية والفاعلية في العملية التربوية طيلة تكوينه الجامعي اذ يمثل عدديا النسبة العلية في المؤسسة الجامعية. (مرسي، 1982: 33)

صدام(2014): وهو طالب ينتمي الى مؤسسة تعليمية وهي الجامعة له ثقافة مميزة عن باقي الفئات المماثلة له نظراً لما يشكله من الطاقة فكرية وقدرات علمية ومواهب التي اكتسبها من ثقافة المجتمع السائد وكذلك الوسط الجامعي الذي يعيش فيه وبذلك يكون شخصيته التي تبرز في الاتجاهات نحو مختلف المواضيع فنقول: أن الطالب: طالب علم ينتمي ينتمي الى المؤسسة التعليمية.

(صدام،2014: 87)

سادسا: الطالبات غير المتزوجات :

الطالبة التي تنتمي الى مؤسسة تعليمية هي الجامعة التي لم تحصل على شريك حياتها لحد الان .

الفصل الثاني

اطار نظري ودراسات سابقة:

مفهوم البرنامج الارشادي :

هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء اسس علمية ، لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة ، فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق السلوك السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق عمل من المسؤولين المؤهلين ، وبذلك هو برنامج اكايمي يشتمل على بعض الاساليب والفنيات ومنها : (المحاضرة والمناقشة الجماعية ، وفنيات معرفية كأسلوب حل المشكلات والواجبات المنزلية ،بالاضافة الى فنيات سلوكية منها النمذجة والاسترخاء والسيكودراما).

(زهران، 2005: 499)

اهداف البرنامج الارشادي:

ان الهدف الرئيسي لاي برنامج ارشادي هو تحقيق الاهداف العامة للارشاد لكل برنامج اهداف خاصة له يناسب الوظيفة المحددة التي يريد البرنامج التعامل معها ومن هذه الاهداف هي:

- 1- غرس وتطوير الاهداف التربوية والتعليمية والمهنية لدى الطلبة.
- 2- تنفيذ الجانب النظري من توجيه التطبيقات في عملية العلاج.
- 3- غرس وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة وحب الذات الطبيعية البعيدة عن الانانية.
- 4- تنمية العلاقات الانسانية والاجتماعية لدى الطلبة مع المدرسين والزلاء وأفراد الاسرة ومع كل المحيطين بهم.
- 5- استبدال الافكار السلبية التي تسبب مشاكل نفسية له واستبدالها بافكار ايجابية تجعله سعيداً.
- 6- المشاركة الفعالة في الانشطة المصاحبة للمنهج. (Higgings,1983:3)

خصائص البرنامج الارشادي:

هناك الكثير من الخصائص يتمتع بها البرنامج الارشادي لكي يتم الحكم عليها ومن هذا الخصائص هي:

- 1- التخطيط والتنظيم: يجب ان تكون للبرنامج استراتيجيه منظمة ومخطط لها من قبل الخبراء الذين يملكون معرفة عملية كبيرة في هذا المجال لكي يتم تغطية عناصر البرنامج جميعها ووضع الاحداث لاختبار الافراد المستهدفين للبرنامج.
- 2- المرونة: المقصود بها ان البرنامج ليس ثابت تماماً من حيث الجلسات الارشادية والفئات المستخدمة وهو قابل للتعديل في المستجبات الجديدة وفق البيئة المحيطة به. (يوسف، 2008: 64)
- 3- التكامل: يعني جميع عناصر البرنامج الارشادي متكاملة من حيث :
أ- النظرية التي يستند عليها .
ب- الادوات والمقاييس الخاصة بالتشخيص والتقويم للبرنامج .
ت- الفنيات الارشادية المستخدمة في ضوء النظرية .
ث- الاطار المرجع الذي يطبق فيه البرنامج بحيث يكون الناتج التي يحصل عليها البرنامج وفق البيئة الاجتماعية للمجموعة .
ج- نظرة المرشد الى المشكلة بصورة .
- 4- الدقة والسهولة: يجب ان يكون البرنامج دقيق في تحديد اهدافه وتغيير النتائج وان تكون اجراءاته سهلة التطبيق من المرشد وقادر على فهمها دون صعوبات تواجهه .

- 5- إمكانية التعميم : يجب ان تتوفر الشروط اللازمة على الافراد الذين يعانون من المشكلة نفسها لكي يتصدى البرنامج لها .
 - 6- الشمولية: بمعنى لا تعني وقوف البرنامج على جزء من مشكلة المسترشد بل يجب ان تكون شاملة من جميع الجوانب الاجتماعية والنفسية والانفعالية وكما يتضمن شمول ادوات القياس المناسبة لهم .
 - 7- وضع مراحل التقويم بطرق سليمة : تهدف الى الاتمام والمتابعة للحصول على نتائج دقيقة حول مدى فاعلية البرنامج الارشادي .
 - 8- الواقعية : يجب ان يكون البرنامج واقعي في تناول المشكلة التي يتصدى لها في حدود وامكانيات مجاله ووضع لها حلول مناسبة . (العاسمي، 2012: 44-45)
- المحكات التي يجب ان يقوم على اساسها البرنامج الارشادي:**
- لايأتي اختيار البرنامج الارشادي من فراغ وانما وفقاً لظروف كل مؤسسة ويتم تصميم البرنامج في ضوء محكات محددة من الافراد حيث يكون الهدف منه هو أتاحته الفرصة للمشاركين لاكتساب الاستراتيجيات والمهارات والمفاهيم التي تساعد في حل مشكلاتهم واتخاذ القرار وبقدر ما يتحقق هذا الهدف يكون التقييم الايجابي للبرنامج وفيما يلي سنذكر اهم المحكات وهي:
- 1- أساس نظري سليم مدعماً بالبحوث النظرية: يراعي تصميم البرنامج في ضوء إطار نظري واضح يحتوي على شرح وافى وعلمي للمفاهيم المتضمنة في البرنامج واسباب هذه الظاهرة ومكوناتها والمتغيرات المرتبطة بها.
 - 2- ان يستجيب البرنامج لميول الطالب ودوافعه: حيث يجب ان يستثير البرنامج دافعية الطلاب وينشطهم.
 - 3- ان البرنامج الجيد المتوازن يوفر فرصاً للاندماج النشط والمشاركة الفعالة والتي يجب ان تتنوع بين التدريبات الفردية والجماعية والتحريرية والانشطة الحياتية.
 - 4- الملائمة الاجتماعية والثقافية: حيث يجب ان يكون البرنامج مناسباً من حيث المحتوى للافراد المقصودين من الناحية الاجتماعية والثقافية.
 - 5- البنية والتنظيم: يجب ان تنظم وحدات البرنامج بما تحقق أهدافه وتجعل من مادته عاملاً لجذب المشاركين بما تتضمنه كل اداة من إطار نظري وتدريبية وأنشطة.
 - 6- تحديد الاهداف المتضمنة في البرنامج: حيث يصمم البرنامج بدقة متضمناً أهدافاً محددة.
 - 7- الشكل النهائي للبرنامج وقابليته للاستخدام والمتابعة: بحيث يكون البرنامج في شكله النهائي ذو جاذبية ومواده مناسبة لاثارة اهتمام المشاركين.
 - 8- النمذجة المناسبة للتطبيقات أو تقديم نماذج تطبيقية: حيث يجب أن يقدم البرنامج أمثلة واضحة ومناسبة للتطبيقات العملية بما يعطي للمشاركين فرصة جيدة لنقل الخبرات من الاطار النظري الى الواقع. (عبد العظيم، 2013: 11-12)

معوقات البرامج الارشادية التي يواجهها المرشدين النفسيين عند التنفيذ:

- 1- كثرة البرامج والخدمات الارشادية والاعباء التكليفية.
 - 2- أفققاد الخطة التنفيذية التي تساعد على تنظيم أعمال الاخصائي النفسي.
 - 3- عدم التمييز بين البرنامج الهامة والاقلة أهمية.
 - 4- الشعور بالاحباط من الادارة أو المعلمين وتهميش دور الاخصائي النفسي المدرسي.
- (الحراشة، 2017: 65)

كيفية تطوير البرنامج الإرشادي والابداع فيه:

- 1- معرفة بيئة الطلاب وقدراتهم واعدادهم حتى يكون البرنامج مناسب لهم فقد يناسب البرنامج وينجح في مدرسة ولايناسب في الاخرى.
- 2- توفير مايجذب الطلاب كالاخراج للبرنامج والحوافز والاعلان البارز والمميز للبرنامج.
- 3- محاولة ان يكون البرنامج يحتوي اكثر من مجال من مجالات الارشاد كي يقطف ثمار لاثمرة ويحقق اهداف لاهداف .
- 4- المتابعة والتطوير والتغيير والمرونة شروط هامة لنجاح البرنامج. (رايح،2016: 28)

مفهوم البنى المعرفية:

يرى ميكنبوم ان البنى المعرفية هي التي تحدد طبيعة الحوار الداخلي، والحوار الداخل هذا يغير في البناء المعرفي بطريقةً يسميها ميكنبوم "بالدائرة الخيرة" ، ان على المرشد ان يعرف المحتويات الادراكية التي تمنع حدوث سلوك تكيفي جديد عند المسترشد ، وما هو الحديث الداخلي الذي فشل الفرد في ان يقوله لنفسه ، ويجب على المرشد ان يعرف حجم ومدى المشكلة ، وما هي توقعات المسترشد من العلاج ، وان يسجل المرشد افكاره ومشاعره قبل واثناء وبعد مرور المسترشد بالمشكلة التي يواجهها ، حيث يقول ميكنبوم " ماقصده بالبنية المعرفية هو ذلك الجانب التنظيمي من التفكير الذي يبدو انه يضبط ويوجه المخطط والطريقة او الاختيار للافكار. (باترسون،1990: 122)

مبررات اعتماد نظرية ميكنبوم في البحث الحالي:

-تهتم نظرية ميكنبوم بما يقوله الناس لانفسهم ودوره في تحديد سلوكهم ، ويمكن للعلاج المعرفي السلوكي ان يساعد الفرد على كسر هذه الحلقة المفرغة من التفكير المشوش والمشاعر والسلوك غير المتوافق.

ان محور الارشاد يرتكز على تغيير الاشياء التي يقولها المسترشد لنفسه اي التي يحدث بها نفسه، وذلك بشكل مباشر او بشكل ضمني، الامر الذي ينتج عنه سلوك وانفعالات تكيفية بدلا من السلوك والانفعالات غير التكيفية .

ينصب العلاج السلوكي المعرفي على تعديل التعليمات الذاتية التي يحدث بها المسترشدون انفسهم، بحيث يمكنهم ان يتعاملوا مع مواقف المشكلات التي يواجهونها، وبالإضافة الى امكانية استخدام الاساليب الخاصة بنموذج " ميكنبوم" بشكل منفرد، فانه يمكن ادماجها مع الاساليب السلوكية المعروفة، وكذلك مع الطرق الخاصة باعادة البناء المعرفي .

ان اهتمام " ميكنبوم" بما يحدث الناس به انفسهم ، واثره على سلوكهم وانفعالاتهم التكيفية المضطربة أمر له اهمية خاصة ، حيث اغفلت المدرسة السلوكية الجوانب المعرفية في تفسيرها للسلوك والتعلم وكذلك في العلاج النفسي. (جمعة، 2002: 64)

الفصل الثالث

اجراءات البحث:

تناول هذا الفصل عرضاً لمجتمع البحث وعينته واداته، وطرق التحقق من الثبات والصدق، والوسائل الاحصائية التي سيتم استخدامها في ايجاد النتائج.

اولاً: منهج البحث

اعتمد البحث الحالي على المنهج التجريبي لانه اكثر ملائمة .

ثانياً: مجتمع البحث

يضم مجتمع البحث الحالي (3.536) الطالبات غير المتزوجات في كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية للدراسة الصباحية للعام الدراسي (2021-2022) للمراحل الدراسية الثاني والثالث والرابع استبعدت الباحثة المرحلة الاولى بسبب تأخر قبولهم في الكلية الى شهر (12) لسنة (2021).

ثالثاً: عينة البحث

اختيرت العينة بالاسلوب العشوائي من مجتمع البحث الحالي اذ بلغ عددها (30) طالبة قسمت على مجموعتين، (15) طالبة للمجموعة التجريبية و(15) طالبة للمجموعة الضابطة، الجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

حجم عينة البحث بحسب المجموعة

العدد	المجموعة
15	التجريبية
15	الضابطة
30	المجموع

رابعاً: اداة البحث

ان اهداف وطبيعة البحث الحالي تتطلب توفير اداتين الاولى بناء مقياس لقياس البنى المعرفية لاختيار الشريك والثانية بناء البرنامج الارشادي المستند الى نظرية ميكنبوم وفيما يلي توضيح اجراءات اعدادهما:

مقياس البنى المعرفية لاختيار الشريك:

ان بناء المقياس يجب ان يمر بخطوات اساسية وهذا ما اكده الن وين (Allen&Yen,1979) كالاتي:

1-التخطيط للمقياس لتحديد مفهوم ومجالات المقياس.

2-اعداد صياغة فقرات المقياس.

3-تحليل الفقرات المستخدمة في المقياس .

4-تطبيق المقياس على عينة ممثلة لمجتمع البحث. (Alen&Yen,1979:118)

اعداد تعليمات المقياس:

سعت الباحثة الى ان تكون تعليمات المقياس بصورة واضحة اذ يمكن الطالبات غير المتزوجات من الاجابة عليها بكل صراحة وصدق، وقد ذكرت الباحثة انه لا توجد هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة بقدر ماتعبر عن رأيهن ولا تذكر الاسم وان الاجابة لا يطلع عليها احد سوى الباحثة ، وذلك لتضمنن المستجيبة على سرية الاجابة.

التحليل المنطقي لل فقرات :

يعتمد التحليل المنطقي لفقرات المقياس على اراء المحكمين ، لغرض تقدير مدى تمثيل الفقرات للمفهوم الذي اعده لقياسه كما انه يبدو ظاهرياً . (الكبيسي ، 1987 : 82)

لغرض تعديل الفقرات او استبعاد الفقرات التي لا تبدو ظاهرياً بانها لا ترتبط بالمفهوم الذي اعدت لقياسه وبلغ عدد المحكمين (20) تم تعديل الفقرات الاتية حسب المجالات المجال الاجتماعي فقرتين ،المجال الاقتصادي ثلاث فقرات ، المجال المعلوماتي فقرة واحدة ، كما موضح في الملحق (1)

الخصائص السايكومترية للمقياس**-الصدق الظاهري:**

قامت الباحثة بعرض المقياس على المحكمين من ذوي الاختصاص في ميدان التربية وعلم النفس والارشاد النفسي ، وجاء الاتفاق بنسبة (80%) على ان مقياس البنى المعرفية الذي تم بناءه ملائم لاغراض البحث وللعينة المستهدفة من الطالبات غير المتزوجات في كلية التربية الأساسية .

-ثبات المقياس:

اذ تشير عبد الفتاح (2013) بأنه شرط اساسي من شروط قياس الظاهرة ويعني الحصول على نفس النتائج عند اعادة التحليل مع توافر نفس الظروف والفئات والوحدات التحليلية مهما اختلف القائمون بالتحليل او تغير الزمن الذي تتم فيه عملية التحليل . (عبد الفتاح، 2013: 10)

وقد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

أ-طريقة اعادة الاختبار:

لاجل استخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونه من (100) طالبة من طالبات غير المتزوجات في اقسام كلية التربية الأساسية تم سحبهم من عينة التحليل الاحصائي وكان الفرق بين التطبيقين (15) يوم ويشير المختصون في القياس النفسي ان المدة الزمنية المناسبة يجب ان لا تقل عن (14) يوم. (الزوبعي ، واخرون، 1981:103)

ب-طريقة الفا كرونباخ:

هي طريقة التجانس في حساب معاملات الثبات وتعمل هذه الطريقة على حساب الارتباط بين درجات عينة الثبات على جميع فقرات المقياس ويوضح معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة اتساق اداء الفرد من فقرة لاخرى الى التجانس الداخلي بين فقرات المقياس .

(Creonbach,1951:298)

وصف المقياس بصيغته النهائية :

يتكون المقياس بصيغته النهائية من (36) فقرة وكل فقرة خمس بدائل للاجابة موزعة على ثلاث مجالات من مقياس البنى المعرفية لاختيار الشريك اذ بلغ المجال الاجتماعي (12) فقرة والمجال الاقتصادي (12) فقرة والمجال المعلوماتي (12) فقرة ، وكانت اعلى درجة للمقياس (180،00) وادنى درجة للمقياس (36،00) اما الوسط الفرضي فقد بلغ (108) درجة.

الفصل الرابع

لتحقيق هدف البحث تم بناء برنامج ارشادي لتحسين البنى المعرفية لاختيار الشريك لدى الطالبات غير المتزوجات في كلية التربية الأساسية .

فالبرنامج الارشادي تصميم مخطط ومنظم على اسس علمية ويحتوي على مجموعة من الخدمات التي تساعدهم على حل المشكلات التي يواجهها الافراد من مشكلات التوافق والتكيف والانسجام والتغلب على المشاكل النفسية والاجتماعية، الامر الذي يؤدي الى توافق الافراد والتحصن ضد المشكلات والتغلب عليها مستقبلاً ، لذلك انه عبارة عن عملية او علاقة تساعد الافراد في عملية الاختيار والوصول الى احسن الخيارات المناسبة .

لذا قامت الباحثة ببناء برنامج ارشادي على وفق نموذج بوردرز ودراري

1-تقرير وتحديد احتياجات الافراد .

2- كتابة واعداد اهداف البرنامج والغاية منه .

3-تحديد الاولويات .

4-اختيار وتنفيذ نشاطات البرنامج .

5-تقويم وتقرير مدى كفاءة البرنامج . (Borders&Drey,1992:487)

-تحديد الاولويات : قامت الباحثة بترتيب الجلسات الارشادية وفق اهمية كل جلسة ووفق حاجات افراد عينة البحث بعد تطبيق مقياس البنى المعرفية ،تم تفريغ البيانات احصائياً واستخراج الالوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد الاولويات والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	رقم الفقرة	ت
1.487796	3.20	أسعد بأعطاء شريك حياتي المستقبلي مكافاه مادية.	10	1
1.52805	3.47	أجد صعوبة في اختيار شريك حياتي المستقبلي.	5	2
1.34349	3.57	لدي اسلوب إجتماعي لأكسب به شريك حياتي المستقبلي.	2	3
1.36882	3.58	أفضل ان يكون شريك حياتي المستقبلي ملم بالمواضيع الاجتماعية.	8	4
1.32002	3.63	أتحفظ عن المشاركات والنشاطات التي تتخللها دفع المال مع شريك حياتي المستقبلي.	18	5

1.33850	3.73	أرغب في انشاء مكتبة مع شريك حياتي المستقبلي تضم كتباً متنوعة.	29	6
1.34115	3.82	أفرض شريك حياتي المستقبلي المال مع الوثوق به من اعدته لي.	17	7
1.18967	3.87	أشارك مع شريك حياتي المستقبلي في قراءة المجالات والابحاث العلمية المتنوعة.	25	8
1.32747	3.92	أجيد التعامل للوصول الى ابخس الاسعار لتوفير المال مع شريك حياتي المستقبلي.	21	9
1.19737	3.93	أحتفظ بمحاضراتي مع شريك حياتي المستقبلي لنرجع لها حينما نريد.	30	10
1.16962	3.98	أشارك مع شريك حياتي المستقبلي في فعاليات علمية واجتماعية.	31	11
1.22523	4.01	أعرف كيف اكون علاقة عاطفية مع شريك حياتي المستقبلي.	1	12
1.20160	4.05	أعرف الطريقة المثلى لشريك حياتي المستقبلي حينما اطلب منه المال.	20	13
1.10264	4.09	أكتسب المزيد من المعرفة في الندوات العلمية مع شريك حياتي المستقبلي	28	14

1.05243	4.11	أعي مع شريك حياتي المستقبلي ضرورة الاطلاع على الثقافات الاخرى المختلفة.	26	15
1.12809	4.16	أعرف انا وشريك حياتي المستقبلي ان كل كتاب فيه معلومة ستفيدنا يوماً.	27	16
96265	4.23	أهتم بأختيار شريك حياتي المستقبلي على اساس افكاره المعتدلة.	14	17
1.06140	4.25	أميل مع شريك حياتي المستقبلي في خوض التجارب العلمية التي تفيد حياتنا.	33	18
1.09334	4.26	أفضل ان يكون لي ولشريك حياتي المستقبلي اساس جيد لتعلم لغات غير اللغة العربية.	35	19
99612	4.27	أحب ان يكون شريك حياتي المستقبلي يتمتع بالتبات والنضج الانفعالي.	16	20
1.04611	4.28	أرغب ان اشارك شريك حياتي المستقبلي في الحصول على شهادات بمجالات متعددة .	32	21
92088	4.29	أرغب ان يكون شريك حياتي المستقبلي لديه مستوى مرتفع من مهارات الحياة.	15	22
1.02681	4.32	أرغب بمشاركة شريك	4	23

		حياتي المستقبلي بالافكار الجديدة التي اتعلمها في المستقبل.		
99340	4.33	أوازن بين متطلبات العمل ومتطلبات شريك حياتي المستقبلي.	19	24
1.06486	4.33	أرغب ان يكون شريك حياتي المستقبلي شخص مثالي في تعامله مع الاخرين.	3	25
1.03502	4.34	اعني مع شريك حياتي المستقبلي ضرورة الاطلاع على الثقافات الاخرى المختلفة .	34	26
97600	4.34	أخطط لما املك من قدرة مع شريك حياتي المستقبلي لتوفير المال الكاف .	22	27
98876	4.34	أحرص على السلوكيات الصائبة مع شريك حياتي المستقبلي.	9	28
1.01455	4.35	أقوم بتطوير معلوماتي لتناسب شخصية شريك حياتي المستقبلي.	36	29
92784	4.37	أكتشف الاساليب المفضلة عند شريك حياتي المستقبلي حلما ارتبط به.	12	30
1.00684	4.38	أدرك وضعي المالي مع شريك حياتي المستقبلي وارتبه بحسب المتطلبات المهمة.	23	31

96463	4.42	أتعاون مع شريك حياتي المستقبلي في حل الامور المنزلية.	6	32
93618	4.47	أحصل على المال مع شريك حياتي المستقبلي ان لا يكون من طريق واحد فقط.	24	33
92541	4.47	ألتزم بعبادات وتقاليد شريك حياتي المستقبلي.	7	34
90931	4.52	أحرص ان يكون اختيار شريك حياتي المستقبلي على اساس عقلائي.	13	35
77192	4.68	أرغب بأن يكون شريك حياتي المستقبلي مثقفاً.	11	36

-كتابة واعداد اهداف البرنامج الارشادي:

تعد هذه الخطوات مهمة في تخطيط وتنفيذ البرنامج الارشادي تعطي فكرة واضحة عن البرنامج ومحتوياته وتساعد المرشد على تحديد الاداء الناجح ، وتوضح له الاساليب الواجب استعمالها في المشكلة فضلا عن مساعدتها في الكشف عن المشكلة والتحقق من النجاح الذي يمكن للمسترشد احداث التغييرات المطلوبه وبعد تحديد الحاجات وضع الاهداف المراد تحقيقها للبرنامج الارشادي وكما هي :
-الهدف العام : هو تحسين البنى المعرفية لاختيار الشريك لدى الطالبات غير المتزوجات في كلية التربية الأساسية .

- الاهداف السلوكية : من خلال الهدف العام للبحث نُشتق الاهداف السلوكية الخاصة لكل جلسة ارشادية تتناسب مع عنوان الجلسة ، وتؤدي الى تحقيق الهدف العام للبرنامج الارشادي وتحسين البنى المعرفية لاختيار الشريك لدى الطالبات غير المتزوجات في كلية التربية الأساسية .

-تم تحديد جميع فقرات المقياس وفق اهمية كل جلسة ووفق حاجات افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق مقياس البنى المعرفية لاختيار الشريك ، تم تفريغ البيانات احصائياً واستخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد الاولويات ، والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

عناوين الجلسات	الفقرات	التسلسل
التوافق الشخصي	3-أحب ان يكون شريك حياتي مثالي أجد صعوبة في اختيار شريك حياتي المستقبلي . 5-أعرف كيف اوفق بين شريك حياتي والعمل.	2
التفكير العقلاني	13-أحرص ان يكون اختيار شريك حياتي المستقبلي على اساس عقلائي. 14-أهتم باختيار شريك حياتي المستقبلي على اساس الأفكار المعتدلة.	3
المشاركة الفعالة	10-أسعد بأعطاء شريك حياتي المستقبلي مكافأه مادية. 28-أعرف ان المشاركة في الندوات العلمية مع شريك حياتي المستقبلي تكسبني المزيد من المعرفة. 30-أحتفظ بمحاضراتنا مع شريك حياتي المستقبلي لانرجع لها حينما نريد. 32-أشارك شريك حياتي المستقبلي في الحصول على شهادات بمجالات متعددة. 33-أميل مع شريك حياتي المستقبلي في خوض التجارب العلمية التي تفيد حياتنا.	4
العلاقات الاجتماعية	1-أعرف كيف أكون علاقة اجتماعية مع شريك حياتي المستقبلي . 12-أحاول اكتشاف الاساليب المفضلة عند شريك حياتي حلما ارتبط به. 21-اجيد التعامل للوصول الى ابخس الاسعار لتوفير المال مع شريك حياتي المستقبلي.	5
الوعي الثقافي	26-أعي مع شريك حياتي المستقبلي ضرورة الاطلاع على الثقافات الاخرى المختلفة. 11-اتمنى ان يكون شريك حياتي ذي ثقافة واسعة. 27-أفهم انا وشريك حياتي المستقبلي أن كل كتاب فيه معلومة ستفيدنا يوماً. 36-أقوم بتطوير معلوماتي لتناسب شريك حياتي المستقبلي.	6
تنظيم الحياة المنزلية	6-أعتقد اني سأقوم بالتعاون مع شريك حياتي المستقبلي في حل الامور المنزلية.	7

	18- اتحفظ عن المشاركات والنشاطات التي تتخللها دفع المال مع شريك حياتي المستقبلي. 22- اخطط لما املك من قدرة مع شريك حياتي المستقبلي لتوفير المال الكاف	
الاتزان الانفعالي	16- أحب ان يكون شريك حياتي المستقبلي يتمتع بسيطرة على المهارات الانفعالية.	8
وسائل اكتساب المعرفة	4- أستمتع مع شريك حياتي المستقبلي بالفكر الجيدة التي اتعلمها. 7- أفضل ان يكون شريك حياتي المستقبلي ملم بالمواضيع المستقبلية . 15- اريد ان يكون شريك حياتي المستقبلي لديه مستوى مرتفع من المهارات المعرفية . 25- أدرك مع شريك حياتي المستقبلي أهمية قراءة المجلات والابحاث العلمية المتنوعة. 29- أرغب في انشاء مكتبة مع شريك حياتي المستقبلي في بيتنا المستقبلي تضم كتباً متنوعة . 34- اتعلم مع شريك حياتي المستقبلي كيف ابحث عن المعلومة التي تهمننا.	9
الالتزام	8- ألتزام بعادات وتقاليد شريك حياتي المستقبلي.	10
السلوك السوي	2- لدي اسلوب إجتماعي لإكسب به شخص ارتبط به في المستقبل. 9- احرص على السلوكيات الصائبة مع شريك حياتي المستقبلي . 20- أعرف الطريقة المثلى لشريك حياتي المستقبلي حينما اطلب منه المال.	11

-اختيار وتنفيذ نشاطات البرنامج :

تم التطرق اليها في الفصل الثاني .

5-تقويم وتقدير مدى كفاءة البرنامج :

يقصد به العملية التي يتم من خلالها تحديد فعاليات البرنامج الارشادي وتكون هذه العملية أكثر فعالية اذا ما انجزت في اطار يعتمد على مبادئ واسس محدودة .(الساعدي، 2002: 85)

ويتضمن تقويم البرنامج الارشادي على ثلاثة انواع :

أ-التقويم التمهيدي: ويتمثل بتطبيق الاختبار القبلي في تحديد الحاجات وعرضها على الخبراء لأجل معرفة صلاحيتها من عناوين الجلسات والنشاطات والفعاليات التي تتضمنها فضلا عن عملة التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

ب-التقويم البنائي: تتم اجراء عملية التقويم في نهاية الجلسة من اجراء اسئلة للمسترشدين لتحديد الإفادة من الجلسة الارشادية وسماع الملحوظات التي تسهم في اغنائها للجلسات الارشادية .

ت-التقويم النهائي: تقوم به الباحثة بعد مباشرتها بتنفيذ البرنامج الإرشادي والمتمثلة بإجراءات الاختبار البعدي الذي يجري على المجموعتين التجريبية والضابطة لتحديد التغيير الحاصل في تحسين البنى المعرفية لدى الطالبات كلية التربية الأساسية الخاضعات لجلسات البرنامج الإرشادي وذلك بعد مقارنة درجاتهن على مقياس البنى المعرفية قبل المباشرة بالبرنامج وبعد الانتهاء منه .
صدق البرنامج الإرشادي:

عرضت الباحثة البرنامج الإرشادي قبل التطبيق على مجموعة من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي البالغ عددهم (10) محكمين كما موضح في الملحق (6) لابداء ارائهم حول:

- 1-صلاحية موضوعات الجلسات ومدى ملائمتها للفقرات .
- 2-صلاحية الأنشطة المقدمة التي تحقق اهداف الجلسة .
- 3-مدى ملائمة عنوان الجلسة للنشاط .
- 4-تفضلكم ماترونه مناسباً للاضافة .

وقد اجريت التعديلات اللازمة على وفق أداء الخبراء إذ اصبح البرنامج الإرشادي جاهزاً للتطبيق وبشكل نهائي.

تطبيق البرنامج الإرشادي:

بعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي واعداد ادواته قامت الباحثة بالاجراءات الآتية:

- 1-اختارت الباحثة (30) طالبة عينة البحث بصورة عشوائية ممن حصلوا على أدنى الدرجات على مقياس البنى المعرفية وزعوا عشوائياً على مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (15) طالبة في كل مجموعة من طالبات كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية .
- 2-حددت الباحثة مكان الجلسات الإرشادية الوحدة الإرشادية في كلية التربية الأساسية بواقع جلستين في الاسبوع الاحد و الاربعاء .
- 3-حددت الباحثة عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية ب(12) جلسة بواقع جلستين في الاسبوع .
- 4-طبقت الباحثة مقياس البنى المعرفية على أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة كاختبار قبلي.

5-حددت الباحثة يوم الاحد المصادف 2022/2/8 موعداً للجلسة الاولى.

6-حددت الباحثة موعداً لتطبيق الاختبار البعدي لمقياس البنى المعرفية 2022/3/16

7-حددت الباحثة موعداً لتطبيق الاختبار المرجحاً لمقياس البنى المعرفية بعد شهر من انتهاء تطبيقه .

8-اعدت الباحثة جدول انعقاد الجلسات الإرشادية للبرنامج . كما موضح في الجدول (21) .

جدول (21)

جلسات البرنامج الإرشادي وتواريخها

موضوعها	تاريخها	الجلسة
الافتتاحية	2022/2/8	الجلسة الاولى
التوافق الشخصي	2022/2/10	الجلسة الثانية
التفكير العقلاني	2022/2/13	الجلسة الثالثة
المشاركة الفعالة	2022/2/16	الجلسة الرابعة
العلاقات الاجتماعية	2022/2/20	الجلسة الخامسة

الوعي الثقافي	2022/2/23	الجلسة السادسة
تنظيم الحياة المنزلية	2022/2/27	الجلسة السابعة
الاتزان الانفعالي	2022/3/2	الجلسة الثامنة
وسائل اكتساب المعرفة	2022/3/6	الجلسة التاسعة
الالتزام	2022/3/9	الجلسة العاشرة
السلوك السوي	2022/3/13	الجلسة الحادية عشر
الختمية	2022/3/16	الجلسة الثانية عشر

عنوان الجلسة: الافتتاحية مدة الجلسة: 30 دقيقة

الموضوع	الافتتاحية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	-التعارف المتبادل بين المرشد و افراد المجموعة الارشادية. -تهيئة أفراد المجموعة للبرنامج الارشادي. -توضيح أهمية البرنامج الارشادي وضرورة الالتزام به. -معرفة أفراد المجموعة الارشادية مكان و زمان انعقاد الجلسات.
الاهداف	-اقامة علاقات ودية بين المرشدة و افراد المجموعة الارشادية. -أن يتعرف أفراد المجموعة الارشادية على اهداف البرنامج الارشادي و موضوعاته .
الاستراتيجيات والفنيات	المناقشة
الانشطة المقدمة	-الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية. -أن تعرف المرشدة نفسها وتطلب منهم تعريف انفسهم. -تناقش المرشدة مع أفراد المجموعة الارشادية البرنامج الارشادي و اجراءاته و عدد جلساته. -تعريف أفراد المجموعة بالضوابط و التعليمات الخاصة بالجلسات الارشادية .
ادارة الجلسة	-ترحب المرشدة بافراد المجموعة الارشادية و شكرهم على حضورهم و تؤكد على أهمية شعورهم بالطمأنينة و الارتياح. -تعرف المرشدة نفسها على أفراد المجموعة الارشادية و الطلب منهم تعريف انفسهم. -قامت المرشدة بتهيئة أفراد المجموعة الارشادية للبرنامج الارشادي حيث وضحت لهم الفنيات و الاجراءات التي ستقدم إليهم وبلغ أن البرنامج الارشادي سيستمر لمدة 12 جلسة بمعدل أربع جلسات في الاسبوع . -توضح المرشدة لافراد المجموعة الارشادية الضوابط الخاصة بالبرنامج الارشادي التي يجب الالتزام بها من كل أعضاء المجموعة و منها المحافظة على

السرية التامة بما يدور في الجلسة والالتزام بالحضور لجلسات البرنامج ولكل مسترشد الحق في المناقشة والسؤال . -تسأل المرشدة : هل هناك مسترشدة لاترغب بالانضمام للبرنامج الارشادي ؟ وهل يلائم او لا مكان وزمان البرنامج. -تحدد المرشدة مكان وزمان اللقاء القادم قبل انتهاء الجلسة وطلبت الباحثة منهم ان يحضرن الى اللقاء القادم ثم ودعتهم المرشدة.	
-تسأل المرشدة : هل هناك مسترشدة لاترغب بالانضمام الى المجموعة ؟ او لا يلائمها موعد وزمان انعقاد الجلسات؟ -هل هنالك مسترشدة لاتعرف مكان وزمان انعقاد الجلسة؟	التقويم البنائي
-تطلب الباحثة من افراد المجموعة الارشادية ذكر اسم الباحثة واسماء زملائهم .	الواجب البيتي

الجلسة : الثانية

مدة الجلسة : 45 دقيقة

عنوان الجلسة : التوافق الشخصي

الموضوع	التوافق الشخصي
الحاجات المرتبطة بالموضوع	-أن يتعرف أفراد المجموعة الارشادية على معنى التوافق الشخصي.
الهدف الخاص	-مساعدة أفراد المجموعة الارشادية بالتعرف على التوافق الشخصي
الاهداف السلوكية	-أن يتعرف أفراد المجموعة الارشادية على اساليب التوافق الشخصي -ان يفهم افراد المجموعة الارشادية اهمية التوافق الشخصي. -ان يطبق افراد المجموعة الارشادية التوافق الشخصي في حياتهم اليومية .
الاستراتيجيات والفنيات	التقدير السلوكي المعرفي.
الانشطة المقدمة	-الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية . -ان تقدم المرشدة موضوع التوافق الشخصي: هو علامة من علامات الصحة النفسية الجيدة لدى الفرد والمطلوب من الجميع ان يحقق التوافق الشخصي والنفسى حتى يصل الى الصحة النفسية . -أن تفهم أفراد المجموعة الارشادية اهمية التوافقات الشخصية وكيفية التخلص من الصراعات النفسية التي تقولها المسترشدات لانفسهن وكيفية توظيف التعليمات الذاتية . -أن يتعرف افراد المجموعة الارشادية على عوامل التوافق.
ادارة الجلسة	-الترحيب بافراد المجموعة الارشادية . -تقوم المرشدة بتعريف موضوع التوافق الشخصي: هو علامة من علامات الصحة النفسية الجيدة ،لدى الفرد والمطلوب من الجميع يحقق التوافق

الشخصي والنفسي حتى يصل الى الصحة النفسية الجيدة .
- ان يفهم افراد المجموعة الارشادية اهمية التوافقات :تعد التوافقات مهمة لانها تحقق الاحتياج الذاتي من قبل الشخص الاخر بمعنى تلبية حاجاته تصل الى درجة ذوبان الصراع وضمحلل الحالة بين الاخرين تصل الى الاتحاد ،والتوافق لا يأتي من المظهر الخارجي فقط التوافق نفسي ذاتي اي عندما يصبح هناك ميول وتقبل يحدث التوافق، ليس كل شخص ملائم لشخص الاخر ،فالشخص لا بد ان يكون متوافق او لا مع ذاته الشخصي بعد ذلك مع محيطه البيئي ،فإذا ماكانت توافقات سليمة او صحيحة يصبح لدى الفرد ضغوط وتوتر هذا يجعله غير سوي بمعنى يكون عصبي متنرفز على طول فلا بد ان تحدث توافقات على الأقل مع الذات()

-ان يتعرف افراد المجموعة الارشادية على عوامل التوافق:
فعوامل التوافق كثيرة منها(عمرية،فكرية ،ثقافية ،وقد تكون معرفية) أذ اسهمت هذه العوامل في أن تلقي شخصاً في التفكير نفسه و في تركيب البنية نفسها، يحدث التوافق مع الطرف الآخر هذه التوافقات والعوامل تسد حاجة الشخص الآخر او الطرف الآخر مثل(أنا لدي عشر اصدقاء من بين هؤلاء العشرة شخص واحد يكون متوافق مع ذاتي مع شخصي فهذه اصبحت نوعاً من التوافق والتواصل والاتفاق على امور الحياة ، قد نتفق انا وشخص على موضوع معين وهناك شخص ثالث غير متوافق معنا بالنتيجة هناك قبول ورفض في حالة التوافقات()

-الطلب من كل فرد من المجموعة الحديث الصريح بالاجابة عن السؤال الآتي ما الاسلوب أو الروتين الذي تتبعه في التعامل مع الأفراد والأحداث .

-أن يطبق أفراد المجموعة الارشادية التوافق الشخصي في حياتهم اليومية .
-بعد ما يصبح للمرشدة صورة واضحة حول التوافق الشخصي لافراد المجموعة تبدأ معهم بالارشاد والتوجيه التربوي التدريجي حول خطأ هذه الافكار الحياتية والتعليمات الذاتية التي يتبعونها في التعامل مع الأحداث والاشياء وسلبيتها والايجابيات التي يمكن تحقيقها عنده تغيير هذه الأفكار ونظرة المجتمع والآخرين الجميلة لهم عند تغيير أفكارهم وتعديلها .

-ستقوم المرشدة لأفراد المجموعة الارشادية بفحص تفصيلي للمقدمات والنتائج البيئية (المثيرات والمعززات) في علاقتها بالاستجابات ،ويتطلب ذلك تحديداً دقيقاً للسلوك ونسبة تكراره في السلوك،وتعتمد المرشدة على طريقة تحليل المهمة التي تجزئ السلوك الكلي الى سلوكيات ومهام فرعية يتطلب من المرشدة القيام بكل واحدة منها وفي تقنية التقدير المعرفي السلوكي تقوم المرشدة بالاجابة عن تساؤلين اساسين:

1-ماهي الجوانب التي تخفق بها المرشدة في أن تقولها لنفسها ،والتي اذا وجدت تساعد على اداء السلوك الملائم والتكيفي؟

2-مامحتوى المعارف (التعليمات الذاتية) التي تشوش على السلوك التكيفي؟
تلخص ما دار في الجلسة الارشادية التعرف على ايجابيات وسلبات الجلسة

ومناقشتها معا.	
-تلخص مدار في الجلسة الارشادية. -التعرف على ايجابيات وسلبيات الجلسة ومناقشتها معا.	التقويم البنائي
-تطلب الباحثة من افراد المجموعة الارشادية ذكر موقف ما ادى الى التوافق.	الواجب البيئي

الجلسة : الثالثة

مدة الجلسة: 45 دقيقة

عنوان الجلسة : التفكير العقلاني

الموضوع	التفكير العقلاني
الحاجات المرتبطة بالموضوع	-أن يتعرف أفراد المجموعة الارشادية على معنى التفكير العقلاني.
الهدف الخاص	-أن يتمكن أفراد المجموعة الارشادية التفكير بعقلانية. -أن يعرف أفراد المجموعة الارشادية كيفية تغيير الافكار السلبية الى افكار اكثر عقلانية.
الاهداف السلوكية	-أن يتعرف أفراد المجموعة الارشادية على معنى التفكير العقلاني. -أن يتعرف أفراد المجموعة الارشادية على سمات التفكير العقلاني. -أن يفهم أفراد المجموعة الارشادية اهمية التفكير العقلاني.
الاستراتيجيات والفنيات	اعادة تكوين البناءات والتراكيب المعرفية.
الانشطة المقدمة	-الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية. -ستقدم المرشدة موضوع التفكير العقلاني: هو عملية تقوم على المنطق اي تولى الاهتمام الى الاساس الواقعي اي يواجه موافقه الصعبة في التصرف بحكمة بعيدا عن العواطف والمشاعر وتساعد في ذلك تجاربه الماضية. - أن يفهم أفراد المجموعة الارشادية أن التفكير العقلاني مدعوما بالخبرة والحقائق.
ادارة الجلسة	-الترحيب بافراد المجموعة الارشادية . ستقوم المرشدة بتعريف موضوع التفكير العقلاني: هو عملية تقوم على المنطق أي تولى الاهتمام الى الاساس الواقعي اي يواجه موافقه الصعبة في التصرف بحكمة بعيدا عن العواطف والمشاعر وتساعد في ذلك تجاربه الماضية. -تستعمل المرشدة فنية اعادة تكوين البناءات والتراكيب المعرفية ،فالحوار الذاتي الداخلي والافكار الايجابية التكيفية التي يجب أن تتدرب عليها المسترشدة ،ستحدث تغييراً في البناء المعرفي للمسترشدة ويشتمل هذا التغيير اعادة تكوين البناءات والتراكيب

المعرفية، وتسعى هذه الطريقة الى تحويل تفكير المسترشدات بأظهار المعتقدات الخاطئة غير المستندة الى دلائل أو إثباتات أو مبالغة في أهمية الحدث أو اهمالهن لعامل هام في الموقف، ونظرتهم للاشياء بشكل متطرف صحيحة أو خاطئة 0

- أن تتعرف أفراد المجموعة الارشادية على مميزات وسمات التفكير العقلاني:

1- الموضوعية: وتتمثل أنها تشتق من حقائق وادلة موضوعية وليس من حقائق شخصية 0

2- المرونة: تتشكل في صورة رغبات وامنيات لاتصل الى المطلقات اللازمة 0

3- المساعدة على تحقيق أهداف الحياة 0

4- تقليل من الصراعات الداخلية للمسترشدة

5- تقليل من التصادم مع الآخرين المحيطين بالمسترشدة 0

6- تؤدي الى الصحة النفسية وتقلل من الصراعات النفسية 0

7- الأفكار الصحيحة 0

8- الأفكار المنطقية 0

- ان يفهم أفراد المجموعة الارشادية أهمية التفكير العقلاني التي تتمثل بما يأتي :

1- يؤدي التفكير العقلاني دوراً في تشكيل سلوك المسترشدة وبناء شخصيتها 0

2- تجعل لديها القدرة على تجنب أو ازالة التعاسة والاضطرابات العاطفية 0

3- يحقق التفكير العقلاني اشباع الحاجات والشعور بالمسؤولية والتحدي والقدرة على حل المشكلات 0

4- يساعد على فهم السلوك الانساني 0

5- أنّ التفكير العقلاني يجعل الفرد قادراً على اتخاذ القرارات السليمة 0

6- أنّ التفكير العقلاني لايقود الى الاستنتاجات الخاطئة وبالتالي لايقود الى الانفعال 0

- أن يعرف افراد المجموعة الارشادية ان التفكير العقلاني مدعوما بالخبرة والحقائق.

- توضح المرشدة لافراد المجموعة الارشادية أنّ التفكير في بعض الحالات يكون سلبياً مع نفسه ومع مجتمعه باظهار

المعتقدات الخاطئة غير المستندة الى الادلة والاثباتات او المبالغة في اهمية الحدث او اهمالهم لتفاعلاتهم في الموقف 0

- ستقوم المرشدة بتوضيح كيفية توظيف البناءات والتراكيب

المعرفية بعرض فلم يتضمن الحوار الذاتي . -تطلب منهن اعادة ماتم ملاحظته لكي تتأكد من مدى تطبيقهن للبناءات والتراكيب المعرفية . -تلخيص ما دار بالجلسة الارشادية وتحديد الإيجابيات والسلبيات لكي يتم مناقشتها مع افراد المجموعة الارشادية وتوصل الى حلول مناسبة .	
-تلخيص مدار بالجلسة الارشادية وتحديد الايجابيات والسلبيات لكي يتم مناقشتها مع أفراد المجموعة الارشادية وتوصل الى حلول مناسبة.	التقويم البنائي
-تطلب الباحثة من أفراد المجموعة الارشادية ذكر موقف قاموا به تطلب منهم التفكير العقلاني.	الواجب البيئي

الجلسة :الرابعة

مدة الجلسة: 45 دقيقة

عنوان الجلسة: المشاركة الفعالة

الموضوع	المشاركة الفعالة
الحاجات المرتبطة بالوضع	-أن يتعرف أفراد المجموعة الارشادية على المشاركة الفعالة . -الحاجة للمشاركة الفعالة بين الشريكين .
الهدف الخاص	-تنمية المشاركة الفعالة لدى أفراد المجموعة الارشادية.
الاهداف السلوكية	-أن يتمكن أفراد المجموعة الارشادية من المشاركة الفعالة فيما بينهم . - أن يطبق أفراد المجموعة الارشادية المشاركة الفعالة في جميع نشاطاتهم .
الاستراتيجيات والفنيات	التقدير السلوكي المعرفي .
الانشطة المقدمة	-الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية . -أن تقدم المرشدة موضوع المشاركة الفعالة : هو احد العوامل المهمة في دعم نجاح وتطوير الاعمال التعاونية وتسلط الضوء على أهمية دور تقديم محاضرة فعالة في زيادة مشاركة الطالبات ويمكن تحقيق المشاركة الفعالة للطالبات من خلال نظام المسؤولية المشتركة . -ستوضح المرشدة لأفراد المجموعة الارشادية أنّ المشاركة الفعالة مهمة في جميع المجالات. - ستبين المرشدة لأفراد المجموعة الارشادية أنّ المشاركة الفعالة ستحقق الغايات والاهداف والوسائل وتخلق الثقة المتبادلة بين أفراد المجموعة الارشادية. -ستعرض المرشدة لأفراد المجموعة الارشادية أنّ المشاركة الفعالة تتيح اتخاذ القرارات الايجابية ووضع الخطط الصحيحة. -ستقوم المرشدة بتدريب مجموعتين على اداء المشاركة الفعالة في الصف .

<p>-الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية. -ستقوم المرشدة بموضوع المشاركة الفعالة : هو احد العوامل المهمة في دعم نجاح وتطوير الأعمال التعاونية و تسليط الضوء على أهمية دور تقديم محاضرة فعالة في زيادة مشاركة الطالبات، ويمكن تحقيق المشاركة الفعالة للطالبات من خلال نظام المسؤولية المشتركة . -ستوضح المرشدة لأفراد المجموعة الإرشادية أن المشاركة الفعالة مهمة في جميع المجالات. -تقوم المرشدة بتعريف أفراد المجموعة الإرشادية بأن المشاركة الفعالة تخلق الثقة المتبادلة بين أفراد المجموعة الإرشادية -ستعرف المرشدة ان المشاركة الفعالة تتيح لكل فرد في الصف من اتخاذ القرارات ووضع خطط للوصول الى الأهداف والغايات السليمة. -ستعرض المرشدة لأفراد المجموعة الإرشادية شرط تحقيق المشاركة الفعالة مثل: 1-وجود وقت كاف للمشاركة. 2-ان تكون المواضيع المعالجة ذات اهمية للمشاركين 3-ان يكون لدى المشاركين القدرات والامكانيات المعرفية والفكرية لتبادل الآراء ووجهات النظر واجراء الاتصالات الفعالة. 4-تزيد هذه المشاركة من التقيد والالتزام والتطبيق القرارات المتخذة . -ستوضح المرشدة لأفراد المجموعة الإرشادية أن المشاركة الفعالة تشعر افراد المجموعة بأن افكارهم مهمة ولها معنى مفيد مما يستدعي الرضا والاشباع النفسي لهم. -ستقوم المرشدة بتطبيق نموذج الصور للمشاركة الفعالة على مجموعتين من الطالبات والمقارنه بينهم لمعرفة مدى مشاركتهم الفعالة داخل الصف . -ستقوم المرشدة لأفراد المجموعة الإرشادية بفحص تفصيلي للمقدمات والنتائج البيئية (المثيرات والمعززات) في علاقتها بالاستجابات، ويتطلب ذلك تحديداً دقيقاً للسلوك ونسبة تكراره في السلوك، وتعتمد المرشدة على طريقة تحليل المهمة التي تجزئ السلوك الكلي الى سلوكيات ومهام فرعية يتطلب من المرشدة القيام بكل واحدة منها وفي تقنية التقدير المعرفي السلوكي تقوم المرشدة بالاجابة عن تساؤلين اساسيين: 1-ماهي المواقف التي تخفق بها المرشدة في مدى مشاركتها الفعالة، والتي إذا وجدت تساعد على اداء السلوك الملائم والتكفي؟ 2-ماحتوى المعارف (التعليمات الذاتية) التي تنشوش على المرشدة في المشاركة الفعالة ؟ -تلخيص ما دار بالجلسة الإرشادية وتحديد الإيجابيات والسلبيات لكي يتم مناقشتها مع افراد المجموعة الإرشادية وتوصل الى حلول مناسبة .</p>	<p>ادارة الجلسة</p>
<p>-تلخيص مدار في الجلسة الإرشادية. -التعرف على ايجابيات وسلبيات الجلسة ومناقشتها معاً.</p>	<p>التقويم البنائي</p>

الواجب البيئي	تطلب الباحثة من أفراد المجموعة الإرشادية استعمال وتطبيق نموذج الصور للمشاركة الفعالة .
---------------	--

الجلسة: الخامسة

عنوان الجلسة : العلاقات الاجتماعية مدة الجلسة: 45 دقيقة

العلاقات الاجتماعية	الموضوع
-أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على معنى العلاقات الاجتماعية -الحاجة الى تنمية العلاقات الاجتماعية.	الحاجات المرتبطة بالموضوع
-مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على تكوين العلاقات الاجتماعية.	الهدف الخاص
-أن يطبق افراد المجموعة الإرشادية العلاقات الاجتماعية في حياتهم الشخصية . -أن يفهم أفراد المجموعة الإرشادية أهمية العلاقات الاجتماعية. -أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على أنواع العلاقات الاجتماعية.	الاهداف السلوكية
الحوار الذاتي الايجابي.	الاستراتيجيات والفنيات
-الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية. -ستقدم المرشدة موضوع العلاقات الاجتماعية: بأنها حلقة أو رباط بين الافراد وبين الجماعات ،وتشمل الروابط العائلية والعلاقات في كل المنظمات الاجتماعية الاخرى كالمصانع والمدارس والجماعات وغيرها وهذه العلاقات الاجتماعية بين الافراد تكون جزءاً اساسياً من البناء الاجتماعي. -ستوضح المرشدة لافراد المجموعة الإرشادية أهمية العلاقات الاجتماعية. -ستبين المرشدة لافراد المجموعة الإرشادية على أنواع العلاقات الاجتماعية. -تدرب المرشدة افراد المجموعة الإرشادية على تحويل المعتقدات الخاطئة الى العوامل المهمة في المواقف الحياتية.	الانشطة المقدمة
-الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية. -ستقدم المرشدة موضوع العلاقات الاجتماعية بأنها حلقة أو رباط بين الأفراد وبين الجماعات ،وتشمل الروابط العائلية والعلاقات في كل المنظمات الاجتماعية الأخرى كالمصانع والمدارس والجماعات وغيرها وهذه العلاقات الاجتماعية بين الافراد تكون جزءاً اساسياً من البناء الاجتماعي. -ستوضح المرشدة لافراد المجموعة أهمية العلاقات الاجتماعية:	ادارة الجلسة

<p>تتبع من تكوين الانسان وطبيعته الذاتية ، أن الانسان مدني بالطبع ، وأن حاجته الى الاجتماع من اجل المحافظة على وجوده ، ومن أوائل من شرح هذه الحقيقة ابو عثمان الجاحظ حيث قال: إن حاجة الناس بعضهم الى بعض صفة لازمة في طبائعهم وخلقهم ، وثابته ملازمة لهم ومحيطه بها .</p> <p>-ويمكن وصف المجتمع الانساني بأنه: عبارة عن شبكة واسعة من العلاقات الاجتماعية المتبادلة والمتقابلة، فالانسان في المجتمع يتبادل التأثير مع الآخرين ويرتبط معهم بعلاقات متشعبة متقابلة، ومن دون هذا الترابط المتقابل الذي يعتبر اساسياً بالنسبة للفرد والجماعة يخفق المجتمع في القيام بوظائفه، ويضمحل الفرد ويتلاشى.</p> <p>-تدرب المرشدة أفراد المجموعة الارشادية التدريب على الحوار الذاتي الايجابي الداخلي والقاء فيديو او صور كنموذج للمسترشدات عن الحوار الذاتي الايجابي الداخلي.</p> <p>-تلخيص ما دار في الجلسة الارشادية والتعرف على إيجابيات وسلبيات الجلسة ومناقشتها مع أفراد المجموعة الارشادية.</p>	
<p>-تلخيص مدار في الجلسة الارشادية والتعرف على ايجابيات وسلبيات الجلسة ومناقشتها مع أفراد المجموعة الارشادية .</p>	<p>التقويم البنائي</p>
<p>-تطلب الباحثة من أفراد المجموعة الارشادية أن يذكروا موقف تطلب منهم تعزيز العلاقات الاجتماعية .</p>	<p>الواجب البيئي</p>

الجلسة : السادسة

عنوان الجلسة: الوعي الثقافي مدة الجلسة: 45 دقيقة

الوعي الثقافي	الموضوع
<p>-أن يعرف أفراد المجموعة الارشادية على معنى الوعي الثقافي. -الحاجة الى تنمية الوعي الثقافي.</p>	<p>حاجات المرتبطة بالموضوع</p>
<p>-أن يتعرف أفراد المجموعة الارشادية على الوعي الثقافي.</p>	<p>الهدف الخاص</p>
<p>-أن يتعرف أفراد المجموعة الارشادية على الوعي الثقافي. -تنمية المرشدة لافراد المجموعة الارشادية الوعي الثقافي.</p>	<p>الاهداف السلوكية</p>
<p>-التقدير السلوكي المعرفي.</p>	<p>الاستراتيجيات والفنيات</p>
<p>-الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية - -ستقدم المرشدة موضوع الوعي الثقافي بأنه: سلوك اجتماعي ومعياري موجود في المجتمعات البشرية ، وهي كلمة عريقة جداً في اللغة العربية بما في معانيها من منطق، ورزانة وصقل للشخصية والنفس والفتنة والشخص المثقف هو الذي يعلم نفسه أموراً جديدة باستمرار، وتستخدم كلمة الثقافة في هذا العصر لتدل على رقي فكري وأدبي واجتماعي للجماعات والافراد ، فالثقافة نظرية في السلوك</p>	<p>الانشطة المقدمة</p>

<p>تساعدنا على خط حياتنا بالشكل اللائق، وتستخدم كلمة الثقافة أيضاً لتدل على الذوق المتميز في الفن والعلوم الانسانية بما يعرف بالثقافة ذات المستوى العالي.</p> <p>-ستبين المرشدة لأفراد المجموعة الارشادية مظاهر انتشار الوعي الثقافي.</p> <p>- ستوضح المرشدة الافراد المجموعة الارشادية أهمية الوعي الثقافي .</p> <p>-ستعرف المرشدة لافراد المجموعة الارشادية دور الثقافة في المجتمع.</p> <p>- ستعرض المرشدة نماذج على شكل بوسترات وفديو لأفراد المجموعة الارشادية توضح فيها أهمية الثقافة في بناء شخصية الانسان.</p>	
<p>-الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية.</p> <p>-ستقوم المرشدة موضوع الوعي الثقافي بأنه: سلوك اجتماعي ومعيار موجود في المجتمعات البشرية ،وهي كلمة عريقة جداً في اللغة العربية بما في معانيها من منطق،ورزانه وصقل للشخصية والنفس والفتنة والشخص المتقف هو الذي يعلم نفسه أموراً جديدة باستمرار،وتستخدم كلمة الثقافة في هذا العصر لتدل على رقي فكري وأدبي واجتماعي للجماعات والافراد ، فالثقافة نظرية في السلوك تساعدنا على خط حياتنا بالشكل اللائق، وتستخدم كلمة الثقافة أيضاً لتدل على الذوق المتميز في الفن والعلوم الانسانية بما يعرف بالثقافة ذات المستوى العالي.</p> <p>-ستبين المرشدة لأفراد المجموعة الارشادية مظاهر انتشار الوعي الثقافي.</p> <p>-ستوضح المرشدة الأفراد المجموعة الارشادية أهمية الوعي الثقافي.</p> <p>-ستعرف المرشدة لأفراد المجموعة الارشادية دور الثقافة في المجتمع.</p> <p>-ستعرض المرشدة نماذج على شكل بوسترات وفديو لأفراد المجموعة الارشادية توضح فيها أهمية الثقافة في بناء شخصية الانسان.</p> <p>-تلخص ما دار في الجلسة الارشادية.</p> <p>-التعرف على إيجابيات وسلبيات الجلسة .</p>	<p>ادارة الجلسة</p>
<p>-تلخص ما دار في الجلسة الارشادية.</p> <p>-التعرف على إيجابيات وسلبيات الجلسة .</p>	<p>التقويم البنائي</p>
<p>-تطلب الباحثة من أفراد المجموعة الارشادية دورهم للوعي الثقافي</p>	<p>الواجب البيئي</p>

في المجتمع.	
الجلسة: السابعة	
عنوان الجلسة: تنظيم الحياة المنزلية	مدة الجلسة: 45 دقيقة
الموضوع	تنظيم الحياة المنزلية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- أن يعرف أفراد المجموعة الإرشادية معنى تنظيم الحياة المنزلية. - الحاجة الى تنظيم الحياة المنزلية لدى افراد المجموعة الارشادية.
الهدف الخاص	-مساعدة أفراد المجموعة الارشادية على تنظيم الحياة المنزلية.
الاهداف السلوكية	- أن يفهم أفراد المجموعة الارشادية ما اهمية تنظيم الحياة المنزلية. - أن يطبق أفراد المجموعة الارشادية تنظيم الحياة اليومية في منازلهم. - أن يتعرف أفراد المجموعة الارشادية على وسائل تنظيم الحياة المنزلية.
الاستراتيجيات والفنيات	التعليمات الذاتية
الأنشطة المقدمة	- الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية . -ستقدم المرشدة بعرض موضوع تنظيم الحياة المنزلية أنه يعد التنظيم من الأمور الهامة في الحياة فالفوضى ماهي الا عاملاً لزيادة الضغط. -ستوضح المرشدة لأفراد المجموعة الارشادية على استعمال وسائل تنظيم الحياة المنزلية بعرض صور لنماذج عن وسائل تنظيم الحياة المنزلية0 -ستقوم المرشدة بعرض فيديو نشاطات المنزلية أمام أفراد المجموعة الارشادية على شكل بوستر تحدد فيها أهمية التنظيم المنزلي0 -مشاركة أفراد المجموعة الارشادية في تمثيل وسائل تنظيم الحياة المنزلية0
ادارة الجلسة	- الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية . -ستقدم المرشدة موضوع تنظيم الحياة المنزلية انه يعد التنظيم من الأمور الهامة في الحياة فالفوضى ماهي الا عامل لزيادة الضغط . -ستعرض المرشدة الفيديو كنموذج امام أفراد المجموعة الارشادية كيف أنظم وقتي في شغل المنزل. -ستعرض المرشدة للأفراد المجموعة الارشادية جدول تنظيم الحياة المنزلية. -ستستضيف المرشدة نموذج محاضر لالقاء محاضرة حول تنظيم الحياة المنزلية ليقتدى به في تنظيم وجدولة الحياة المنزلية. -تلخيص ما دار في الجلسة الارشادية . -التعرف على إيجابيات وسلّبات الجلسة ومناقشتها .

التقويم البنائي	-تلخيص ما دار في الجلسة الارشادية التعرف على ايجابيات وسلبيات الجلسة ومناقشتها. -التعرف على ايجابيات وسلبيات الجلسة ومناقشتها.
الواجب البيئي	-تطلب الباحثة من أفراد المجموعة الارشادية تنظيم جدول بمواعيد في عملية تنظيم الحياة المنزلية .

الجلسة: الثامنة

مدة الجلسة: 45 دقيقة

عنوان الجلسة: الاتزان الانفعالي

الموضوع	الاتزان الانفعالي
الحاجات المرتبطة بالموضوع	-أن يعرف أفراد المجموعة الارشادية معنى الاتزان الانفعالي. -الحاجة الى تنمية الاتزان الأنفعالي لدى أفراد المجموعة الارشادية.
الهدف الخاص	-مساعدة أفراد المجموعة الارشادية على ضبط انفعالاتهم.
الاهداف السلوكية	-أن يفهم أفراد المجموعة الارشادية اساليب الاتزان الانفعالي. -أن يطبق أفراد المجموعة الارشادية الاساليب التي تؤدي الى ضبط انفعالاتهم اتجاه الاخرين()
الاستراتيجيات والفنيات	اسلوب خفض الحساسية المنظم.
الانشطة المقدمة	-الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية. -ستقدم المرشدة موضوع الاتزان الانفعالي على أنه سمة وجدانية تتمثل بقدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وحسن تصرفه في المواقف الضاغطة. -توظف المرشدة اسلوب كيفية خفض الحساسية المنظم. -ستوضح المرشدة لأفراد المجموعة الارشادية استبدال حالة عدم الاتزان الانفعالي الى حالات من السعادة والوفاق.
ادارة الجلسة	-الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية . -ستقدم المرشدة موضوع الاتزان الانفعالي على أنه سمة وجدانية تتمثل بقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وحسن تصرفه في المواقف الضاغطة() -أن الاتزان الانفعالي يتحقق من التعادل بين المشاعر والأحاسيس الفرد. -ستعرض المرشدة كيفية استعمال أسلوب خفض الحساسية التدريجي المنظم حينما يحصل الضيق وردود الفعل الصادرة من المسترشرة باتجاه الناس. -ستقوم المرشدة بتوضيح معنى التركيز على الأفكار التي تحدث اثناء فترة حياتهم اليومية. -ستعرض المرشدة الاضرار السلبية للانفعالات مثل سرعة الغضب

وكيفية مقاومتها بالاتزان وتقبل الأمور بشكل مرن. -تلخيص ما دار في الجلسة الارشادية . -التعرف على إيجابيات وسلّيات الجلسة ومناقشتها .	
-تلخيص ما دار في الجلسة الارشادية التعرف على إيجابيات وسلّيات الجلسة ومناقشتها. -التعرف على ايجابيات وسلّيات الجلسة ومناقشتها()	التقويم البنائي
-تطلب الباحثة من افراد المجموعة الارشادية ان يذكروا المواقف التي تتطلب منهم اتزاناً انفعالياً.	الواجب البيئي

الجلسة: التاسعة

عنوان الجلسة: وسائل اكتساب المعرفة مدة الجلسة: 45 دقيقة

الموضوع	وسائل اكتساب المعرفة
الحاجات المرتبطة بالموضوع	-أن يتعرف افراد المجموعة الارشادية على معنى وسائل اكتساب المعرفة. -الحاجة الى تنمية وسائل اكتساب المعرفة.
الهدف الخاص	-مساعدة أفراد المجموعة الارشادية على معرفة وسائل اكتساب المعرفة.
الاهداف السلوكية	-أن يفهم أفراد المجموعة الارشادية على كيفية التعرف على وسائل اكتساب المعرفة. -أن يطبق المرشد لأفراد المجموعة الارشادية اساليب اكتساب المعرفة.
الاستراتيجيات والفنيات	-الحوار الذاتي
الانشطة المقدمة	-الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية. -ستقدم المرشدة موضوع وسائل اكتساب المعرفة :هو مانطلق عليه عملية التعلم، وهو مرور الانسان بخبرات معينه، تغير في سلوكه المجال المعرفي، المجال المهاراتي او مايسمى :الانفس حركي المجال الانفعالي او مايسمى :الاتجاهات او القيم. -ستعرض المرشدة نماذج عن وسائل اكتساب المعرفة أمام أفراد المجموعة الارشادية على شكل فيديو.
ادارة الجلسة	-الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية. -ستقدم المرشدة موضوع وسائل اكتساب المعرفة :هو مانطلق عليه عملية التعلم، وهو مرور الانسان بخبرات معينه، تغير في سلوكه المجال المعرفي، المجال المهاراتي او مايسمى :الانفس حركي المجال الانفعالي او مايسمى :الاتجاهات أو القيم.

<p>- تقوم المرشدة بأعطاء توجيهات لأفراد المجموعة الإرشادية تكون لها دور في أحداث تغيير في سلوكياتهم وما يدور في أذهانهم وحديثهم الداخلي مع انفسهم، ومن هنا يعد فهم الأفراد باعتبارهم مسؤولون عن أحداث سلوكياتهم يعد اساس نظرية ميكنبوم التي تركز على ان التفكير والمعتقدات والحديث الداخلي مع النفس وتوجيهات الافراد لفسهم (إعطاء أوامر لانفسهم) لها دور كبير في التعلم والسلوك.</p> <p>-ستعرض نماذج عن كيفية اكتساب المعرفة مثل استخدام صور او فلم يجسد الوسائل التي تكتسب بها المعرفة.</p> <p>-تلخص ما دار في الجلسة الإرشادية التعرف على إيجابيات وسلبيات الجلسة.</p>	
<p>-تلخص ما دار في الجلسة الإرشادية.</p> <p>-التعرف على إيجابيات وسلبيات الجلسة.</p>	التقويم البنائي
<p>-تطلب الباحثة من أفراد المجموعة الإرشادية أن يقوموا بأعداد نموذج لوسائل اكتساب المعرفة.</p>	الواجب البيئي

الجلسة : العاشرة

مدة الجلسة: 45 دقيقة

عنوان الجلسة: الالتزام

الالتزام	الموضوع
<p>-أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على معنى الالتزام.</p>	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
<p>-تحسين وزيادة مستوى النجاح في كافة مجالات الحياة فالالتزام يعمل كدافع وحافز له 0</p>	الهدف الخاص
<p>-أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مصادر الالتزام .</p> <p>-أن يفهم أفراد المجموعة الإرشادية الايجاب والقبول في الالتزام.</p>	الاهداف السلوكية
<p>-المعرفة المرتبطة بالتغيير .</p>	الاستراتيجيات والفنيات
<p>-الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية.</p> <p>-ستقدم المرشدة موضوع الالتزام هو واجب ثابت يستلزم من الشخص القيام به والمداومة عليه لصالح شخص آخر أو لمصلحة معينة هو المسؤول عنها، ولا يمكن تركها أو التخلف عن أدائها، مثل الالتزام بإعطاء شي ما او اداء عمل .</p> <p>-تدرب المرشدة أفراد المجموعة الإرشادية على أنّ شرط الالتزام هو واجب تنفيذه والتركيز على مايقولن لانفسهن الحوار الذاتي.</p> <p>تعلم المرشدة لافراد المجموعة الإرشادية الالتزام باداء الواجبات المفروضة عليها.</p>	الانشطة المقدمة

<p>-الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية. -ستقدم المرشدة موضوع الالتزام هو واجب ثابت يستلزم من الشخص القيام به والمداومة عليه لصالح شخص آخر او لمصلحة معينة هو المسؤول عنها،ولايمكن تركها أو التخلف عن أدائها،مثل الالتزام بإعطاء شي ما أو أداء عمل . -الالتزام يعمل كدافع وحافز على تحسين وزيادة مستوى النجاح في كافة مجالات الحياة. -ان يتعرف افراد المجموعة الارشادية على مصادر الالتزام . -توظف المرشدة المعرفة المرتبطة بالتقدير نقلها بقيام افراد المجموعة الارشادية لمهام جديدة خلال حياتهم اليومية والتحدث مع ذواتهم حول اتباع السلوك. -تقوم المرشدة بتحديد السلوك التقديم المطلوب تغييره والحديث السلبي المتعلق به ثم استبداله بحديث ايجابي ينتج عنه سلوك وبناءات معرفية جديدة ثم يعم مبدأ السلوك والحديث على مواقف جديدة(0) -تلخيص ما دار في الجلسة الارشادية . -التعرف على ايجابيات وسلبيات الجلسة ومناقشتها .</p>	<p>ادارة الجلسة</p>
<p>-تلخيص ما دار في الجلسة الارشادية . -التعرف على ايجابيات وسلبيات الجلسة ومناقشتها .</p>	<p>التقويم البنائي</p>
<p>-تطلب المرشدة من أفراد المجموعة الارشادية ان يذكروا موقف تطلب منهم الالتزام واستعماله كدافع على تحسين مستوى النجاح.</p>	<p>الواجب البيئي</p>

الجلسة : الحادية عشر

مدة الجلسة: 45 دقيقة

عنوان الجلسة: السلوك السوي

السلوك السوي	الموضوع
<p>-أن يعرف أفراد المجموعة الارشادية على معنى السلوك السوي. -الحاجة الى تنمية السلوك السوي لدى افراد المجموعة الارشادية.</p>	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
<p>-ان يتعرف افراد المجموعة الارشادية على السلوك السوي.</p>	<p>الهدف الخاص</p>
<p>-أن يتعرف أفراد المجموعة الارشادية على السلوك السوي. -أن يمارس أفراد المجموعة الارشادية السلوك السوي في حياتهم اليومية.</p>	<p>الاهداف السلوكية</p>
<p>-التعليمات الذاتية .</p>	<p>الاستراتيجيات والفنيات</p>
<p>-الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية - -ستقدم المرشدة موضوع السلوك السوي: هو السلوك العادي المؤلف الذي يوجهه الموقف لما يقتضيه (0) -أن يعرف أفراد المجموعة الارشادية على انواع السلوك. - أن يطبق أفراد المجموعة الارشادية السلوك السوي في الصف</p>	<p>الانشطة المقدمة</p>

<p>وفي حياتهم اليومية. -ستعرض المرشدة للأفراد المجموعة الارشادية معايير السلوك السوي. -ستعرض المرشدة نماذج حيه عن السلوك السوي امام افراد المجموعة الارشادية.</p>	
<p>-الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية . -ستقدم المرشدة موضوع السلوك السوي : هو السلوك العادي المألوف الذي يواجه الموقف لما يقتضيه مثال: عندما يتدعي موقف ما الحزن تبدي الحزن، اما عندما يكون الموقف يستدعي الحزن ويتم مواجهته بالضحك فهذا سلوك شاذ مضطرب . -أن يطبق أفراد المجموعة الارشاديه السلوك السوي في الصف وفي حياتهم اليومية. -أن يتعرف أفراد المجموعة الارشادية على انواع السلوك . -أن توضح المرشدة لأفراد المجموعة الارشادية معايير السلوك السوي. -تطلب المرشدة من أفراد المجموعة الارشادية أن يتخيلن المواقف التي تشتمل على مشكلاتهن الشخصية وأن يفضين بأفكارهن وتخيلاتهن قبل هذه الاحداث والمواقف او المشكلات واثنائها وبعدها من خلال تعليمات صريحة يقولها لانفسهم ثم يكتسبون القدرة على ضبط سلوكهم من خلال تعليمات صريحة يقولونها لأنفسهم تتحول فيما بعد تعليمات ذاتية ضمنية ،ايضا تقوم بتحديد الطريقة التي يتأثر بها لافراد بالضغط النفسي كما تحدد طريقة تعاملهم معه . -الحاجة الى تنمية السلوك السوي في الأفراد المجموعة الارشادية. -إجراء حوار عن أهم ما دار في الجلسة الارشادية وذلك من خلال تشخيص السلبيات والايجابيات وتحديد أهم المحاور التي دارت في الجلسة الإرشادية.</p>	<p>ادارة الجلسة</p>
<p>-تلخيص مادار في الجلسة . -التعرف على ايجابيات وسلبيات الجلسة.</p>	<p>التقويم البنائي</p>
<p>-تطلب الباحثة من افراد المجموعة الارشادية عمل نماذج عن السلوك السوي.</p>	<p>الواجب البيئي</p>

الجلسة: الختامية

مدة الجلسة: 45 دقيقة

عنوان الجلسة: الختامية

<p>الختامية</p>	<p>الموضوع</p>
<p>-إختتام البرنامج الارشادي . -التعرف على مدى الفائدة التي تحققت من خلال جلسات الارشادية التي سيتم تطبيقها .</p>	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>

معرفة أفراد المجموعة على زمان ومكان الاختبار البعدي.	
- قدرة المسترشدات على تطبيق ماتم خلال الجلسات الارشادية.	الهدف الخاص
- ان يتعرف افراد المجموعة الارشادية بأن البرنامج الارشادي قد انتهى. - ان يعرف افراد المجموعة الارشادي بمكان وزمان اجراء الاختبار البعدي.	الاهداف السلوكية
الحوار الماقشة التساؤل	الاستراتيجيات والفنيات
- الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية - - مناقشة أهم مآدار في الجلسات السابقة. - تحديد الايجابيات في البرنامج الارشادي. - تحديد السلبيات في البرنامج الارشادي. - تذكير افراد المجموعة بنهاية البرنامج الارشادي. - تثبيت موعد الاختبار البعدي. - تشكر المرشدة أفراد المجموعة الارشادية على تعاونهم والتزامهم بجلسات البرنامج الارشادي.	الانشطة المقدمة
- ترحب المرشدة بأفراد المجموعة وناقشت معهم التدريب على فائدة البرنامج الارشادي. - ناقشت المرشدة مع أفراد المجموعة الارشادية مآدار في البرنامج الارشادي وما هو شعورهم حالياً وتلخص أهم مآدار في الجلسات السابقة حتى تتمكنوا من تحقيق الترابط بين الجلسات. - تحدد المرشدة ايجابيات البرنامج الارشادي. - تذكر المرشدة افراد المجموعة ان هذه آخر جلسة تقوم الباحثة بتوديعهم وشكرهم لحسن إستماعهم وتنفيذهم لفنيات البرنامج الارشادي والتزام بها. - قامت المرشدة بتحديد موعد الاختبار البعدي حيث تذكرهم بمكان زمان الاختبار البعدي.	ادارة الجلسة
- تطبيق مقياس كيفية اختيار الشريك والاتفاق معهن بعد شهر. - الاعادة تطبيق المقياس لتعرف على مدى فاعلية البرنامج الارشادي. - تطلب المرشدة من أفراد المجموعة الارشادية بيان رأيهن في البرنامج الارشادي ومدى الافادة منه. - تلخص ما دار في الجلسة الارشادية. - التعرف على ايجابيات وسلبيات الجلسة.	التقويم البنائي
- تطلب الباحثة من المجموعة الارشادية تطبيق ماتعلموه من مهارات في البرنامج الارشادي الى حياتهم العامة من اجل العيش بسعادة	الواجب البيئي

وايجابية.**التوصيات:**

في ضوء نتائج البحث يوصي البحث بما يأتي :

- 1-إمكانية الاستفادة من البرنامج الإرشادي المعد في هذا البحث الحالي من قبل المرشدين الموجودين في كليات التربية والتربية الأساسية لتحسين البنى المعرفية لاختيار الشريك لدى المسترشدين .
- 2-توظيف مقياس البنى المعرفية الذي أعدته الباحثة للكشف عن الطالبات الضعيفات في البنى المعرفية لاختيار الشريك من قبل المرشدين التربويين في وزارة التربية.

المقترحات:

استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة اجراء الدراسات والبحوث الآتية :

- 1-دراسة مشابهة للبحث الحالي على مراحل اخرى جامعية ومقارنة نتائجها بنتائج البحث الحالي.
- 2-دراسة مستندة على نظرية السلوك المعرفي في تحسين متغيرات معرفية اخرى لدى الطلبة.

المصادر العربية:

- الزيات، فتحي مصطفى ، (1996) : سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي ، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- باترسون س-ه، (1990) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ج2، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- جمعة ، عبلة بساط ،(2002) : مهارات في التربية النفسية ، دار المعرفة، بيروت.
- الحراشي ، سالم ، (2017) : الدليل الإرشادي العملي للمرشدين والعاملين مع الشباب، دار الخليج.
- الدوسري، صالح جاسم ، (1985) : الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد ، مجلة رسالة الخليج العربي.
- رابح، واكد ، (2016) : مطبوعة في مقياس بناء البرنامج الإرشادي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة الدكتور يحيى رسول ، الجزائر.
- زهرا ن ، حامد عبد السلام ،(2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط1، القاهرة.
- الزوبعي، عبد الجليل ابراهيم ،(1981) : الاختبارات والمقاييس ، وزارة التعليم العالي، جامعة الموصل.
- الشمري، سلمان جودة مناع، (2005) : اثر برنامج ارشادي في تخفيض السلوك العدواني على الممتلكات المدرسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد .
- الشناوي ، محمد محروس ، (1994) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- _____ ، (2005) : نظريات الارشاد النفسي ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة.
- صدام ، العربي بن حجار ،(2014): شبكات التواصل الاجتماعي وأثارها على القيم الدينية لدى الطلبة الجامعيين ، دراسة وصفية حول استخدام الطلبة الجامعيين لشبكات التواصل الاجتماعي .
- خليل ، محمد بيومي ، (1990) : مفهوم الذات واساليب المعاملة الزوجية وعلاقتها بالتوافق الزوجي ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق.

- العنوم ، عدنان يوسف ، (2015) : علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق ، ج2، دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- العاسمي ، رياض ، (2009) : الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالاكنتاب والعزلة والمساندة الاجتماعية ، دراسة تشخيصية على عينة من طلبة جامعة دمشق ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس .
- عبد العظيم ، حمدي عبد الله ، (2013) : البرامج الإرشادية للاخصائيين النفسيين وطرق تصميمها ، ط1 ، دار اولاد الشيخ للتراث .
- عبد الفتاح ، سعدية شكري علي ، (2013) : بناء الاختبارات والمقاييس في علم النفس ، ط1 ، دار المكتبة العصرية للنشر والتوزيع .
- عبدالله ، ريام عبد الحسين ، (2018) : البنى المعرفية اللاتكيفية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير منشورة ، مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية ، العراق .
- عطيو ، محمد نجيب مصطفى ، (2013) : طرق تدريس العلوم بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- الكبيسي ، كامل ثامر ، (1987) : بناء وتقنين مقياس السمات الشخصية ذات الاولوية للقبول في الكليات العسكرية لدى طلبة الصف السادس الاعدادي في العراق ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية-ابن الرشيد ، جامعة بغداد .
- مرسي ، محمد منير ، (1982) : طرق تدريس التعليم العالي بين التلقين والتواصل ، مجلة اتحاد الجامعات العربية .
- النوايسة ، فاطمة عبد الرحيم ، (2013) : الارشاد النفسي والتربوي ، دار المنهل للنشر والتوزيع .
- يوسف ، علاء الدين ابراهيم ، (2008) : اعراض الاكنتاب ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة
- المصادر الاجنبية:**

- Allen,M.J&You,W.M(1979) : introduction to Measurment theory Colifornia,Book| Cloe.
- Ausubel,D.et al.(1978) : Educational psychology ,A Cognitive View, New York Holt Rinehart & Winston,p(78).
- Burr,V.& Butt, T.(1992) : An Invitation to Personal Construct Psychology, Whirr, London.
- Buss,D.(1998) Sexual Strategies Theory :Historical origins and Current Status, Journal of Sex Research,35 (1):19-31.
- Borders , I.D.&Drary Sandra,M.D.(1992) : Comprehen Sive School Counseling programs Areviw for policy Makers and pracfitioners sounal of couneling and development,vol (70).
- Duck,steven w. (1973) personality similarity and friendship choice,p543,issue4.
- Higgings , R.F(1983), Development and management of Conseling programs and guidance servicws Macemillan company.

- Sternberg,R(2003): Cognitive psychology,3rd Edition.
- Martin,paula a.f (2006). Congntitive-behavioral therapy ,gale encyclopedia of medicine.
- Stasio,M.(2002). Aspects of Cognition in human mate Selection , phd Thesis , Louisiana University U.S.A .
- Rabeh, Waked, (2016): printed in the Extension Program Building Scale, an - unpublished master's thesis, Faculty of Humanities and Social Sciences, Dr. Yahya Rasoul University, Algeria.
- Arabic source:**
- Al-Zayyat, Fathi Mustafa, (1996): The psychology of learning between the associative and the cognitive perspective, Universities Publishing House, Cairo. -
- Patterson S-H, (1990): Counseling and Psychotherapy Theories, Part 2, translated by Hamid Abdel Aziz Al-Faki, Dar Al-Qalam for Publishing and Distribution, Kuwait.
- Jumaa, Abla Basat, (2002): Skills in Psychological Education, Dar Al Marefa, Beirut.
- El-Harache, Salem, (2017): A practical guide for mentors and those - working with youth, Dar Al Khaleej.
- Al-Dosari, Saleh Jassim, (1985): Scientific trends in planning guidance and - counseling programmes, The Arabian Gulf Message Journal.
- Zahran, Hamed Abdel Salam, (2005): Mental Health and Psychotherapy, 1st - Edition, Cairo.
- Al-Zoba'i, Abdul-Jalil Ibrahim, (1981): Tests and Standards, Ministry of - Higher Education, University of Mosul.
- Al-Shammari, Salman Judah Manna, (2005): The effect of a counseling - program in reducing aggressive behavior on school property, unpublished master's thesis, College of Education, University of Baghdad.
- El-Shennawy, Mohamed Mahrous, (1994): Counseling and Psychotherapy Theories, Gharib House for Printing and Publishing, Cairo.
- Psychological Counseling Theories, Gharib : (2005) ، _____ - House for Printing and Publishing, Cairo.
- Saddam, Larbi bin Hajjar, (2014): Social networking and its effects on the - religious values of university students, a descriptive study on the use of social networking by university students.
- Khalil, Muhammad Bayoumi, (1990): Self-concept and marital treatment - methods and their relationship to marital adjustment, Journal of the College of Education, Zagazig University.

- Al-Atoum, Adnan Youssef, (2015): Cognitive Psychology, Theory and - Application, Volume 2, Dar Al Masirah for Publishing and Distribution.
- Cognitive Psychology Theory and : (2004) ، _____ - Application, Volume 1, i 1, Dar Al Masirah for Publishing and Distribution.
- Al-Asmy, Riyadh, (2009): Feeling of psychological loneliness and its - relationship to depression, isolation and social support, a diagnostic study on a sample of Damascus University students, Journal of the Union of Arab Universities for Education and Psychology.
- Abdel Azim, Hamdi Abdullah, (2013): Guidance programs for - psychologists and methods of designing them, 1st Edition, Awlad Al-Sheikh Heritage House.
- Abdel-Fattah, Saadia Shukri Ali, (2013): Building Tests and Standards in - Psychology, 1st Edition, Dar Al-Asriya Library for Publishing and Distribution.
- Abdullah, Riam Abdul-Hussein, (2018): Non-adaptive cognitive structures - among university students, published Master's thesis, Babylon University Journal for Human Sciences, Iraq.
- Attiou, Mohamed Naguib Mustafa, (2013): Methods of teaching science - between theory and practice, 1st edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi for Publishing and Distribution, Cairo.
- Al-Kubaisi, Kamel Thamer, (1987): Building and codifying a scale of - priority personality traits for admission to military colleges for sixth-grade students in middle school in Iraq, an unpublished doctoral thesis, College of Education - Ibn Al-Rushd, University of Baghdad.
- Morsi, Mohamed Mounir, (1982): Methods of teaching higher education - between indoctrination and communication, Journal of the Union of Arab Universities.
- Al-Nawaisa, Fatima Abdel Rahim, (2013): Psychological and Educational - Counseling, Dar Al-Manhal for Publishing and Distribution.
- Youssef, Alaa El-Din Ibrahim, (2008): Symptoms of depression, College of - Education, Islamic University, Gaza.

ملحق (1)

اسماء السادة المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس البنّي المعرفية لاختيار الشريك حسب الالقب العلمية والحروف الهجائية

مكان العمل	التخصص	الاسم واللقب العلمي	ت
كلية التربية جامعة بغداد ابن الرشد	علم النفس العام	أ.د انعام لفتى موسى الهنداوي	1
كلية الاداب جامعة بغداد ابن الرشد	علم النفس الشخصية	أ.د بثينة منصور الحلو	2
كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية	قياس وتقويم	أ.د حيدر جليل عباس	3
كلية التربية الجامعة المستنصرية	علم النفس التربوي	أ.د سعدي جاسم عطية	4
كلية التربية الجامعة المستنصرية	ارشاد نفسي	أ.د سلمان جودة مناع	5
كلية الاداب جامعة بغداد ابن الرشد	علم النفس الاجتماعي	أ.د سناء عيسى محمد الداغستاني	6
الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية	قياس وتقويم	أ.د عبدالله العبيدي	7
كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية	علم النفس التربوي	أ.د غالب محمد رشيد	8
كلية التربية الجامعة المستنصرية	علم النفس العام	أ.د محمد كاظم جاسم	9
كلية التربية جامعة بغداد ابن الرشد	ارشاد نفسي	أ.م.د ايمان حسن جعدان	10
كلية التربية جامعة بغداد ابن الرشد	ارشاد نفسي	أ.م.د رحيم هملي معارج	11
كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية	علم النفس الاجتماعي	أ.م.د زينب هاشم عيود	12
كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية	علم النفس التربوي	أ.م.د علاء عبد الحسن	13
كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية	ارشاد نفسي	أ.م.د علي محسن ياس العامري	14
كلية التربية الجامعة المستنصرية	ارشاد نفسي	أ.م.د محمود عبد الرزاق	15
كلية التربية الجامعة المستنصرية	ارشاد نفسي	أ.م.د هاشم فرحان خنجر	16
كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية	ارشاد نفسي	م.د فاطمة كريم زيدان	17
كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية	قياس وتقويم	م.د فلاح حسن	18

كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية	ارشاد نفسي	م.م طالب خلف	19
كلية التربية جامعة بغداد ابن الرشد	ارشاد نفسي	أ.م.د نادرة جميل حمد	20

***Building a suggested counseling program based on
Meckenbaum's theory to improve the cognitive structures of
partner selection among single female students***

Donia Hamad Jawad Al-Masar

Nashaa Karim Al-Lami's

Al-Mustansiriya University/College of Basic Education

ah8820631@gmail.com

drnashaa@gmail.com

Abstract:

The concept of cognitive structures is widely used in the field of educational psychology in general and cognitive psychology in particular, but it does not include a single meaning that enjoys general agreement or acceptance. (Outfits: 1996, 416) Cognitive structures consist of a set of general concepts, followed by a group of intermediate concepts, then sub-concepts or sub-concepts, and so on, and each individual has his own knowledge structures. (Atio, 2013: 240) Meckenbaum explains that cognitive structures are the thinking system that directs the method and choice of ideas, and makes use of the executive operator that holds thinking maps and determines when to interrupt and when to continue thinking. Human behavior is affected by different aspects of his activities, which are directed by various formations such as physiological responses, emotional reactions, cognitive aspects, relationships with others, and internal speech is one of these activities and formations. (El-Shinawy, 1994: 119-123)

The current research aims to identify the construction of a counseling program based on Meckenbaum's theory to improve the cognitive structures of partner selection among unmarried female students in the College of Basic Education. After extracting the psychometric properties of the scale, it was applied to a sample of (30) divided into two groups, (15) students for the experimental group and (15) students for the control group. It has already contributed to improving the cognitive structures of unmarried female students in the College of Basic Education in the experimental group, and in light of the research results, the researcher developed a number of recommendations and suggestions.