

**أثر العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض فجوة
الانجاز لدى طالبات الجامعة**

**The Effect of Rational Emotive Behavioral
Therapy on Reducing the Achievement Gap
among University Female Students**

م.د جابر موسى عبدالله

Asst. Prof. Dr. Jaber Mousa Abdullah

وزارة التربية - المديرية العامة لتربية محافظة ديالى

Directorate General of Education in Diyala Governorate

jabermosa88@gmail.com

الكلمات المفتاحية: (العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي - فجوة الانجاز)

**Keywords: (Rational Emotive Behavioral Therapy –
Achievement Gap)**

الملخص

لتحقيق هدف البحث (معرفة أثر العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض فجوة الانجاز لدى الطالبات الجامعة) من خلال اختبار فرضيات البحث الصفرية، بنى ثُم نفذ الباحث برنامجاً ارشادياً وفقاً لمنهج البحث التجريبي الذي تكون من (8) جلسات ، كما اعتمد الباحث مقياس (الشمري، 2023) في قياس فجوة الانجاز بعد إستخرج الصدق الظاهري، إضافة الى ثباته فسُتُخِرَجَ بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار اذ بلغ (0.84) وبطريقة معادلة الفا كرونباخ اذ بلغت (0.79)، وتكون مجتمع بطالبات الجامعة المرحلة الرابعة من الكليات الإنسانية في جامعة ديالى والبالغ عددهن (1991)، اما عينات البحث فقد أُخِرت تبعاً لغرضها اما بالطريقة الطبقيّة العشوائية البسيطة وبالطريقة القصدية ايضاً، ولمعالجة البيانات إستعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (Spss)، وأظهرت النتائج أثر العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض فجوة الانجاز لدى الطالبات الجامعة، وتبعاً لذلك خرج الباحث بعدد من الاستنتاجات، والتوصيات، والمقترحات.

Abstract

In order to achieve the objective of the study, which is to identify the effect of Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) on reducing the achievement gap among university female students, and through testing the null hypotheses, the researcher designed and implemented a counseling program based on the experimental research methodology consisting of (8) sessions, The researcher adopted the scale developed by Al-Shammari (2023) to measure the achievement gap after establishing its face validity, The reliability of the scale was determined using the test-retest method, yielding a coefficient of (0.84), as well as Cronbach's Alpha, which reached (0.79), The research population consisted of fourth-year female students from the humanities colleges at the University of Diyala, totaling (1991) students. The research samples were selected according to their purpose, either through simple random stratified sampling or purposive sampling, for data analysis, the researcher utilized the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), The results indicated that Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) had a significant effect in reducing the achievement gap among university female students. Accordingly, the researcher presented a set of conclusions, recommendations, and suggestions.

الفصل الأول/ التعريف بالبحث

مشكلة البحث

تعدُّ فجوة الإنجاز من المشكلات التي تؤثر سلباً على دوافع الفرد ورغبته وإمكانياته في تحقيق أهداف حياته، فيشعر ذلك بضعف إمكانياته وتلاشي طموحه في مواجهة معوقات الحياة التي تعيق تحقيق نجاحه، فتكون سبباً في أحداث حالة من الفشل الإخفاق لديه (William,2000:36).

ويرى أوردان (Urban,1997) ان فجوة الإنجاز ناشئة من المعتقدات والتصورات المعرفية السلبية التي يتبناها الفرد في المواقف الجديدة غير المعتادة سواء كانت تعليمية أو اجتماعية أو عند سعيه لإنجاز عمل أو تحقيق هدف معين، فيؤدي ذلك إلى مشاعر العجز واليأس والمماطلة في البدء بمهام جديدة أو تحقيق هدف ما (الشمري،2023: 2).

كما أن فجوة الإنجاز تؤدي إلى صعوبة التكيف أو التأقلم مع الضغوط الحياتية مما يدفعه إلى اعتماد استراتيجيات تتأرجح بين السعي إلى تحقيق الأهداف أو قبول الواقع المؤلم، فالمشكلة ليس في الضغوط ولكن بكيفية التعامل معها، فاستمرارها دون التعامل بمهارة كافية لإدارتها تؤدي إلى مشكلات نفسية واجتماعية وفكرية (Dubey, A. & Shahi, 2011 : 36).

وتعزى فجوة الإنجاز عند المرأة وضعف أدائها في مواجهة المعوقات إلى بعض العادات والتقاليد التي تسود المجتمع، فسبب لها قلق نفسياً واجتماعياً الذي يعد أكثر حالات الانفعال شيوعاً (الانصاري،2004: 4)، فنظرت المجتمع الشرقي (الذكوري) إليها بشيء من استضعاف قدراتها واستنكار عملها خارج المنزل تمنع رغبتها من إنجاز المهام المناطة بها وتجنبها العلاقات الاجتماعية المؤثرة مع التفضيل البقاء في المنزل تجنب الصعوبات التي تتوقع مواجهتها (الجوراني،2003: 19) نقلاً عن (الساعدي،2021: 4).

وما ذكر آنفا يؤكد إحساس الباحث الذي تبلور من خلال عمله كمحاضر في جامعة ديالى وما يُثار من مناقشات أثناء المحاضرات حول عمل المرأة وإنجازاتها بعد التخرج من الجامعة وعلى وجه الخصوص خريجات كليات العلوم الإنسانية، والتي تُبين تخوُّف الطالبات من وجود فجوة في الإنجاز وفتور في تحقيق الأهداف أكثر من الطلاب، فضلاً عن تأكيدها باستبانة استطلاعية التي اثبتت نتائجها ان نسبة (80%) ان الطالبات تُعاني من المشكلة أكثر من الطلاب، إضافة الى ذلك تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (50) طالب وطالبة وكان متوسط الطالبات اعلى من متوسط الطلاب، وهذا ما دفع الباحث الى اختيار الخريجات كعينة للبحث،

لذا تكمن مشكلة البحث من خلال الاجابة على التساؤل الاتي: (هل للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي أثر في خفض فجوة الإنجاز لدى طالبات الجامعة)؟ أهمية البحث

يعد العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي نقلة نوعية في العلاج النفسي واكثر استعمالا بعد ان أدخل إليس (Ellis, 1954) العقل والمنطق في عملية العلاج، فكان يسمى بالعلاج العقلاني ثم إضافة إليه الانفعالي السلوكي (العاسمي، 2015: 17)، وبهذا أصبح علاجاً يضم أكثر من أسلوب من خلال الدمج ما بين مفاهيم العلاج السلوكي الذي يفترض أن السلوك الإنساني سلوك مكتسب ويمكن إزالته أو تعديله أو تخفيف أثره وبين العلاج المعرفي الذي يفترض أن الأفكار التي يعتقدونها الفرد هي التي تُملي عليها حياته التي يعيشها، فالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي أسلوب علاجي يوحى بالشمولية في الطرح من خلال تركيزه على الجوانب الرئيسية في حياة الفرد وهي الأفكار والمشاعر والسلوك والتفاعل فيما بينهم (أبو أسعد وعربيات، 2012: 198).

ويستند العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على افتراض مفاده (أن التفكير يقرر السلوك) أي أن المشكلات التي يمر بها الفرد تعزى إلى الكيفية التي يُفسّر بها الفرد المواقف والأحداث، كما إفترض إليس (Ellis) أن الأفراد يولدون لديهم أفكار عقلانية وغير عقلانية، فينشأ التفكير غير العقلاني من خلال التعلم غير المنطقي في مرحلة الطفولة الذي يكتسب الفرد من والديه والمجتمع، إضافة إلى أن المشاعر السلبية هي نتيجة التفكير غير العقلاني، فالسلوك غير التكيفي لا يقرر بفعل الظروف والأحداث الخارجية التي يمر بها الفرد فقط، وإنما بتأثير تصورات وإدراكات الفرد لتلك الأحداث والمواقف واتجاه نحوها، لذا يركز على العقلانية والانفعالية في العلاج وتأثيرهما على السلوك ومدى التداخل بينهما في الأسباب والنتائج المتبادلة (بلان، 2015: 234).

والهدف الرئيسي للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي هو التركيز على تشخيص الأفكار اللاعقلانية وتعديلها واستبدالها بأفكار عقلانية، ويساعد ذلك على إزالة أو تخفيف النتائج الانفعالية السلبية والسلوك غير التكيفي عن طريق تزويد المسترشد بأسلوب يمكنه من تخطي المشكلات النفسية المستقبلية من خلال اكتساب فلسفة عقلانية باستعمال العمليات العقلية والأساليب التفكير المنطقي في عملية الإرشاد (باترسون، 1990: 185).

وتكمن أهمية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في وجهة نظره حول العملية الإرشادية، فيصفها بأنها عملية نشطة مباشرة ومجابهة تركز على مبدأ السؤال العلمي والتحدي والمناقشة، إضافة إلى وصفها عملية تعليمية إنسانية علمية ولغوية، ودور المرشد بها هو تعليم المسترشد كيف يحرك ويناقش أفكاره اللاعقلانية بأسلوب منطقي علمي، فضلاً عن تعليمه كيف يتقبل نفسه ويفرق بين قبول النفس اللامشروط وقبولها المتمركز على النجاح فقط، أي إن دور المرشد هنا هو مجابهة

الأفكار اللاعقلانية للفرد وشعوره بالهزيمة الذات بدلاً من مهاجمة نفسه ولومها مع عدم التركيز على الماضي (الزيود، 2008: 261).

واثبتت عدد من الدراسات المحلية التي استعملت العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فاعليته في المنهج العلاجي للبرامج الارشادية، كدراسة شهاب (2017) التي بينت أثر برنامج ارشادي بأسلوب المنطقي العقلاني في خفض الاسى النفسي لدى الطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة، ودراسة المعموري (2021) التي استعملته في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة.

ثالثاً: هدف البحث

يهدف البحث معرفة أثر العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي في خفض فجوة الانجاز لدى الطالبات الجامعة، من خلال التحقق من الفرضيات الآتية:

- ◆ لا توجد فروق دلالة احصائياً عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج الارشادي وبعده.
- ◆ لا توجد فروق دلالة احصائياً عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.
- ◆ لا توجد فروق دلالة احصائياً عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي.

رابعاً: حدود البحث

يَتَحَدَّدُ البحث الحالي بطالبات الجامعة في الكليات الإنسانية التابعة لجامعة ديالى وللعام الدراسي (2024 - 2025).

خامساً: تحديد المصطلحات

1. أثر: عَرَفَه (الحفني، 1991): ((مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لأثر المتغير المستقل)) (الحفني، 1991، 25).

2. العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي: عَرَفَه إليس (Ellis, 2005)

((وَهُوَ أسلوبٌ علاجيٌّ منهجيٌّ عملي يساعِدُ الأفرادَ على مواجهةِ المشكلاتِ والتغلبِ عليها، من خلالِ كشفِ المعتقداتِ غيرِ العقلانيةِ وأعادهِ صياغتها وتحويلها إلى معتقداتٍ أكثرَ من منطقيةِ وواقعيةِ التي من شأنها زيادةِ فعاليتهم ورضاهم في العمل والعيش مع الآخرين بنجاح (Ellis, 2005: 26).

التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف إليس (Ellis, 2005) تعريفا نظريا يستند اليه في البحث الحالي.

التعريف الإجرائي: ((هي مجموعة الاساليب والأنشطة والفعاليات (تقديم الموضوع-الحوار والمناقشة - دحض الأفكار- تغيير مفردات اللغة - المرح - التخيل العقلي العاطفي- لعب الدور - التعزيز - التقويم - التدريب البيئي) والتي أُستعملت في الجلسات الإرشادية لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي)).

3. فجوة الانجاز: عرفها نيكولس (Nicholls1989):

((هي حالة الفرد لاعتقاده بوجود صعوبات أمامه تمنعه من القيام بما يرغب من تحقيق أهدافه، والاستغراق في النشاط، وتحمل الضغوط من أجل تحقيق الذات)) (Nicholls 1989:328) نقلا عن (الشمري، 2023: 9).

التعريف النظري اعتمد الباحث تعريف نيكولس (Nicholls1989) تعريفا نظريا للبحث الحالي **التعريف الإجرائي:** الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس فجوة الانجاز.

الفصل الثاني/ إطار النظري

العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي

المقدمة

بدأ إليس (Ellis) عمله في التحليل النفسي في مطلع الخمسينيات من القرن العشرين بعد ان اكمل دراسته الاكاديمية عام (1947)، وأثناء عمله أخذت قناعاته بالتحليل النفسي تتلاشى وتقل مما دفعه ذلك إلى البحث عن مدرسة الفرويدية الحديثة ومنها بدأ بحثه في العلاج النفسي الموجه بالتحليل ولا يشعر ذلك العلاج بالرضا فأصبح أكثر ميلا لكل حركة جديدة، فزاد اهتمامه بنظرية التعلم والأشراط ورأى من خلالها إن سلوكيات مرضاه ليس نتيجة مطلقة للتعلم، وادرك أن سلوكياتهم هي نتيجة الاستعدادات الاجتماعية والبيولوجية للبقاء على الأفكار والاتجاهات غير المنطقية ومن خلال ذلك بدأ بأسلوبه الجديد وهو الأسلوب المنطقي في العلاج النفسي تأسيس لنموذج نفسي جديد من خلال سلسلة من المقالات التي نشرها عام (1962) في كتابه ((السبب والانفعال في العلاج النفسي)) والذي يعد أول محاولة لإدخال العقل والمنطق في العلاج النفسي (أبو أسعد وعربيات، 2012: 197-198).

الفلسفة والتصورات

يستند العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على مجموعة من التصورات والافتراضات في تفسيره السلوك الإنساني ومنها: -

1. الإنسان كائن عاقل ومتفرد في نوعه، فهو حين يفكر ويسلك بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة.

2. المشكلات الانفعالية والسلوكية يعتبران نتيجة للتفكير غير المنطقي، والتفكير والانفعال ليس منفصلا بل الانفعال يصاحب التفكير والانفعال في حقيقته هو تفكير منحاز ذاتي وغير عقلائي.

3. أن أصل ونشأت التفكير غير العقلاني أساسه هو التعلم المبكر غير المنطقي، فالفرد لديه استعدادا بيولوجيا كما أنه يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة ومن ثقافة المجتمع بصفة عامة.

4. إن استمرار المشكلات الانفعالية والسلوكية ناتج من حديث الفرد مع ذاته، فهي ليس نتيجة الظروف والأحداث الخارجية، بل بسبب أسلوب تفسيره لها واتجاهه نحوها التي تتجمع على صورة جمل معرفية يتم استدخاله وتمثيلها.

5. الأفكار والانفعالات السلبية أو المثبطة للذات يجب مهاجمتها بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معه الفرد منطقيا وعقلانيا (باترسون، 1990: 176).

6. إن عواطف وإنفعالات الفرد ناتجة عن عقائده وأفكاره وما يؤمن به وعن تقييمه للأمور وتعريفه لها.

7. إن نظام الأفكار الذي يؤمن به الفرد في قسمين الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية، اما الأفكار اللاعقلانية فهي الهدف الأساس التي تسعى لإزالتها والتخلص منها واستبدالها بأفكار عقلانية.

8. إن تغيير أفكار الفرد يؤدي إلى انفعالات وسلوكيات جديدة في تعامل مع الأحداث والظروف الخارجية من خلال تعلم مبادئ التفكير العقلاني (الزيود، 2008: 248-249).

نشأة الأفكار اللاعقلانية وتأثيرها على السلوك

رغم أن إليس (Ellis) يناقش بالفرض على أن الغرائز الطبيعية للفرد هي التي تحكم سلوكه، إلا أنه يعترف بأن الفرد يفضل الحب على الكراهية والاهتمام بدلا عن التجاهل وتحقيق الأهداف بدلا عن عدمها، وإضافة إلى هذه النزعة الملتوية من التفكير فإن الأساليب الوالدين لها تأثير في نشأت الأفكار اللاعقلانية والانفعالات السلبية لدى الأبناء عندما يشعرونهم بأنهم سيئون ولا قيمة لهم عندما يتصرفون بطريقة غير مقبولة، فجوهر النظرية يكمن في تناولها أسلوب التفكير حول المواقف والأحداث التي يمر بها الفرد، فترى إن أساس المشكلات الانفعالية والسلوكية ليس بالأحداث والمواقف ذاتها، وإنما بما يمتلكه الفرد من أفكار عن تلك المواقف والأحداث وأسلوب تفسيره لها من خلال الحوار الداخلي مع نفسه والذي يعكس ما يمتلكه من أفكار، وبالتالي فالمشاعر السلبية لا تحدث إذا تم تعديل وتغيير الحوار الداخلي السلبي وتغيير الأفكار وتفسيرها بالأحداث، فالتفكير اللاعقلاني السلبي هو الذي يسبب المشكلات (عبدالله، 2010: 169).

هدف العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي

أن الهدف الأساس للعلاج هو توضيح للمسترشد أن حديثه مع ذاته يعد المصدر الأساسي لأفكاره وتصورات غير العقلانية ومشاعره السلبية، ويبين له كيف أن هذه الأحاديث الذاتية غير منطقية، وأن يساعده على استقامة التفكير حتى يصبح حديثه الذاتي أكثر منطقية وأكثر فاعلية لكي يتخلص من الانفعالات السلبية والسلوك المحبط للذات (باترسون، 1990: 177).

دور المعالج في العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي

يكمن دور المعالج في عملية العلاج في قوة تأثيره وإقناع المسترشد في الكشف والتعرف على الأفكار اللاعقلانية ومهاجمتها والتخلص منها استبدالها أفكار عقلانية منطقية باتباع الخطوات العلاجية الآتية:

1. الخطوة الأولى: مرحلة التعرف على الأفكار المسترشد وتحديد اللاعقلانية منها.
2. الخطوة الثانية: مرحلة التوضيح أن هذه الأفكار اللاعقلانية هي مصدر الإنفعال السلبي والسلوك المضطرب.
3. الخطوة الثالثة: مرحلة استعمال الاستبصار ويبين فيها المرشد للمسترشد أن المشكلات الانفعالية والسلوك ستستمر طالما استمر امتلاكه للأفكار اللاعقلانية، وإن الأحداث الخارجية هي ليست السبب الرئيسي في مشكلاته وتعاسته بل ما يمتلكه من أفكار لا عقلانية اتجاهها.
4. المرحلة الرابعة: مرحلة التغيير والتعديل الأفكار المسترشد غير العقلانية وأن هذه الأفكار تشكلت خلال مراحل نموه، وقد تكون جامدة وثابتة ويحتاج المسترشد مساعدة إلى تغييرها.
5. الخطوة الخامسة مرحلة تجاوز الأفكار اللاعقلانية وتكوين فلسفة عقلانية تبناها الفرد في حياته وتكون موجهه له في التعامل مع الأحداث (عبد الله، 2010: 171).

الأساليب العلاجية

يستعمل العلاج العقلانية الانفعالية السلوكي مجموعة من الأساليب المعرفية والعاطفية والسلوك التي يجعل المرشد المسترشد كيف يفكر بطريقة منطقية بالأحداث الحياة و فلسفتها ومنها:-
الأساليب الادراكية المعرفية وهي:

1. أسلوب دحض الأفكار: وهو أسلوب معرفي يسعى إلى مجادلة ومناقشة المسترشد حول الأفكار اللاعقلانية التي ساهمت في نشأت المشكلات التي يعاني منها، وأن لا يقوم المرشد بذلك لوحده ويتخذ المسترشد الدور السلبي في عملية العلاج، بل يدربه على كيفية اكتشاف طرق التفكير والمعتقدات التي يؤمن بها ويعتمد عليها في بناء مشاعره وسلوكه من خلال توجيه بعض الأسئلة له منها (أين الدليل على ما تقول؟ وهل هو نهاية العالم إن لم تحقق أهدافك؟)

في مثل هذه الأسئلة تجعل المسترشد أن يعيد النظر فيما يعتقد من أفكار وإعادة التفكير بها ومدى تأثيره على سلوكه.

2. **أسلوب الواجبات الإدراكية:** يعد هذا الأسلوب وسيلة للوصول إلى الأساليب الخاطئة في التفكير وخاصة التي تتسم بالأمر، وهنا يطلب المرشد من المسترشد عمل قائمة من المشكلات التي يعاني منها، ثم التفكير في كل مشكلة على حدة من خلال مناقشتها مع الذات حول تلك المشكلة وكيف نشأت وأسلوب تفكيره اتجاهها يجعل المسترشد يستطيع تحديد تفكيره اللامنطقي الذي ساهم في المشكلة وتأثيره بها.

3. **أسلوب تغيير مفردات اللغة:** أكد إليس (Ellis) على أن اللغة غير المحددة وغير الدقيقة تساعد على تشتيت التفكير، والمقصود باللغة هنا اللغة المحكية أي (اللغة التي يستعملها المجتمع)، إذ إن كلمة واحدة قد يكون لها أكثر من معنى وقد يكون سياق الكلام ذا معنى آخر غير الذي يقصده المتحدث، لذا أعطى المتخصصون أهمية كبرى لتلك المعاني التي تشكل استجابة الفرد لمواقف في حياته.

4. **أسلوب المرح:** وهو من أكثر الأساليب استعمالاً في الجلسات العلاجية والهدف من هو محاولة إخراج المسترشد من الجدية المبالغ فيها والتي قد يكون لها أثر سلبي في تفاقم المشكلة، كما أن يساعد المسترشد على التخلص من الضغوط النفسية المصاحبة للمشكلات وبهذا يكون أكثر قدرة على التفكير المنطقي الواعي (أبو أسعد، والازيدة، 2015: 177-178).

الأساليب الإنفعالية وهي:

1. **أسلوب التخيل العقلاني العاطفي:** وهو عبارة عن عملية عقلية عاطفية تساعد المسترشد على تأسيس انماط من المشاعر الإيجابية التي تساعد على التفكير المنطقي، ثم محاولة التطبيق ذلك في الواقع مثل أن يتخيل المسترشد أسوأ ما سوف يحصل له وماذا سيشعر به إن حصل، ويؤكد إليس (Ellis, 1988) على أن ممارسة التخيل العقلاني العاطفي عدة مرات في الأسبوع يحصل الفرد على حالة من التوافق النفسي والاجتماعي تجعله يتجاوز الأحداث والمواقف غير السارة التي يمكن أن تواجهه في حياته (أبو أسعد وعريبات، 2012: 212).

2. **أسلوب لعبة دور:** وحسب هذا الأسلوب يقوم المرشد بتمثيل كيفية تفاعلهم مع الآخرين كي يُثار عواطفهم وينفعلون، ثم يستخدم المرشد هذه المشاعر يبين للمسترشد الأفكار اللاعقلانية التي تقف وراءها (عبدالله، 2010: 174)

الأساليب السلوكية: وتسمى أيضاً الأساليب الفعلية الموجهة، وتشمل الواجبات البيتي والتدريب على المهارات وممارسة التعزيز الإيجابي السلبي والعقاب ... والخ (بلان، 2015: 249).

ثانيا: فجوة الإنجاز

أ نموذج نيكولس لفجوة الإنجاز (Nicholls,1989) Gap Achievement Model

اعتمده نيكولس (Nicholls,1989) في نمودجه لتفسير فجوة الإنجاز على مدى التقدم المنطقي للبناء المعرفي للفرد وتأثيره على القدرة المهارية السلوكية في إنجازه للمهام، ويرى أن الفرد كلما كان لديه تصورات ومعتقداته معرفية منطقية عالية تقوده إلى زيادة الجهد في تحسين قدراته وإمكانياته المهارية السلوكية في تحقيق الإنجاز في حياته، وعلى العكس ذلك كلما كانت تصوراته غير منطقية تجعله يتجنب كل ما يوكل اليه من مهام ويضعف قدراته في الانجاز (Nicholls,1989: 116).

ويرى نيكولس (Nicholls,1989) أن هناك سببين رئيسيين يسهمان دوما على توجيه سلوك الفرد نحو تحقيق الإنجاز، فالاول إما ينجز عمله لشعره بالفخر والاحترام وإثبات وجوده في المجتمع، وأما الثاني فهو لتجنب وتجاوز فجوة الإنجاز التي تعيق ما يرمي إلى تحقيقه وتأثيرها السلبي عليه كإحباط وضعف تقدير الذات، ومن هذا المنطلق استطاع نيكولس (Nicholls,1989) ان فهم السلوك الإنساني نحو الإنجاز من خلال ما يمتلكه الفرد من معتقدات وتصوره سواء كانت منطقية أو غير منطقية حول أساسيات الإنجاز في العمل ومنها: الأداء ويعني سلوك الفرد أثناء عمله للحصول على تقدير إيجابي أو تجنب حكم سلبي من خلال ما يحدده من ردود الأفعال الآخرين لأدائه محاولا نيل إعجابهم وتقديرهم الإيجابية، والإتقان في العمل ويعني ما يمتلكه الفرد من مهارة وكفاءة ورغبة في العمل فهو لا يهتم للآخرين بقدر ما يعتقد أن العمل يمنح لديه تعزيز داخليا، والإنتفاع المستقبلي وهو ما يدركه الفرد من فائدة عند إنجاز المهام تحقيق الطموح في المستقبل يكون معززا لقيمة العمل وأهميته، والإقرار وهو اعتقاد الفرد أن هناك نتيجة إيجابية يمكن أن ينهاها إذا استطاع العمل وإنجاز المهام كاحترام الآخرين والأموال والإمتيازات وتأثيره في المجتمع، واخيرا التضامن الاجتماعي ويعني قيام الفرد بالعمل من أجل مساعدة الآخرين وتحسين معيشتهم كالعائلة أو الآخرين من المجتمع ويكون هذا الأمر شائعا عند أفراد في مقبل أعمارهم الذي يسعى الفرد من خلال عمله إلى مساعدة الآخرين ونيل رضاهم والمحافظة على علاقاته الاجتماعية الإيجابية إلى أن يتحول إلى إثبات ذاته في المجتمع وتأثيره الإيجابي فيه (الصيمري،2024: 280)، لذا فإن كانت معتقدات وتصورات الفرد منطقية وعقلانية اتجاه تلك المقومات فإنه يستطيع إنجاز أعماله ويتجاوز فجوة الإنجاز ويجعله ذلك بالتقدير العالي ذاتيا واجتماعيا، في حين إذا كانت أفكار الفرد ومعتقداته اتجاه تلك المقومات غير منطقية غير عقلانية يشعره ذلك بالإحباط انخفاض تقدير الذات واتساع فجوة الإنجاز وبالتالي تجنبه عن إنجاز أعماله. ويرى نيكولس (Nicholls,1989) لفجوة الإنجاز مجالات ثلاثة هي :

1. الأداء:

يعني القيام بنشاطات متنوعة والانهاك في المهام بصورة أفضل من الآخرين بل التفوق عليهم حيث يركز الفرد على إظهار كفاءته الذاتية وإخفاء ضعف قدراته (Nicholls, 1989: 328). ويتبنى الفرد أفكار وتصورات حول أدائه في العمل يسعى من خلالها أن يكون أفضل من الآخرين والتفوق عليهم للحصول على تقدير إيجابي، وأن الاستغراق بمثل تلك تصورات كـ (رضا الآخرين وتقديرهم والاستحسان إليهم وتجنب الأحكام السلبية وتجنب إظهار ضعف قدراته والنظر إلى المهمة بأنها هي الغاية وليس وسيلة إلى تحقيق للغاية)، فذلك بدوره يولد ضغط نفسي داخليا يؤثر سلبا على أدائه في العمل وتحقيق الإنجاز مما يشعره بالإحباط وضعف الكفاءة والفشل في الإنجاز وانخفاض القدرات واستخدام الآليات روتينية في المهام وبالتالي تجنب أي مهمة توكل إليه أو المشاركة في أي عمل أو موقف اجتماعي (الشمري، 2023: 25).

2. إتقان العمل

ويعني إمكانية الفرد على إنجاز المهام والأعمال المختلفة بأقل مجهود ووقت ممكن مستبعدا بذلك مشاعر التوتر والفشل والضعف والشك بالكفاءة الذاتية التي يضيفها الآخرين حين مراقبته له، حيث النقص من شأنه بإنجاز العمل (Nicholls, 1989: 328). يؤكد نيكولس (Nicholls, 1989) ان تطوير امكانيات الفرد واستعمال الطرق الأمثل في تحقيق ما يريد إنجازه واكتساب المعرفة اللازمة لإنجاز المهام وممارسة مهام متنوعة في حياته يشعر الفرد بالرضا الذاتي وتحقيق فهم أعمق للذات والمتعة والإنجاز والثقة بالنفس وهذا بدوره يمكن من إتقان المهام الموكلة إليه بنجاح وتفوق (الساعدي، 2021: 54).

3. تجنب الصعوبات

ويتمثل هذا المجال في تبني الفرد اعتقاد بأن أي عمل يمكن أن يتم دون تولي اهتمام كبيرا له، أي بأقل مجهود وأقصر وقت ممكن ليتحاشى مراقبة الآخرين له وتوقعهم عن فشله بما يوكل إليه من المهام، وهذا الاعتقاد يجنبه المهام الصعبة والجديدة والابتعاد عن الأعمال التي تتطلب مجهودا وتحديدا تحت ذريعة ليس له رغبة أو اهتمام في ذلك العمل والرضا بالواقع المحبط تجنباً للقلق والتوتر من مراقبة الآخرين، مما ينتج عن ذلك بوجود فجوة بين الفرد واقدامه على العمل وتحمل مسؤولية المهام الموكلة إليه. (Nicholls, 1989: 116).

الفصل الثالث/ اجراءات البحث

اولاً: منهج البحث

إعتمد الباحثُ منهج البحث التجريبي، والذي من خلاله يتحكم بجميع المتغيرات التي تؤثر على التجربة ماعدا المتغير المستقل الذي يريد معرفة أثره وهو (العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي)، من خلال إستعمال التصميم التجريبي (تصميم المجموعتين التجريبية — الضابطة بالقياس القبلي البعدي، اذ خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج الارشادي وتُركت المجموعة الضابطة من دون معالجة ويحسب الفرق بين المجموعتين ناتجاً عن تأثير البرنامج، والشكل (1) يوضح ذلك.

الاختبار	البرنامج الارشادي	تكاثر المجموعات	المجموعة التجريبية	عينة البرنامج
البعدي	_____	(الاختبار القبلي، البيئة الاجتماعية، الذكاء، أسلوب التفكير الكفاءة الذاتية)	المجموعة الضابطة	

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبرنامج

ثانياً: مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث بطالبات الجامعة المرحلة الرابعة من الكليات الإنسانية في جامعة ديالى وللعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهن (1991) والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

مجتمع البحث طالبات الجامعة للمرحلة الرابعة في الكليات الإنسانية

ت	اسم الكلية	عدد الطالبات
1	التربية للعلوم الإنسانية	3150
2	التربية الاساسية	3010
3	الادارة والاقتصاد	511
4	التربية البدنية وعلوم الرياضة	267
5	العلوم الاسلامية	1100
6	القانون والعلوم السياسية	521
7	التربية المقداد	131
8	الفنون الجميلة	501
	المجموع	9191

ثالثاً: عينة البحث: حُدِّدَت عينات البحث تبعاً لغرضٍ منها، فتمَّ اختيار أغلبها بالطريقة الطبقيّة العشوائية البسيطة، بإستثناء عينة البرنامج أُخِرت بالطريقة القصدية، وبلغ عدد العينات (300) طالباً موزعين على المدارس والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول رقم(2) العينات المستعملة في البحث مع اعدادها

ت	العينة	عدد الافراد
1	الثبات	30
2	تطبيق الاستطلاعية	50
3	تحديد مستوى فجوة الانجاز	200
4	البرنامج الإرشادي	20
	المجموع	300

رابعاً: اداتا البحث:

لتحقيق هدف البحث قام الباحث بالإجراءات الآتية :-

1. تبني مقياس (الشمري 2023) لفجوة الإنجاز.
2. بناء برنامج إرشادي مسند على (نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي) لخفض فجوة الإنجاز.

مقياس فجوة الإنجاز

لمعرفة مستوى فجوة الانجاز لدى طالبات الجامعة، تبني الباحث مقياس (الشمري 2023) المسند الى أنموذج نيكول (Nicholls,1989) لفجوة الإنجاز، وتكون المقياس من (31) فقرة موزعة على ثلاث مجالات هي (الاداء، اتقان العمل، تجنب الصعوبات)، ولخمس بدائل وهي (تتطبق عليّ دائماً ، تتطبق عليّ كثيراً ، تتطبق عليّ أحياناً ، تتطبق عليّ نادراً ، لا تتطبق عليّ أبداً) ، وتُصحح استجابات المقياس بالأوزان (5-4-3-2-1)، علماً أن الوسط الفرضي للمقياس بلغ (93) فيما تبلغ أعلى درجة يمكن الحصول عليها عند الإجابة هي (155) وأدنى درجة هي (31).

الخصائص السايكومترية لمقياس فجوة الانجاز

اولاً: صدق المقياس تم التحقق من الصدق الظاهري، بعرض فقرات المقياس وبدائله وتعليماته على (20) من المحكمين والمتخصصين في الارشاد النفسي والقياس والتقويم، وحصلت الفقرات على موافقة بنسبة 90%، وعدم التغيير بها.

ثانياً: ثبات المقياس: تمَّ التَحَقُّق من ثباتِ المقياسِ بالطرقِ التالية:

1. طريقة إعادة الاختبار: طُبِّق الاختبارُ على عينةٍ عَدَدُها (30) طالبةً، وبعدَ إسبوعينِ إعادة الاختبارُ على العينةِ نفسِها، ثُمَّ حُسِبَ معامل ارتباط بيرسون وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.84) وهي قيمة جيدة لثبات المقياس.
2. طريقة معادلة (ألفا كرونباخ)، لحسابه بطريقة الاتساق الداخلي، استعمل معادلة ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات (0.79) وهو معامل اتساق جيد.

تكافؤ المجموعات:

كافئ الباحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات التي حددها الباحث بعد اطلاعه على الدراسات النظرية التي تناولت فجوة الإنجاز والتي تؤثر على البرنامج الإرشادي، وهي (درجة الاختبار القبلي على مقياس فجوة الانجاز، البيئة الاجتماعية، الذكاء، أسلوب التفكير⁽¹⁾ الكفاءة الذاتية⁽²⁾)، بإعداد استمارة خاصة لذلك وزعت على المجموعتين.

الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (Spss) لاستخراج نتائج البحث.
البرنامج الإرشادي: بُني البرنامج الإرشادي من حيث الهيكلية وفقاً لأنموذج (Borders & Drury, 1992) من خلال الخطوات الآتية:-

1. تحديد حاجات المسترشدين للبرنامج الإرشادي: حُدِّدَت الحاجات من خلال اعتماداً على مجالات المقياس كعناوين وحاجات للجلسات الإرشادية للبحث والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

تحويل مجالات مقياس فجوة الإنجاز الى حاجات وجلسات ارشادية

الحاجة	الفقرات	المجال
اداء المهام (أ+ب)	- أشعر بالفخر عندما أن انجز نفسي ما أريد - أسعى لإثبات ذاتي مهما كانت الضغوط - استطيع تحقيق حاجاتي الشخصية بنفسي نتجاوز الشعور بالضعف - انجز أي عمل أكلف به حتى لو فاقه قدراتي الشخصية - أرغب في تحقيق مهام لم ينجزها الآخريين - انافس زملائي ممن يعدون أنفسهم أكثر كفاءة مني - ابذل قصارى جهدي للعمل المكلف به - ابذل قصار جهدي لأبو على ممن ينافسني	الاداء

1 / استعمل الباحث مقياس (الجميلي 2013) لاساليب التفكير.

2 / استعمل الباحث مقياس (التميمي 2015) الكفاءة الذاتية المدركة.

	- أنا حريص على تطوير أداء العمل - اطلع بصفة مستمرة لتطوير ذاتي علميا	
اتقان العمل (أ+ب)	- عندما أحقق هدفا ما فإنه يدفعني إلى تحقيق أهداف أخرى - ونظم وقتي وأنجز أعمالي بدقة - ابحث عن معلومات متنوعة حتى أحقق ما أريده بأفضل صورة وأسرع وقت - أتحمل الآلام والمصاعيد للحصول على ما أريد - واصل أداء واجباتي رغم الصعوبات التي تواجهني - أشعر بتقدير عالي للذات عندما اكتسب خبرات جديدة - ابذل قصارى جهدي لفهم الموضوع الدراسي بشكل متقن - عنده أما أقوم بعمل شيء مهم لن اتوقف عنه حتى أكمله - اتواصل مع زملائي ذوي الإنجاز المرتفع - التزم الدقة في أداء أي عمل من الأعمال - حين أراول واجباتي وأعمال المختلفة أعنتني بها إلى حد كبير	اتقان العمل
تحدي الصعوبات (أ+ب)	- عندما أشك بقدرات للقيام بعمل ما فإني لن أفعله - أحاول تجنب مواجهة الصعاب والتحديات - اعمل بجد لكي تحاش نظرات الآخرين لي - اتجنب الأنشطة التي يرافقها احتمال ضئيل الأذى - انزعج من مراقبة زملائي أثناء قيامه بعمل ما - ابتعد عن مناقشة الآراء المختلفة مع زملائي تجنباً للمشاكل - أشعر بأني أشغل الوقت بشكل مثالي حين أقوم بعمل ما - أحب إنجاز العمل لوحدي تجنباً للتساؤلات - ابتعد عن المواقف التي تتطلب جراًه - نتعامل بحذر في مواجهة التحديات	تجنب الصعوبات

2. صياغة الأهداف للبرنامج الإرشادي: حُدِدَ الهدف العام للبرنامج الإرشادي هو (معرفة أثر

العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي في خفض فجوة الإنجاز)، ثم حُدِدَت الأهداف الخاصة

لكل جلسة إرشادية بما يتلاءم مع الجلسة، ثم حولت الى الاهداف السلوكية.

3. ترتيب الحاجات بحسب أولوياتها وأهميتها: رُتِبَت الجلسات حسب ترتيبها المنطقي وأهميتها

للمسترشدين، لاعتماده انموذج بوردرز ودروري (Borders & Drury, 1992)، اذ يتضمن

هذا الانموذج المقياس ككل مستندا على افتراض ان المقياس الذي يقيس حالة معينة فلا يمكن

تجزئته لذا ادخل الباحث ان جميع مجالات المقياس فجوة الإنجاز وفقراته ضمن البرنامج الارشادي ثم تحويلها الى حاجات وعناوين للجلسات.

4. **تحديد الأنشطة والأساليب :** اختار الباحث الأنشطة والفنيات وفقا للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي وهي:-

- أ- **تقديم الموضوع:** يقدم المرشد موضوع الجلسة، ليكون لديهم تصور واضح عن الموضوع.
- ب- **الحوار المناقشة:** استعمل المرشد هذه الفنية لمناقشة موضوع الجلسات مع المسترشدين وذلك من اجل سماع آرائهم ومعرفة تصوراتهم حول الموضوع، بهدف تعديل بعض السلوكيات والأفكار والمعتقدات الخاطئة لديهم، واقناعهم بأفكار جديدة دون أي ضغط أو إكراه، ويساعدهم ذلك ايضا على تعلم لغة الحوار والانفتاح على اراء الآخرين.
- ت- **الأساليب العلاجية:** استعمل الباحث لكل جلسة أسلوبا من أساليب العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بما يتلائم مع هدف الجلسة ومفهومها واهميتها والتي تم ذكرها آنفا في الاطار النظري بشكل مفصل.
- ث- **التعزيز الاجتماعي:** استعمل المرشد أسلوب التشجيع والمدح والثناء والابتسامة عند قيام الطلاب بالاستجابات المناسبة وبشكل صحيح.
- ج- **تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي:** قام الباحث بالتقويم التمهيدي قبل البدء بالبرنامج من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين بالارشاد النفسي، كما قام الباحث بتطبيق التقويم البنائي اثناء تطبيق الجلسات، وقام الباحث بتطبيق اختبار ختامي بعدي بعد انتهاء البرنامج الارشادي.
- ح- **التدريب البيئي:** يُقصد به الجانب التطبيقي الذي يُمكن المسترشدين من تطبيق المهارات والأفكار التي تَدْرَبَ عليها في الجلسات الارشادية.
5. **تطبيق البرنامج الإرشادي:-** بعدما حدد الباحث المجموعتين الضابطة والتجريبية بواقع (10) مسترشدين لكل مجموعة، وتم تحديد يوم الاحد الموافق 2024/12/1 موعداً للجلسة الارشادية الاولى للتعرف عليهنّ وتعريفهنّ باهداف البرنامج الارشادي والحقوق والواجبات وتحديد زمان ومكان انعقاد الجلسات البالغ عددها (8) جلسات وبواقع جلستين في الأسبوع ووقت كل جلسة (60) دقيقة، ، حددت موعد الاختبار البعدي لمقياس فجوة الإنجاز في يوم (الثلاثاء) الموافق 2024/12/31 للمجموعتين التجريبية والضابطة والجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4)

الجلسات الإرشادية حسب اليوم والتاريخ والوقت وعنوان الجلسة

ت	الجلسات الإرشادية	اليوم	تأريخ انعقادها	عنوان الجلسة
1	الجلسة الأولى	الاحد	2024/12/1	الافتتاحية
2	الجلسة الثانية	الثلاثاء	2024/12/3	أداء المهام (أ)
3	الجلسة الثالثة	الاحد	2024/12/8	أداء المهام (ب)
4	الجلسة الرابعة	الثلاثاء	2024/12/10	اتقان العمل (أ)
5	الجلسة الخامسة	الاحد	2024/12/15	اتقان العمل (ب)
6	الجلسة السادسة	الثلاثاء	2024/12/17	تحدي الصعوبات (أ)
7	الجلسة السابعة	الاحد	2024/12/22	تحدي الصعوبات (ب)
8	الجلسة الثامنة	الثلاثاء	2024/12/24	الختامية

وسيقوم الباحث بعرض انموذج لجلسة مع ادارتها وكما يأتي:-
ملاحظة. جدول الجلسة يتضمن الجلستين (أ+ب)، أضافة الى تم عقد الجلسات بالتعاون والتنسيق تدريسية متخصصة في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وعضواً في لجنة الوحدة الارشادية.

الجلسة الثانية والثالثة	أداء المهام (أ + ب)	مدة الجلسة (45 دقيقة)
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- حاجة المسترشدات الى اداء المهام.	
هدف الجلسة	- حث المسترشدات على اداء مهامهن وتنمية التصورات العقلانية اتجاهها.	
الأهداف السلوكية	- جعل المسترشدة قادره على أن :- 1. تعرف معنى اداء المهام. 2. تدرك اهمية اداء المهام على حياته اليومية. 3. تبين خطوات الاداء في المهام 4. تكون متقنه لمهامها ويحقق اهدافها.	

الاستراتيجيات والفنيات	- تقديم الموضوع، الحوار والمناقشة، تحديد الأفكار غير العقلانية ودحضها واستبدالها بأفكار عقلانية، لعب الدور، التعزيز الاجتماعي.
الأنشطة والفعاليات المقدمة	- يرحب المرشد بالمسترشدات، والسؤال عن احوالهن وتقديم الشكر للالتزام بالحضور. - يقدم المرشد موضوع الجلسة (اداء المهام). - يتناقش المرشد مع المسترشدات عن التعريف، ويقدم التعزيز للاتي شاركن. - يعرض المرشد موقف من الواقع فيه (ضعف لاداء المهام) ليثير اهتمام المسترشدات لتحديد الأفكار غير العقلانية لديهم. - يناقش المرشد الأفكار غير العقلانية لديهم مع المسترشدات بهدف ودحضها وبيان اثرها السلبي في الحياة، واستبدالها بأفكار عقلانية من خلال بيان اهمية ان يكون ذو عمل وملتقن له واثره في حياتها اليومية. (الجلسة الاولى) - يقوم المرشد بالتغذية الراجعة للمسترشدين للجلسة (أ/ اداء المهام) ومناقشة التدريب البيتي، ويقدم التعزيز الفظي للذين شاركوا - يقوم المرشد بفنية لعب الدور مع المرشدة المختصة امام المسترشدات لغرض التدريب ثم يطلب من المرشدات تقمص الادوار لغرض التدريب، ثم يطلب منهن التطبيق. - يبين المرشد خطوات اداء المهام ومناقشتها مع المسترشدات. - يقدم المرشد التعزيز الاجتماعي للمسترشدات لغرض الاستمرار بالمشاركة.
التقويم البنائي	- يطرح المرشد الاسئلة التالية : .: ما نعني اداء المهام ؟ ما اهمية اداء المهام؟
التدريب البيتي	- يطلب المرشد من المسترشدات ذكر موقف لاداء المهام في حياتهم اليومية.

الجلسة الثالثة: اداء المهام (أ)

- يرحب المرشد بالمسترشدات، والسؤال عن احوالهن، وتقديم الشكر للالتزام بالحضور.
- يقدم المرشد موضوع الجلسة (اداء المهام) والذي يشير الى: ((القيام بمهمة معينة بصورة أفضل من الآخرين والتفوق عليهم من حيث تركيز الفرد على إظهار كفاءة الذاتية في تحقيق اهدافه)).
- يتناقش المرشد مع المسترشدات عن التعريف، ويقدم التعزيز للاتي شاركن..
- يقوم المرشد بعرض موقف من الواقع فيه ضعف لاداء المهام قائلاً: (عندما تتخرجين من الجامعة ولم تحصلي على تعيين يتناسب مع تخصصك، هل تستطيعين إنشاء مشروع خاص بك او أي عمل اخر ام لا، ولماذا؟) ليشير اهتمام المسترشدات لتحديد الأفكار غير العقلانية لديهم.
- يحدد المرشد الافكار اللاعقلانية عند المسترشدات والتي منها الاولى (ينتابني شعور بالفشل بمجرد التفكير بمشروعي الخاص) والثانية (انا انتظر الحصول على وظيفة وفقاً لتخصصي حتى لو تأخرت) والثالثة (امتنع لعمل أي مشروع خاص بي بسبب فلسفة المجتمع ونظرتة السلبية للمرأة العمالة) والرابعة (انا لامتلك القدرات والمهارات لكي تؤهلني للقيام بمشروع ما) ثم يقوم المرشد بمناقشة الأفكار غير العقلانية لديهم مع المسترشدات بهدف ودحضها وبيان اثرها السلبي في الحياة، واستبدالها بافكار عقلانية من خلال بيان اهمية ان يكون ذو عمل ومتمكن له واثرة في حياتها اليومية قائلاً: ((تؤدي ممارسة واداء الأعمال دوراً جوهرياً في تعزيز الصحة النفسية، حيث توفر هيكلأً يومياً ينظم الحياة، وتبعث شعوراً بالهدف والإنجاز، مما يرفع من تقدير الذات ويعزز الثقة بالنفس، كما تساهم في تقليل التوتر، وتوفير التفاعل الاجتماعي، وفتح آفاق للإبداع والحلول المبتكرة. وتتمثل أهمية تأدية الأعمال من الناحية النفسية في نقاط محددة:
- تعزيز الصحة النفسية والرضا الشخصي: العمل اللائق يوفر مصدراً للرزق، مما يقلل الضغوط ويزيد من الرضا النفسي والشعور بالاستقرار الداخلي.
- تحقيق الهوية والقيمة الذاتية: يساعد الإنجاز المهني في تحديد هوية الفرد، والشعور بأنه جزء فاعل في المجتمع، مما يقلل من مشاعر الدونية أو الاكتئاب.
- تعزيز التفكير الإبداعي: المهام الروتينية غير المجهدة تمنح العقل مساحة "للتفكير التلقائي"، مما يعزز القدرة على حل المشكلات بأساليب إبداعية.
- بناء المرونة النفسية: العمل يواجه الفرد بتحديات، وتجاوزها يكسبه مهارات التكيف، والقدرة على التحمل، والتعامل مع الضغوط المهنية

• الاندماج الاجتماعي: العمل بيئة تفاعلية توفر علاقات اجتماعية إيجابية وتقلل من الشعور بالعزلة منظمة الصحة العالمية.

- تقديم الشكر والتثناء للمسترشدات اللواتي شاركن.
 - يطرح المرشد الاسئلة التالية : :- ما نعني اداء المهام ؟ ما اهمية اداء المهام؟
 - يطلب المرشد من المسترشدات ذكر موقف لاداء المهام في حياتهم اليومية
- الجلسة الثالثة: اداء المهام (ب)**

- في بداية الجلسة يرحب المرشد المسترشدات، واطهار الود والتقبل والسؤال عن احوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر للالتزام بالحضور.
- يقوم المرشد بالتغذية الراجعة للمسترشدين للجلسة الوعي بالغرض (أ/ اداء المهام) ومناقشة التدريب البيئي، ويقدم التعزيز الفضي للذين شاركوا.
- يجري المرشد فنية لعب الدور مع المرشدة المختصة امام المسترشدات لغرض التدريب، ثم يطلب من المرشدات تقمص الادوار، عنوان المشهد: (بين الاستسلام واداء العمل والإلتقانه) الادوار هي: **مريم:** تتبنى أفكارًا لاعقلانية (تشاؤم، تبرير ضعف الأداء، تأثير المجتمع السلبي) و **رقية:** تتبنى أفكارًا عقلانية إيجابية (الإلتقان، المسؤولية، النمو الشخصي)
- ♦ **مريم:** رقية بصراحة ما أشوف داعي اشتغل وأتعب نفسي او ادرس شئو الفائدة؟ ولا اكو فرص ولا عندي امكانية.
- ♦ **رقية:** ليش تفكرين بسلبية؟ ادري بامكانيتنا على كد حالنا وفرص قليلة، بس هذا ما يمنعنا من الشغل.

- ♦ **مريم:** بس المجتمع ينظر للمرأة التي تشتغل بنظرة احتقار ويقول عيب المرأة تعمل خارج.
- ♦ **رقية:** اكليج هذا تعميمج مو صحيح. أكو هواية بنات اشتغلن نجحتن رغم الظروف، واشتبتن أنفسهن وللمجتمع ان قويات وقادرات على التغيير من حياتهن والمجتمع يحترمنهن ويقدرهن. الشغل مو بس حتى يقدرنا المجتمع، هو نفيد انفسنا والآخرين.
- ♦ **مريم:** بس أحس شئو أسوي، النتيجة نفسها...
- ♦ **رقية:** هذا تفكيرج سلبي وتوقعج للفشل مسبقا وقناعتيج بيه، يخليج فعلاً ما تتجحين، وحاولي تغيرين الفكرة وقولي لنفسج (أنا أقدر اعمل واحسن حالي حتى لو البداية صعبة).
- ♦ **مريم:** يمكن... بس مرات احس تعبني يضيع.
- ♦ **رقية:** انت بالبداية اشتغل وشوفي النتيجة وما راح تعجب يضيع، حتى لو ما شفتي نتيجة، أنتِ دا تبنين نفسك وطوري امكانياتج والنجاح مو لحظة، بل هو تراكم.
- ♦ **مريم:** يعني قصدج العمل والإلتقان مو بس للنتيجة المالية؟

- ◆ رقية: اكيد الإلتقان أسلوب حياة، ويخليج إنسانة منظمة وقوية، ويعطي قيمة حقيقية.
- ◆ مريم: كلامج صح ولزم أغير طريقتي بالتفكير... وما ألوم الظروف.
- ◆ رقية: عفية بيح، وهذا أول خطوة للنجاح.
- تقديم الشكر والثناء للمسترشدات اللواتي شاركن.
- يطرح المرشد الاسئلة التالية : .: ما اهمية ان يكون للانسان عمل خاص به؟
- يطلب المرشد من المسترشدات تطبيق ما دار في الجلسة حياتهم اليومية.

الفصل الرابع: عرض وتفسير النتائج

أولاً : عرض النتائج

لمعرفة أثر العلاج للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، في خفض فجوة الانجاز، قام الباحث باختبار الفرضيات الآتية:-

1. لا توجد فروق دلالة احصائياً عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج الارشادي وبعده: لإختبار صحة الفرضية إستعمل الباحث (اختبار ولكوكسن) للعينتين المترابطتين لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وتبين إن القيمة المحسوبة (0) وهي دالة احصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0.05)، لذا تُقبل الفرضية البديلة: أي توجد فروق دلالة احصائياً بين رتب الدرجات في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

قيمة اختبار ولكوكسن (W) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

الدرجات الاختبار	القبلي	البعدي	الفرق	رتب الفرق	رتب الفرق السالبة	رتب الفرق الموجبة	قيمة W		ت
							المحسوبة	القبلي	
							8	0	1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10
									مج

2. لا توجد فروق دلالة احصائياً عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.. لأجل التحقق من صحة الفرضية إستعمل الباحث (اختبار ولكوكسن) لعينتين مترابطتين للتعرف على دلالة الفرق بين رتب درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، وجدَ إن قيمة ولكوكسن المحسوبة (17) وهي غير دالة احصائياً عند موازنتها بالجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0.05) لذا تُقبل الفرضية الصفرية، إذ

لا توجد فروق دلالة احصائياً بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

قيمة اختبار ولكوكسن (W) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

الدرجات الاختبار	القبلي	البعدي	الفروق	رتب الفروق	رتب الفروق السالبة	رتب الفروق الموجبة	قيمة W		ت
							المحسوبة	الجدولية	
1	130	129	1	2.5		2.5	17	8	1
2	133	134	1-	2.5	2.5				2
3	122	120	2	6.5		6.5			3
4	124	125	1-	2.5	2.5				4
5	121	119	2	6.5		6.5			5
6	132	133	1-	2.5	2.5				6
7	129	127	2	6.5		6.5			7
8	123	121	2	6.5		6.5			8
9	120	123	3-	9.5		9.5			9
10	118	115	3	9.5		9.5			10
مج					W+= 38	W-= 17			

3. لا توجد فروق دلالة احصائياً عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي. للتحقق من صحة الفرضية إستعمل الباحث (اختبار مان وتني U) لمعرفة دلالة الفرق بين رتب درجات المجموعين (التجريبية والضابطة)، اذ بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة احصائياً عند موازنتها بالجدولية (23) وعند مستوى دلالة (0,05)، أي توجد فروق دلالة احصائياً بين رتب درجات المجموعة المجموعين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

قيمة اختبار مان وتني (U) بين المجموعتين التجريبية الضابطة في الاختبار البعدي

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة مان وتني U		الدالة عند مستوى (0.05)
	الدرجات	الرتب	الدرجات	الرتب	المحسوبة	الجدولية	
1	83	4	129	18	0	23	دال احصائياً
2	90	9	134	20			
3	87	7	120	13			
4	88	8	125	16			
5	82	3	119	12			
6	91	10	133	19			
7	79	1	127	17			
8	86	6	121	14			
9	81	2	123	15			
10	85	5	115	11			
مج	852	55	1246	155			

ثانياً : تفسير النتائج ومناقشتها Raising & defending the results :-

بعد استعراض النتائج أظهرت الاتي :-

لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى فجوة الانجاز بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، اذ لم تتعرض للبرنامج الارشادي او أي معالجة تذكر، بينما توجد فروق دالة احصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، وبين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، حيث دربت المجموعة التجريبية وفقاً لبرنامج ارشادي مسند للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض فجوة الانجاز. وتعزى تلك النتائج الى فنيات والنشاطات التي يتضمنها البرنامج الارشادي وفقاً للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، حيث ركزت على تحديد الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية، اذ يرى (الشناوي 1994) إن النتيجة التي تتمخض عن عملية العلاج هي اكتساب المسترشد فلسفة عقلانية لحياته باستبدال أفكارهم واتجاهاتهم غير العقلانية باتجاه وأفكار عقلانية، بتحقيق ذلك فإن الانفعالات السلبية المولدة للمشكلات والسلوك المضطرب ستزول معها سلوك القهر للذات الشناوي 1994 نقلا (أبو أسعد وعريبات، 2012: 208)، إضافة الى دور المرشد الفعال الذي يُتَحَهُ الأسلوب ابرزها هو مساعدة المسترشد على مجابهة الأفكار اللاعقلانية للفرد التي تُشْعِرُهُ بهزيمة الذات ولومها والتركيز على الماضي .

الاستنتاجات

إستنتجَ الباحثُ من نتائج البحث الآتي:-

1. ان فجوة الإنجاز ناتجة عن التصورات المعرفية السلبية التي يعتنقها الفرد في المواقف الجديدة والتي تؤثر سلبا على دوافع الفرد ورغبته وإمكانياته في تحقيق أهدافه، يؤدي ذلك إلى تشاؤم، تبرير ضعف الأداء والمماطلة في تحقيق الاهداف.
2. للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي دور مؤثر إيجابي في تغيير تصورات المرشدين اتجاه امكانياتهم وفي تعزيز روح المبادرة والمسؤولية، واداء المهام واتقانها.
3. ان الطالبات التي تتلقى دعم و إساند من الاسرة اكثر قدرة على مواجهة الصعوبات والمعوقات و بعض العادات والتقاليد التي تسود المجتمع واكثر كفاءة و اقل شعورا في انخفاض تقدير الذات والياس والفشل والانسحابية.

♦ التوصيات: يوصي الباحث في ظل النتائج مايلي:-

1. حث وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وجامعاتها على اقامة برامج ارشادية تطوير مهارات الطالبات من الناحية الاكاديمية والاجتماعية والمهنية، وتنمية تحمل المسؤولية وتحقيق الأهداف.
2. افادة الوحدات الارشادية في الجامعات العراقية من البرنامج الارشادي المسند على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الذي اعده الباحث في خفض فجوة الانجاز.

♦ المقترحات (Suggestions)

استكمالا للبحث وتطويراً لنتائجه أقترح الباحث الآتي :

1. تنفيذ البرنامج الارشادي بإستعمال أساليب إرشادية أخرى كا(العلاج بالمعنى، العلاج الواقعي) كأساليب علاجية في خفض فجوة الانجاز، ومقارنة الفرق بين النتائج.
2. إجراء دراسة ارتباطية بين فجوة الإنجاز و (أساليب الوالدين، أساليب التفكير، المسؤولية الاجتماعية).

المصادر العربية

- ♦ ابو اسعد، احمد و الازيدة، رياض(2015): الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي - الجزء الثاني، ط1، مركز دبيونو لتعليم التفكير، عمان، الاردن.
- ♦ ابو اسعد، احمد وعريبات، احمد(2012): نظريات الارشاد النفسي والتربوي، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

- ◆ الانصاري، محمد بدر (2004): القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية، دراسة مقارنة، رابطة الاخصائيين النفسيين، المجلد 14، العدد 3، القاهرة، مصر.
- ◆ باترسون، س، هـ (1990): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبدالعزيز الفقي، المجلد 2، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- ◆ بلان، كمال يوسف (2015) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ط1، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ◆ التميمي، تميم حسن(2015): التخييل الإبداعي وكفاءة الذات المدركة وعلاقتها بنمطي الشخصية A-B لدى طلبة المرحلة الإعدادية، اطروحة دكتوراه، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة ديالى.
- ◆ الجميلي، مؤيد حامد(2013): أساليب التفكير وأساليب التعلم لدى طلبة الجامعات العراقية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية للعلوم الصرفة – ابن الهيثم، جامعة بغداد .
- ◆ الجوراني، عدنان مارد جبر (2003): سلوك المحافظة لدى الإباء وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى الأبناء، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- ◆ الحفني، عبدالمنعم (1991): موسوعة التحليل النفسي، المجلد 1، مكتبة مدبولي
- ◆ الزيود، نادر فهمي(2008): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط2، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان- الاردن.
- ◆ الساعدي، سرور عبدالحسين (2021): فجوة الإنجاز وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى المطلقات، رسالة ماجستير، كلية الاداب، جامعة بغداد.
- ◆ الشمري، حسن قحطان (2023): فجوة الإنجاز وعلاقتها بالتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل.
- ◆ شهاب ، مها سعدي (2017): اثر برنامج ارشادي بأسلوب المنطقي العقلاني في تخفيض الاسى النفسي لدى الطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى.
- ◆ الصيمري، هاني عبدالكريم (2024): قياس فجوة الانجاز لدى المسترشدين التربويين، مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية، المجلد 49، العدد 3، جامعة البصرة.
- ◆ العاسمي، رياض (2009): برامج الإرشاد النفسي، مطبوعات جامعة دمشق، سوريا.
- ◆ عبدالله، محمد قاسم (2012): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الاردن.

♦ المعموري، جبار ثاير (2021): تأثير الأسلوبين الارشاديين (دحض الأفكار) و (العلاج بالمعنى) في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة ديالى.

المصادر الاجنبية

- ♦ Dubey, A. & Shahi, D. (2011): **Psychological immunity and coping strategies** :A study on medical professionals. Indian Journal of Social Science researches, 8 (1-2), 36-47.
- ♦ Ellis, A. (2005). **What is REBT?**. New York: The Albert Ellis Institute.
- ♦ Nicholls, J .G, Patashnick, M. A. Cheung, P. y. Thorkidsen, T. & Lauer,(1989): **Can Achievement motivation succeed with only one competence considered** (185- 193). Lisse, the Netherlands: swets &Zeitlinger.
- ♦ Urdan, T. (1997): **Achievement gap, past results, future directions**, Greenwich C T: J and I press Inc.
- ♦ William(2000): **evelandjr.diertram a. scheufel**, connecting news media gap in knowledge and partition communication