

عايش الرشيدى

العلاج العقلاني – الانفعالي والعجز المتعلم (*)

أ. عبدالله سالم عايش الرشيدى

وزارة الشؤون الإجتماعية والعمل - الكويت

أ.د. محمد درويش محمد

أستاذ ورئيس قسم الإرشاد النفسي

جامعة القاهرة

مقدمة:

العجز المتعلم, **learned helplessness** مصطلح يشير الى المدركات السلبية التي يكتسبها الفرد من خلال مواقف الفشل المتكررة لديه, والتي تؤدي بدورها إلي خفض الدافع لديه والاستسلام وفقدان السيطرة على التحكم في الأحداث والمواقف, مما يجعله يشعر بالدونية ولوم الذات. وتعرف Holt 1980 العجز المتعلم بأنه إيقان الشخص بأنه غير قادر على التحكم بالنتائج, وهو مجبر على خوضها وعندما يجد الفرد نفسه عاجزاً عن تغيير الموقف الذي هو فيه, يدرك أنه لا وجود لأي علاقة ما بين الأعمال التي قد يقوم بها والنتيجة الأخيرة. بينما يعرف Marc, 1990 العجز المتعلم كونه نوع من التضارب في سلوكيات التجنب والفاك من المآزق المدرك من جانب الفرد على أنه خارج نطاق سيطرته أي إيقان الشخص بأنه غير قادر على التحكم بالنتائج, وهو مجبر على خوضه فهم يتوقعون دائماً أنهم لا قدرة لهم على التأثير في الأمور وأن الوجبات التعليمية غير ذات جدوى لهم وفي هذا السياق أظهرت نتائج دراسة قام بها Eda; Songül.2011 أن هناك علاقة بين مستوى العجز المتعلم وما يفهمه ويتعرض له

(*) بحث مستخلص من رسالة دكتوراه.

الطلبة في البيئة الصفية في ضوء جنس الطالب, ومستوى تعليم والديه والحالة الاجتماعية أو الاقتصادية للمدرسة, وكثافة الصف حيث تتفاعل هذه العوامل معاً لتؤثر بشكل سلبي في النهاية على سلوك الطالب وحالته النفسية, وبالتالي يتولد لديه شعور بالعجز المتعلم مؤدياً به الى سوء الحالة التعليمية, ونقص الدافعية وانخفاض التحصيل وإهمال الدراسة بصفة عامة, وهذا ما تؤيده نتائج دراسة Stewart, 2000, بأن العجز المتعلم يؤدي الى التسويف والتأجيل في الانشطة التي تتطلب بذل جهد, وهذه العوامل مجتمعة تؤثر بشكل أو بآخر على التحصيل الدراسي وبالتالي يصاحب الطالب ذوي العجز المتعلم مجموعة من العوامل هي : القلق, الإتكاليه, تجنب المهام, التقييم السلبي للذات, والمعتقدات اللاعقلانية, وانخفاض تقدير الذات اضافة الى اتسامهم للتوقع المستمر للفشل مقارنة بتوقع خبرات النجاح؛ والذي يؤدي بدوره لديهم إلى شعورهم بعدم مقدرتهم على التحكم في الأحداث.

يعتبر سيلجمان Seligman أول من أدخل هذا المفهوم إلى التراث النفسي وذلك من خلال تجاربه على الحيوانات والأفراد عندما يواجهون مواقف ضاغطة غير قابلة للتحكم وصاغ النموذج المبكر للعجز المتعلم والذي يفترض أن العوامل المسببة للعجز تكمن في توقع الفرد بعدم فاعلية استجاباته في تحقيق نتائج مرغوبة وإيجابية, وأن استجابات الفرد تكون أدنى ما تسمح به قدراته على مواجهة تلك المواقف. (محمود, ٢٠٠٤)

ووفقاً لهذا النموذج فإن الشرط الضروري لتشكيل العجز المتعلم يكمن في استقلال الاستجابة التي يقوم بها الفرد عن نتائجها, فاحتمالية حدوث نتيجة لاستجابة معينة مساوية لاحتمالية حدوث هذه النتيجة بغياب هذه الاستجابة,

عايش الرشيدى

وبموقف آخر يكون فيه اختلاف بين هذين الاحتمالين, فإنه يكون وضع فيه صلة

بين الاستجابة والنتيجة Benjamin,2011

ولقد تعددت جهود الباحثين والعلماء في تقديم مداخل علاجية أو

استراتيجيات ارشادية من شأنها التخفيف من مظاهره المدركة وتعديلها في مقدمتها

العقلاني- الانفعالي ألبرت إليس Albert Eliss, والذي يرى أن اسباب معاناة

الافراد ليست الاشياء والمواقف بحد ذاتها ولكن تفسيرهم لهذه المواقف والاحداث.

ونظرا لافتقار البيئة المحلية بصفة عامة والكويتية بصفة خاصة الى مثل

هذه البرامج حيث لم تحظ باهتمام كبير من الباحثين حتى الآن.وعليه، وإحساساً

بهذه المشكلة شرع الباحثان في اجراء هذه الدراسة بهدف تبين :

١-مدى فاعلية العلاج العقلاني – الانفعالي فى تخفيض العجز المتعلم؟

٢-هل تستمر فاعلية العلاج العقلاني- الانفعالي فى علاج العجز المتعلم طوال

الفترة التتبعية؟

فرضيات الدراسة:

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات أفراد

المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في كل من القياسين القبلي

والبعدي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد

المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في كل من القياسين البعدي

والتتبعي.

أهداف الدراسة:

١- التعرف على مدى فاعلية فاعلية العلاج العقلاني- الانفعالي فى تخفيض العجز المتعلم.

٢- التعرف على مدى فاعلية العلاج العقلاني - الانفعالي فى خفض العجز المتعلم بعد فترة المتابعة.

أهمية الدراسة:**• الأهمية النظرية:**

تتناول الدراسة العجز المتعلم لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة, وهو من المتغيرات التى تؤدى إلى ظهور أعراض سلبية أخرى كإنخفاض التحصيل وتدنى تقدير الذات وإنخفاض كفاءة الطالب التعليمية والشخصية؛ فالعجز المتعلم من المجالات المهمة التى تحتاج مزيد من الجهد نظراً لندرة البحوث التى تناولت هذا الموضوع وخاصة فى البيئة الكويتية, وبالتالي فقد تضيف هذه الدراسة وتثرى المكتبة العربية ببرنامج وأداة للعجز المتعلم.

• الأهمية التطبيقية: تتمثل الأهمية التطبيقية فى

١- تقديم برنامج ارشادى يخفض العجز المتعلم.

٢- تقديم أداة تقيس العجز المتعلم لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

٣- علاج عينة الدراسة من التلاميذ.

مصطلحات الدراسة:

العجز المتعلم learned helplessness

عايش الرشيدى

يعرف اصطلاحياً بأنه شكل من أشكال اليأس وقلّة الحيلة الموقفه أو المعطلة لاستجابات الفرد على العديد من الخبرات النفسية والفسىولوجية والاجتماعية الناتجة عن عدم قدره على التحكم بالنتائج. Benjamin(2011;17)

يعرف الباحثان العجز المتعلم بأنه "المدركات السلبية التي يكسبها التلميذ من خلال مواقف الفشل المتكررة لديه والتي تؤدي بدورها إلى خفض الدافع لدى التلميذ والاستسلام وفقدان السيطرة على التحكم في الأحداث والمواقف, مما يجعله يشعر بالدونية ولوم الذات".

ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص بأنه "مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس العجز المتعلم".

البرنامج الارشادي Counseling Program

يعرف البرنامج الارشادي إصطلاحياً بأنه برنامج منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي والمتعقل ولتحقيق التوافق النفسي، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين.

زهران (١٩٩٨، ٤٩٤)

ويعرف الباحثان البرنامج الارشادي للعجز المتعلم بأنه مجموعة من الأنشطة والتدريبات المخططة التي تعتمد على العلاج العقلانى الإنفعالى ألبرت إليس Albert Eliss لخفض العجز المتعلم لدي أفراد عينة البحث والتي تعتمد علي الفنيات التالية: (الحوار والمناقشة، النمذجة, دحض وتقنيد, الحديث الذاتى, إعادة بناء معرفي, إعادة تقويم الأحداث السيئة, حوار جدلي, لعب الدور, الوعي بالمشاعر, لعب الدور العكسي, التخيل العقلاني, الواجب المنزلي).

حدود ومحددات الدراسة:**حدود الدراسة:**

تحدد نتائج الدراسة بما يأتي:

- الحدود البشرية:

اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

- الحدود المكانية:

اقتصرت هذه الدراسة على عدد من المدارس الحكومية في دولة الكويت وهي مدرسة المقداد بن الاسود ومدرسة الواحة المتوسطة للبنين.

- الحدود الزمانية:

تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الاول للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢م.

محددات الدراسة:

تتمثل محددات الدراسة في الأدوات التي أعدها الباحثان (مقياس العجز المتعلم) و(البرنامج الإرشادي), ومدى توافر الخصائص السيكومترية فيها, وتتمثل محددات الدراسة كذلك في امكانية تعميم نتائج الدراسة على المجتمعات المشابهة لمجتمع الدراسة, ومدى تمثيل العينة لمجتمعها, وتتمثل في مدى صدق استجابات أفراد العينة على المقياس

مراجعة التراث

أول من أدخل هذا المفهوم إلى التراث النفسي هو سيلجمان , Seligman M وذلك من خلال تجاربه على الحيوانات والأفراد عندما يواجهون مواقف

عايش الرشيدى

ضاغطة غير قابلة للتحكم وصاغ النموذج المبكر للعجز المتعلم والذي يفترض أن العوامل المسببة للعجز تكمن في توقع الفرد بعدم فاعلية استجاباته في تحقيق نتائج مرغوبة وإيجابية, وأن استجابات الفرد تكون أدنى ما تسمح به قدراته على مواجهة تلك المواقف. محمود, ٢٠٠٤

وفى النموذج الأحدث للعجز المتعلم تم التأكيد على أهمية أسلوب العزو الذى يتبناه الفرد فى تفسير استجاباته على المواقف الضاغطة فى تحديد المستويات المتوقعة لاستجابات الفرد فى المواقف اللاحقة, أما مراحل حدوث حالة العجز المتعلم لدى الفرد فى النموذج الأحدث فتشمل:

- مرحلة عدم الاقتران بين الجهد المبذول والنتيجة المتوقعة للتغلب على المواقف الضاغطة.
- مرحلة الاعتقاد فى عدم الاقتران وذلك عندما يكون تعزيز محاولات الفرد فى التغلب على الصعاب بنتائج غير مرغوبة أكبر من تعزيزها بنتائج مرغوبة.
- مرحلة عزو عدم الاقتران وهى بحث الفرد عن أسباب يفسر بها سلوكياته فى مواجهة المواقف الضاغطة.
- مرحلة التوقع المستقبلى لعدم حدوث اقتران (مرحلة حدوث العجز المتعلم) وترتبط تلك المرحلة بالمشاعر الانفعالية السلبية للفرد (فايد, ١٧١, ٢٠٠٨)

وقد أكد بيترسون وآخرون فى النموذج المطور للعجز المتعلم على أهمية أسلوب العزو أو الأساليب التى يفسر بها الفرد فشله عند مواجهته لمواقف ضاغطة, وأكدوا فى تفسيراتهم أن الناس لا يضطربون من الأحداث السلبية بقدر

ما يضطربون من وجهة النظر التي يتبنونها لتفسير سلوكياتهم علي تلك الأحداث.(في: ابوعليا, ٢٠٠)

لذا فإن النموذج المعدل للعجز المتعلم قام على افتراض أن الفروق بين الأفراد في القابلية للتعرض للاكتئاب والعجز إنما تكمن في الأسلوب وليست الأحداث في حد ذاتها, فقد توصلت تجارب العجز المتعلم إلي أنه ليس كل شخص يخبر أحداثا سلبية لا يستطيع التحكم فيها يصبح مكتئباً وأنه توجد عوامل إما أن تعزل أو تعرض الفرد للاكتئاب, ويعتبر أسلوب العزو أهم تلك العوامل. (فايد, ١٧٩, ٢٠٠١)

ويرى منظرو العجز المتعلم أن المفعول السلبي لأساليب العزو غير التكيفية أو أسلوب العزو السلبي لا يظهر إلا في الحالات التي يتعرض فيها الأفراد لأحداث سلبية أو أحداث ضاغطة التي يواجهونها بمشاعر العجز وقلة الحيلة ولا تتناسب مع استجاباتهم مع الأحداث الواقعية, مما يولد لديهم حالة من التوقع السلبي. (Benjamin, 2011: 55)

وبذلك لا يحدث العجز المتعلم دفعة واحدة , ولكنه يتكون من عدة خطوات تلي كل منها الأخرى, حيث يمر الفرد بعدة مراحل توصله في النهاية إلى حالة العجز المتعلم, ووفقاً لما ذكره الفرحتي (٢٠٠٩) يتكون العجز المتعلم بشكل واضح من ثلاث خطوات هي:

- ١- الظروف البيئية غير المواتية التي يتعرض لها الكائن الحي.
- ٢- تحويل هذه الظروف إلى توقعات.
- ٣- ظهور سلوكيات تدل على العجز المتعلم من خلال هذه التوقعات.

عائش الرشيدى

وبذلك يحول الكائن الحي البيئة الموضوعية فيما يتعلق بدرجة التحكم إلى تمثيلات معرفية من خلال مرحلتين:

- ١- إدراك الكائن الحي الاقتران.
- ٢- توقع الكائن الحي درجة الاقتران في المستقبل, فالتوقع هنا وسيط معرفي يتوسط الأحداث البيئية واستجابات العجز المتعلم, وتقوم المعتقدات والمعارف و العزو السببي بدور مهم في الانتقال من إدراك عدم القدرة على التحكم في المستقبل. الفرحتي (٢٧, ٢٠٠٩)

وبشكل عام تتكون ظاهرة العجز المتعلم من ثلاثة مكونات أساسية هي:
(الاقتران, والمعرفة, والسلوك)

حيث يعرف الاقتران في ضوء التحكم, فالحدث يمكن التحكم فيه عندما تؤثر استجابات الفرد الإرادية Voluntary Responses على نتائج الحدث (اقتران بين الاستجابة والنتيجة) ولا يمكن التحكم فيه عندما لا تؤثر استجابات الفرد الإرادية على مترتبات الحدث. أو تحدث النتيجة عندما يؤدي الشخص سلوكيات إرادية معينة بقدر مكافئ لغياب سلوكيات الفرد (تعزيز عدم الاستجابة) ويحدث العجز المتعلم عندما يتساوى تعزيز الاستجابة مع تعزيز عدم الاستجابة. (:2010)

Abouleish 209

وعليه تكون انعكاسات ظاهرة العجز المتعلم على الفرد والتكيف الشخصي هامة وبعيدة الأثر, ففي مجال التحصيل الأكاديمي يشكل تقدير الفرد القوى المتحكمة بالنتائج محددًا هاماً لسلوكه الانجازي ودافعية للانجاز, فخبرة الفرد بعد التحكمية تؤثر في مستوي الكفاءة الفعلية التي يؤدي بها المهمات المتصلة بالموضوع, مما يؤدي في النهاية إلى تدني أدائه عليها, وبينت نتائج دراسة Valås

(٢٠٠١) أن التحصيل الأكاديمي يرتبط بشكل مباشر وغير مباشر بأنماط العزو المؤهلة إلى إدراك العجز والتكيف النفسي, بالإضافة إلى ان هناك علاقة طردية بين العجز المتعلم والتوقعات الأكاديمية السلبية للمهام التعليمية, أما في مجال التكيف فإن خبرة الفرد بعدم القدرة علي التحكم تقوده إلى سوء تكيف للفرد مع نفسه من جهة ومع بيئة من جهة أخرى, ويرى سلجمان أن الافراد يتعلمون داخل النظام التعليمي المتمثل بالمدرسة كيف يعجزون أو كيف يتصرفون بفاعلية. الزواهره (١٦,٢٠٠٦)

كما تظهر تأثيرات العجز المتعلم على الحالة المزاجية, فيرتبط العجز المتعلم ارتباطاً وثيقاً بالاكتئاب حيث كشفت الدراسة الطويلة التي قام بها (١٩٨٦) Seligman, Girus and Hoeksema إضافة الي أن الأطفال الذين يستخدمون اساليب استكشافية غير مرنة وليست توافقية يكونوا أكثر إحساساً بالعجز المتعلم مقارنة بالأطفال القادرين على استخدام أساليب فعالة ومرنة وتوافقية؛ وبالتالي يكون الأطفال غير مرنين في أساليبهم الاستكشافية أكثر عرضة للاكتئاب, وأكدت تلك النتيجة الدراسات التي قام بها كل من (٢٠١١)

Donald & Christina (١٩٨٩) O'Donnell

كما يرتبط العجز المتعلم ارتباطاً دالاً بالقلق وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات والبحوث التي كشفت عن علاقة دلة بين العجز المتعلم والقلق, الزواهره, (٢٠٠٦), (٢٠١١) Akca (٢٠١١) O'Donnell (١٩٨٩) & Donald

Christina

ومن الاثار المترتبة على العجز المتعلم هو التشاؤم والشعور المستمر بالعجز. Orly(2011:25), وقد توصلت النتائج التي قامت بها بخاري, (٢٠٠٦)

عايش الرشيدى

إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مفهومي التفاؤل والتشاؤم وعزو العجز المتعلم فكلما ارتفع الاحساس بالعجز المتعلم ارتفع مستوى التشاؤم.

لذا تعددت المداخل العلاجية التي أستخدمها الباحثون لعلاج العجز المتعلم وكان من بينها ما يذكر Middleton (1990) لبعض الاستراتيجيات التي قد تحد من شعور الأفراد بالعجز المتعلم وهي كالتالي:

١. **استراتيجية التحصين:** وهي استراتيجيات وقاية تقدم للفرد الخبرات التي ستساعده على التقليل من قابلية التعرض للعجز المتعلم. ويمكن مساعدته للوقاية من العجز من خلال تعريضه لنسب نجاح بشكل معقول في بداية فترة عملهم.

٢. **استراتيجية تدريب التمييز:** وهي استراتيجيات مبنية على الفكرة التي تقول بأن الأفراد غير قادرين على تقييم مشاكلهم البيئية التي تؤثر على نجاحهم أو فشلهم. بالتالي فهم بحاجة إلى التغذية الراجعة بشكل دوري لتحديد أهم هذه المشاكل. وتساعد هذه الاستراتيجية على التفريق أو التمييز ما بين الوضع الحالي والوضع السابق.

٣. **استراتيجية التدريبات المتعلقة بالصفات:** وهي تدريبات تركز على الصفات، من خلال توجيه الصفات اللامعقولة نحو مصادر معقولة. وهي نوع من الإرشاد الذي يتلقاه الأفراد الذين يعانون من العجز المتعلم، حيث يتم إقناعهم بأن فشلهم سببه عدد من المسببات الخارجية المحددة، بينما يعتمد نجاحهم على مسببات شخصية داخلية وثابتة.

٤. **استراتيجية تصورات الطوارئ:** وهو نوع آخر من العلاج المتعلق بالصفات، وهو أن يتم تغيير التوقعات من اللاتحكم إلى التحكم. وهي استراتيجية فعّالة

عندما لا يستطيع الاشخاص فهم أن العلاقة ما بين الأداء والمكافأة تغيرت من اللاتحكم إلى التحكم.

٥. استراتيجية الآنا الدفاع: فإذا وصل العجز المتعلم والفشل إلى حد تهديد الثقة بالنفس، يتوقف الفرد عن الأداء وبذل الجهد للحفاظ على الثقة بالنفس. ويمكن الوقاية من هذا النوع من العجز المتعلم من خلال احترام الوالدين والمعلمين والمحيطين بعزة وثقة الأفراد بأنفسهم عند الفشل. (Middleton,1999:72-73)

واقترح سليجمان (١٩٩١) أنه يجب النظر إلى نقيض العجز المتعلم لتعليم الافراد التفاؤل الذي يزيد من خلال التجارب السابقة ويتوسط علاقه للنجاح المستقبلي (Bruce 1996:334)

ويعطي مارك (١٩٩٨) بعض الارشادات العامة للمدرسين حول الأطفال الذين لديهم عجز متعلم

١. تجنب دفع الطفل إلى الأعمال التي لا يستطيعون القيام بها
٢. دعم التعلم من خلال طريقة النمذجة
٣. حث الاطفال على المثابرة ومواصلة الجهد من خلال مواقف تعليمية بسيطة.
٤. توفير خيارات وتعليم صنع الاختيار لدي الأطفال, بمعنى ان يختار الفرد من البديل المفضل من بين خيارات متعدده.
٥. تقديم تغذية راجعة مناسبة ومحدده لكل موقف تعليمي على حدة. Marks

(1998)

ومن بين الدراسات التي صممت برامج إرشادي بهدف تخفض العجز المعلم

هي كالتالي:

عايش الرشيدى

دراسة Yagmur & Baki, 2103 التي هدفت الي التعرف علي فعالية برنامج نفسي وتعليمي للحد من العجز المتعلم والمعتقدات غير العقلانية لدي طلاب المرحلة الابتدائية, وشملت العينة على مجموعتين هما المجموعة التجريبية ٩ طلاب والمجموعة الضابطة وعددها ٩ طلاب, وكشفت النتائج عن فاعلية البرنامج المقدم لدي المجموعة التجريبية فى كل من القياس البعدي والتتبعي, كما أشارت النتائج ان البرنامج النفسي - التعليمي كان فعال في تخفيف المعتقدات غير العقلانية وتعليمهم كيفية تحديد المعتقدات غير العقلانية والمعتقدات العقلانية.

ودراسة الزرق, (٢٠١١) التي هدفت الي التعرف لأثر التدريب على العزو السببي ومستوى التحصيل في رفع مستوى الإحساس بالكفاءة الذاتية الأكاديمية والمواظبة على الدراسة لدى عينة من طلبة السنة الأولى في الجامعة. تكونت العينة من (١٢٨) طالب من طلبة السنة الأولى في الكلية.

وتشير أهم النتائج إلى:

أولاً، أن هناك أثرا للتدريب على العزو في الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة والمواظبة على الدراسة.

ثانياً، يوجد أثر لمستوى التحصيل في الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

ثالثاً، كما تؤكد هذه النتائج على أهمية تدريب الطلبة على العزو السببي للنجاح والفضل.

بينما تستنتج أوليس (2010), Ollis استنتاجا مفاه ان هناك علاقة طرديه بين الشعور بالعجز المتعلم والحالة المزاجية وكفاءة الأداء, فعندما يخفق أو يفشل الفرد فإنه يشعر بالعجز المتعلم, وتكون حالته المزاجية سيئة, وبالتالي تنخفض

كفاءته في المواجهة؛ بينما عندما يشعر بالنجاح تتحسن حالته المزاجية ويكون أكثر كفاءة.

وأستخدم كوه Koh, c, 2008 إستراتيجية العمل الجماعي كإستراتيجية لإعادة تدريب العزو في مجال التعليم, من خلال التدريب على تعلم أسلوب جديد في العزو, وتحسين الاساليب التحفيزية (الدافعية) للطلاب واشتملت العينة على ١٠٧ طالب تراوحت اعمارهم من ٧ الى ٨ سنوات تم تصنيف الطلاب الى ثلاث انماط وفقاً لدافعيتهم (ذوي العجز المتعلم- ذوي مفهوم سلبي للدافعية- متوجهي الأداء). وخضعت المجموعات الثلاث للتدريب والذي تمثل في العمل الجماعي والذي يعتمد على استراتيجيات التعلم التعاوني, مع التركيز على الجهد الفردي للطلاب كعامل رئيسي للنجاح, وأظهرت نتائج الدراسة في القياس البعدي تحسن مستوي الدافعية لدي الطلاب, كما أشارت الى ان التدخل كان فعالاً لذوي العجز المتعلم, حيث نجحت ممارسات التدريب على العزو الإيجابي من خلال العمل التعاوني.

بينما حاول الفرحتي (٢٠٠٢) تحديد أثر فعالية برنامج للإرشاد المعرفي في خفض العجز المتعلم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وأشارت التحليلات الإحصائية الى وجود دلالة إحصائية بين أساليب عزو العجز المتعلم وكل من: استراتيجيات التحكم المدرك للعجز المتعلم، ووجود دلالة إحصائية بين معارف العجز المتعلم، و دوافع العجز المتعلم، ووجود ارتباط متعدد دال بين دوافع العجز المتعلم وكل من: أساليب عزو العجز المتعلم استراتيجيات التحكم المدرك للعجز المتعلم معارف العجز المتعلم.

عائش الرشيدى

وسيرت إليزبيث Elizabeth, 1985 التعرف على فاعلية مهارات
المواجهه في التحصين ضد العجز المتعلم وتعرف العلاقة بين العجز المتعلم
ووجهه الضبط, وتعرف تأثير التدريب على مهارات مواجهه في عزو الأداء,
تكونت العينة ١١٤ طالب وطالبة جامعي, صنفوا عشوائياً الى مجموعتين , ٥٢
مجموعة تجريبية, ٦٢ مجموعة ضابطة, تلقت المجموعة التجريبية برنامج
للتدريب على مهارات المواجهة, أشار نتائج الدراسة الى فعالية البرنامج فى خفض
العجز المتعلم لدي المجموعة التجريبية في حين كانت المجموعة الضابطة مازالت
تتصف فى العجز المتعلم. وهو ما يشير الى فاعلية التدريب على مهارات المواجهة
والتي عملت بمثابة وقاية من العجز المتعلم. كما اشارات نتائج الدراسة ايضا الى
وجود علاقة ما بين العجز المتعلم ووجهه الضبط الخارجية فى عزو الاداء.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

استخدم المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة One
Shut ، علاوة على المنهج الوصفي الارتباطي Descriptive Correlative
(Method) الذي يقدم وصفاً للظواهر والأحداث, وتقديم بيانات عن خصائص
العينة,

مجتمع الدراسة:

طلاب المرحلة المتوسطة المسجلين فى المدارس الحكومية فى دولة الكويت.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من ١٧١ طالب في المرحلة المتوسطة وتم اشتقاق العينة بطريقة قصديه من طلاب الصف السادس الذين وقعوا ضمن الربيع الأعلى لمقياس العجز المتعلم والبالغ ستة طلاب (ن=٦) وتتراوح اعمارهم ما بين احدي عشر عام وثلاثة اشهر الي ثلاثة عشر عاماً وخمسة اشهر.

أدوات الدراسة:

استخدمت الدراسة أداتين: مقياس العجز المتعلم, والبرنامج الإرشادي العقلاني – الانفعالي ، وسيتم عرضهما على النحو التالي:

١- مقياس العجز المتعلم.

أولاً: مقياس العجز المتعلم. (إعداد الباحثان).

قيس العجز المتعلم باعتباره المدركات السلبية التي يكسبها التلميذ من خلال مواقف الفشل المتكررة لديه والتي تؤدي بدورها إلى خفض الدافع لدى التلميذ والاستسلام وفقدان السيطرة على التحكم في الأحداث والمواقف, مما يجعله يشعر بالدونية ولوم الذات".

خطوات البناء

١- الإطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة الخاصة بالعجز المتعلم.

٢- الإطلاع على المقاييس المتوفرة التي أعدها بعض الباحثين لقياس العجز

المتعلم, ومن هذه المقاييس, مقياس كل من الفرحتي (٢٠٠٢), ابوعليا

(٢٠٠٠), فايد (٢٠٠٨) (Swanson, Frank 2001) و Shirley,

(Yates 2009) و (Sutherland; Singh 2004) و Lauraine G.

(1995) و (Chuanping Lei 2009) و (Hicks 2004)

عايش الرشيدى

- ٣- وقد راعى الباحثان فى إعداداه للمقياس التالى:
- صياغة الأسئلة بعبارات واضحة, وكلمات سهلة لها معان محددة, بحيث يكون من السهل على التلاميذ معرفة المطلوب من السؤال.
 - أن تكون الجمل المستخدمة فى صياغة الأسئلة قصيرة ومرتبطة بالمعنى.
 - أن يحتوي السؤال على فكرة واحدة فقط.
- ٤- تم وضع التعريفات الإجرائية للعجز المتعلم وللأبعاد الفرعية, والتي تمثلت فى توقع الفشل, الاحباط من أول فشل, انخفاض القدرة على التحكم فى الأحداث, الدونية وانخفاض تقدير الذات.
- ٥- تم وضع عبارات المقياس وعددها ٧٤ عبارة موزعة على أربعة أبعاد, شمل البعد الأول وهو توقع الفشل ٢٠ عبارة, والبعد الثانى وهو انخفاض الدافع ٢١ عبارة, والبعد الثالث وهو انخفاض القدرة على التحكم فى الأحداث ١٩ عبارة, والبعد الرابع الشعور بالدونية وتقدير الذات المنخفض ١٤ عبارة.
- ٦- تم عرض المقياس على ١٠ من المحكمين من أساتذة علم النفس لإبداء آرائهم حول مدى مناسبة العبارات لما وضعت لقياسه, ومدى مناسبتها ووضوحها لأفراد العينة.تم تعديل الملاحظات التي أبداه السادة المحكمون

وصف الأداة:

يتكون المقياس فى صورته النهائية من ٥٦ عبارة تقيس العجز المتعلم لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة, وذلك تبعاً لأربعة أبعاد, كما هو بالجدول التالى:

جدول (١)

أبعاد مقياس العجز المتعلم وأرقام عبارات كل بعد

أبعاد المقياس	عدد العبارات وأرقامها
البعد الأول: توقع الفشل.	١٥ عبارة: وهي (٣, ٦, ٩, ١٢, ١٦, ٢٠, ٢٣, ٢٦, ٣٠, ٣٤, ٣٨, ٤٢, ٥٠, ٥٣, ٥٤).
البعد الثاني: الاحباط من أول فشل. انخفاض الدافع	١٤ عبارة: وهي (٢, ٨, ١١, ١٣, ١٥, ١٩, ٢٢, ٢٥, ٢٩, ٣٣, ٣٧, ٤١, ٤٥, ٤٩).
البعد الثالث: انخفاض القدرة على التحكم فى الأحداث.	١٥ عبارة: وهي (٥, ١٠, ١٤, ١٨, ٢٤, ٢٨, ٣٢, ٣٦, ٤٠, ٤٤, ٤٦, ٤٨, ٥٢, ٥٥, ٥٦).
البعد الرابع: الدونية وانخفاض تقدير الذات.	١٢ عبارة: وهي (١, ٤, ٧, ١٧, ٢١, ٢٧, ٣١, ٣٥, ٣٩, ٤٣, ٤٧, ٥١).

ج- تصحيح الأداة :

يصحح المقياس بوضع درجة لكل عبارة تتراوح من ١ إلى ٥ درجات، وذلك كالتالى: دائماً= ٥ ، غالباً= ٤ ، احياناً = ٣ ، نادراً = ٢ ، لا ينطبق = ١؛ وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ٥٦ إلى ٢٨٠، وتدل الدرجة المرتفعة على الشعور بالعجز المتعلم، والدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى الشعور بالعجز المتعلم.

الخصائص القياسية :

الصدق : وتم ذلك باستخدام طريقتين وهما :

١- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس فى صورته الأولية- والذى كان يتكون من ٧٤ عبارة على السادة المحكمين من أساتذة علم النفس ن (١٠) ، وتم الإبقاء على العبارات التى حصلت على اتفاق ٨٠% من نسبة المحكمين، بمعنى تم حذف العبارات التى لم تلق قبول اثنين من المحكمين، وقد حازت ٥٦ عبارة على اتفاق أغلب المحكمين، وعليه وصل عدد بنود الاختبار إلى ٥٦ عبارة، وقام الباحثان بتعديل العبارات وفقاً لأراء السادة المحكمين.

٢- الصدق العاملى:-

للتأكد من صدق مقياس العجز المتعلم، قام الباحثان بإجراء تحليلاً عاملياً بطريقة المكونات الأساسية على ١٧١ تلميذاً، وتم الإبقاء على العوامل التى يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، مع اعتبار البند متشعباً على العامل إذا كان تشعبه على هذا العامل يزيد عن (٣،٠) ، واعتماداً على ذلك تم استخراج ثلاثة عوامل، وبالإطلاع على Scree plot ، وجد أنها تتحدر عند ٣، ثم أجرى تدويراً للعوامل باستخدام طريقة الفاريمكس، وقد أسفرت هذه الخطوة على الحصول على ثلاثة عوامل، والجداول التالية توضح تشعبات بنود المقياس على هذه العوامل.

جدول (٢)

التشعبات العاملية على العامل الاول لمقياس العجز المتعلم

رقم العبارة	العبارة	التشعب
١	أشعر أنني لا امتلك المهارات الاجتماعية المناسبة	٠,٤٤١
٢٩	أفضل أن اترك اتخاذ القرارات التى تخصني للآخرين	٠,٤٠١

٠,٤٧٨	لا تشجعي قدراتي على أكمال دراستي.	٣٥
٠,٥٦٢	اشعر بالتشاؤم لتدني تحصيلي الدراسي مقارنة بزملائي.	٣٩
٠,٦٠٣	أشعر بأن قدراتي لا تمكنني من تحقيق التفوق الدراسي كالآخرين.	٤٠
٠٠,٦٠٩	تتقصني الثقة بقدراتي ومهاراتي.	٤١
٠,٥٨٩	أشعر بالقصور في أداء واجباتي.	٤٢
٠,٤٨٨	أتجنب الأنشطة الاجتماعية لاعتقادي أن النتيجة ستكون غير مرضية.	٤٣
٠,٦٥٧	إنجازي لواجباتي المدرسية يعتريه الكثير من القصور.	٤٤
٠,٧٠٠	اشعر بأنني أقل من الآخرين.	٤٥
٠,٥٥٤	أتوقع الفشل بالدراسة دائماً	٤٦
٠,٤٨٢	اعتقد أن النجاح ليس سببه بذل الجهد فقط.	٤٧
٠,٦٠٥	أميل إلى تجنب مواقف التنافس الأكاديمي.	٤٨
٠,٦١٤	لا اشعر بتقدير من قبل الآخرين حتى لو بذلت جهداً كبيراً.	٤٩
٠,٥٧٠	دائماً يراودني الإحساس بالفشل واليأس من الحياة.	٥٠
٠,٥٩٥	لا يتحكم الفرد غالباً في أحداث الحياة.	٥١
٠,٦٤٤	فرصتي في التفوق معدومة.	٥٢

العلاج العقلاني – الانفعالي والعجز المتعلم

أ/ عبد الله سالم

عايش الرشيدى

٠,٥٦٣	ما أحصل عليه من درجات يعبر عن قدرتي فقط.	٥٣
٠,٥٤٩	أشعر بتفوق زملائي الدائم علي.	٥٤
٠,٥٥٠	كفاءتي قاصرة عند القيام بأي عمل من الأعمال.	٥٥
٠,٥٧٥	أتجنب المواقف الأكاديمية التي لا اعرف مضمونها جيداً	٥٦

عبارة يتضح من الجدول السابق (٢) ان العامل الأول يتكون من ٢١ مفردة تراوحت تشبعتها ما بين ٠,٤٨٢ - ٠,٧٠٠ وتشير إلى عدم قدرة التلميذ على السيطرة فى المواقف المختلفة بالإضافة إلى الشك فى القدرات والمهارات التى يمتلكها التلميذ, ولذا يمكن تسمه هذا العامل بانخفاض القدرة على التحكم فى الاحداث.

جدول (٣)

التشبعات العاملية على العامل الثانى لمقياس العجز المتعلم

التشبع	العبارة	رقم العبارة
٠,٣٩٦	اعتقد دائما أنني استحق العقاب بسبب تدني كفاءتي.	٢
٠,٥٢٦	توقعاتي للنجاح منخفضة على الرغم مما ابذله من جهد مقارنه بالآخرين.	٣
٠,٥٤٤	لا اشعر بأهمية وجودي في الحياة.	٤
٠,٥٤٨	لا أستطيع إكمال العمل الذي أكلف به.	٥
٠,٦٦٦	أجد صعوبة في تعلم الأشياء مهما كانت بسيطة لخوفي من عدم قدرتي على التعلم.	٦

٠,٥٣٥	أشعر أن قدراتي في التعبير عن نفسي ضعيفة.	٧
٠,٦٧٧	ليس لدي المؤهلات المناسبة للنجاح.	٨
٠,٤٧٦	مواقف الإحباط التي أتعرض لها كثيرة بالمقارنة بما يتعرض له زملائي.	٩
٠,٥٣٤	أشعر بعدم قدرتي على انجاز الأعمال في الوقت المحدد.	١٠
٠,٤٧٢	لا يثق الآخرون في رأئي	١١
٠,٦٣٧	دائما يطاردني الإحساس بأن هناك احداثا مؤلمة سأتعرض لها.	١٣
٠,٥٨٠	اعتقد أنني لا املك القدرة على المنافسة.	١٤
٠,٦١٠	أشعر أنني مهما بذلت جهدي فإن النتيجة ليست مرضية.	١٥
٠,٣٧٢	لا أرى سبيلا لتحقيق النجاح الدراسي.	١٧
٠,٥٥٤	أتجنب القيام بالمهام والواجبات التي يقوم بها زملائي.	١٨
٠,٥٢٦	اعتقد إنني غير محبوب من معلمي بسبب تقصيري وعجزتي.	١٩
٠,٤١٩	تتقضي الثقة بالنفس عند القيام بعمل من الأعمال.	٢٠
٠,٤٩١	اشعر أن لا أهمية لي داخل الصف.	٢٢
٠,٤٦١	أفقد الرغبة في الاستمرار بالمهام المختلفة لأنني لا اضمن النجاح فيها.	٢٣

عبارة يتضح من الجدول السابق (٣) ان العامل الثاني يتكون من ١٩ مفردة تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٣٧٢ - ٠,٦٧٧) وتشير إلى إنخفاض مستوى الدافعية

العلاج العقلانى – الانفعالى والعجز المتعلم

أ/ عبد الله سالم

عائش الرشيدى

وعدم الجدوي من العمل بجد وإجتهاد, بالإضافة إلى انخفاض الحماس ومستوى المثابرة لدى التلميذ, ولذا يمكن تسمية هذا العامل بانخفاض الدافع.

جدول (٤)

التشبعات العاملية على العامل الثالث لمقياس العجز المتعلم

رقم العبارة	العبارة	التشبع
١٢	دائماً يطار دني الإحساس بأن هناك احداثاً مؤلمة سأعرض لها.	٠,٦٣٤
١٦	اشعر بالضيق عندما أواجه مشكلات صعبة.	٠,٤٠٢
٢١	نتائجي مرتبطة بالصدفة او الحظ.	٠,٤٨٣
٢٤	أشعر أن أداء الامتحانات مهمة عسيرة بالنسبة لي.	٠,٥٨٦
٢٥	أصبح أقل ثقة من الآخرين عندما تأديتي للاختبارات.	٠,٤٣٥
٢٦	يطاردني الشعور بالفشل في كثير من المواقف أكثر من النجاح.	٠,٦٠٠
٢٧	لا استطيع السيطرة علي الموقف وإعادة تنظيم جهودي عندما أفضل.	٠,٥٠٣
٢٨	أشعر أن جهودي غير مثمرة لتعودي على الفشل.	٠,٥٤٣
٣٠	أنسحب من بعض المواقف خوفاً من النقد السلبي من الآخرين.	٠,٥٣٤
٣١	غالبا ما ارجع أسباب فشلي إلى عوامل خفية مثل الحظ.	٠,٥٦٨
٣٢	أشعر بأنني غير قادر على الإنجاز.	٠,٤٤٤
٣٣	عندما اخطئ لا أحب أن اعرف مصدر الخطأ وأسبابه.	٠,٥٣٧
٣٤	الطلاب المحبوبون لدي المعلم يحصلون على درجات	٠,٤٥٦

العلاج العقلاني – الانفعالي والعجز المتعلم

أ/ عبد الله سالم

عايش الرشيدى

	أفضل منى حتى لو لم يعملوا جيدا.	
٠,٥٣٨	لا أثق بقدراتي على التحصيل مقارنة بزملائي.	٣٦
٠,٦٧٣	اشعر بالحزن لضعف قدراتي ومهاراتي.	٣٧
٠,٤٠٥	الحصول على درجات مرتفعة يرتبط بالكثير من الظروف.	٣٨

عبارة يتضح من الجدول السابق (٤) ان العامل الأول يتكون من ١٦ مفردة تراوحت تشبعاتها ما بين ٠,٤٠٥ - ٠,٦٣٤، وتشير إلى توقع الفشل بالرغم من عدم المحاولة في بعض الأحيان نتيجة إلى إعتقاد التلميذ بالفشل وإرجاع الأمور الى الصدفة والحظ إضافة إلى إصداره لاحكام مسبقة في المواقف المختلفة قبل الخوض بها وشعوره بالاحباط والفشل ولذا يمكن تسمية هذا العامل بتوقع الفشل.

جدول (٥)

يوضح الجذر الكامن للعوامل والنسبة المفسرة لمقياس العجز المتعلم

العوامل	الجذر الكامن	نسبة التفسير	مجموع التباين المفسر
العامل الأول	٩,٤٠٥	١٦,٨٠٠	٤٣,٩٣٣
العامل الثاني	٨,٠٢٤	١٤,٣٢٨	
العامل الثالث	٧,١٧١	١٢,٨٠٦	

يتضح من خلال جدول (٥) أن التحليل العاملي بعد التدوير، يبين أن العامل الأول (إنخفاض القدرة على التحكم في الأحداث) جذره الكامن هو ٩,٤٠٥ وقد فسر ١٦,٨٠٠ % من التباين في درجات المقياس، أما العامل الثاني (انخفاض الدافع)

فجذره الكامن ٨,٠٢٤ وقد فسر ١٤,٣٢٨% من التباين في درجات المقياس، اما العامل الثالث (توقع الفشل) جذره الكامن ٧,١٧١ وقد فسر ١٢,٨٠٦% من التباين في درجات المقياس، وبهذا يكون مجموع التباين المفسر بواسطة هذه العوامل يساوي ٤٣,٩٢٣ وهي قيمة مقبولة من التباين المفسر

ومن الجداول رقم (٤) و (٥) و (٦) يتضح أن التحليل العاملي أسفر عن ٣ عوامل، وتم ترتيب العبارات في المقياس حسب العوامل بترتيبها، وفي كل عامل، رتبت العبارات حسب تشعبها على العامل التي تنتمي إليه.

وفيما يلي العوامل، وتسميتها، والعبارات التي تمثلها:

١. العامل الاول (انخفاض القدرة على التحكم في الاحداث)، وعبارته هي:

١, ٢٩, ٣٥, ٣٩, ٤٠, ٤١, ٤٢, ٤٣, ٤٤, ٤٥, ٤٦, ٤٧, ٤٨, ٤٩, ٥٠,

٥١, ٥٢, ٥٣, ٥٤, ٥٥, ٥٦. وإجمالي عدد العبارات يساوي ٢١ عبارة

٢. العامل الثاني (انخفاض الدافع)، وعبارته هي: ٢, ٣, ٤, ٥, ٦, ٧, ٨, ٩,

١٠, ١١, ١٣, ١٤, ١٥, ١٧, ١٨, ١٩, ٢٠, ٢٢, ٢٣. وإجمالي عدد

العبارات يساوي ١٩ عبارة.

٣. العامل الثالث (توقع الفشل) وعبارته هي: ١٢, ١٦, ٢١, ٢٤, ٢٥, ٢٦,

٢٧, ٢٨, ٣٠, ٣١, ٣٢, ٣٣, ٣٤, ٣٦, ٣٧, ٣٨. وإجمالي عدد

العبارات يساوي ١٦ عبارة.

النتائج: وتم ذلك باستخدام طريقتين وهما:

١- التجزئة النصفية:

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية لعبارات المقياس, وتم حساب معامل ثبات ألفا لكل نصف, وكذا للدرجة الكلية, والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٦)

التجزئة النصفية ومعامل ثبات ألفا لمقياس العجز المتعلم

مقياس العجز المتعلم	عدد العبارات	معامل ثبات التجزئة النصفية	الثبات بعد تعديله بمعادلة سبيرمان براون	معامل ثبات ألفا كرونباخ
النصف الأول	٢٨			٠,٩٢٩
النصف الثانى	٢٨	٠,٨٣٣	٠,٩٠٩	٠,٩٤٥
الدرجة الكلية للمقياس	٥٦			٠,٩٦٥

٢- ألفا كرونباخ :

جدول (٧)

يوضح معامل ثبات ألفا لمقياس العجز المتعلم

الابعاد	معامل ثبات ألفا
انخفاض القدرة على التحكم في الأحداث.	٠,٩٣١
انخفاض الدافع.	٠,٩١٥
توقع الفشل.	٠,٩١١
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٩٦٦

ثانياً: البرنامج العقلاني – الإنفعالي . (إعداد الباحثان).

يهدف البرنامج إلى تخفيض العجز المتعلم لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال التدريب على بعض الفنيات, والمهارات, والاستراتيجيات المستمدة من العلاج العقلاني الإنفعالي لألبرت اليس وهي (الحوار والمناقشة، الذمجة, دحض وتفنيد, الحديث الذاتي, إعادة بناء معرفي, إعادة تقويم الأحداث السيئة, حوار جدلي, لعب الدور, الوعي بالمشاعر, لعب الدور العكسي, التخيل العقلاني, الواجب المنزلي). وقد تم تطبيق البرنامج على (٦) طلاب من الذين وقعوا ضمن الربيع الأعلى على مقياس العجز المتعلم, بعد التأكد من خصائصه القياسية.

وقد استغرق تنفيذ البرنامج (١٢) جلسات بواقع جلستين في كل أسبوع مدة كل جلسة (ساعة ونصف), بمتوسط (٦٠) دقيقة, وقد عقدت الجلسات بصورة جماعية في البيئة المدرسية وفقاً للخطوات التالية:

- ١- الإقناع اللفظي؛ والذي يهدف إلى إقناع العميل بمنطق العلاج العقلاني.
- ٢- التعرف على الأفكار غير العقلانية لدى العميل من خلال مراقبة العميل لذاته، وتزويد المعالج له بردود أفعاله.
- ٣- تحديات مباشرة للأفكار غير العقلانية، مع إعادة التفسير العقلاني للأحداث.
- ٤- تكرار المقولات الذاتية العقلانية، بحيث تحل محل التفسيرات غير العقلانية.

وقد تم تقييم البرنامج من خلال مقارنة نتائجه القبلية بالبعديّة بالتتبعيّة (متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم المستخدم في الدراسة).

العلاج العقلاني – الانفعالي والعجز المتعلم

أ/ عبد الله سالم

عايش الرشيدى

جدول (٨)

(هيكل تخطيطي لمكونات البرنامج العقلاني الإنفعالي)

الهدف من الجلسة	عنوان الجلسة	رقم	الهدف من الجلسة	عنوان الجلسة	رقم
-التعريف بخطر الإحباط من أول فشل. -عدم الاستسلام والاستمرار في مواصلة بذل الجهد.	الإحباط من أول فشل.	٦	- إرساء العلاقة بين الباحث وأفراد العينة. - إضافة روح المودة والألفة بين الباحث وأفراد العينة	التعارف والتعريف بالبرنامج.	١
-تنمية بعض قدرات المشاركين. -تنمية أساليب مواجهة المشكلات	انخفاض القدرة على التحكم في الأحداث.	٧	-تعريف المشاركين بنموذج ABCDEF بشكل مبسط. -تدريب أفراد العينة على تحليل الأحداث التي يتعرضون إليها إلى ABC .	شرح نظرية لأبـرت أليس بشكل مبسط.	٢

٣	التعرف إلى الأفكار اللاعقلانية وكيفية مواجهتها.	٨	تعريف الطالب بالفكرة اللاعقلانية -تدريب الطالب على التمييز بين الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية.	الدونية وانخفاض تقدير الذات.	-تخلص المشاركين من الإحساس بالدونية -تنمية تقدير الذات لدى المشاركين. -مساعدة المشاركين على الإحساس بقيمتهم
٤	التعرف على ماهية وطبيعة العجز المتعلم وطرق علاجه.	٩	-التعرف على مفهوم العجز المتعلم. -الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والعجز المتعلم.	التحدي والإصرار.	-تنمية روح التحدي والإصرار لدى المشاركين. -تدريب المشاركين على تحمل المسؤولية وعدم التكاسل.
٥	توقع الفشل.	١٠	-إبراز أهمية تبني توقعات النجاح عن توقعات الفشل لدى	الختامية.	-تشجيع أفراد العينة على الالتزام بالمهارات التي

عائش الرشيدى

تم تعلمها أثناء البرنامج.			التلاميذ .		
مراجعة أفراد العينة لما تلقوه أثناء البرنامج.			-تنميه شعور		
تطبيق الاختبار البعدي.			المثابرة وبذل الجهد لدي التلميذ		

التصميم التجريبي:

اعتمدت الدراسة تصميم المجموعة الواحدة - لقياس قبلي - وقياس بعدي وتتبعي. ويمكن التعبير عن تصميم البرنامج الحالي الشبه تجريبي كما يلي:

$$G ; O1 \quad X \quad O2 \quad - \quad O3$$

G: المجموعة التجريبية

O1: القياس القبلي

X: تعني التدريب أو المعالجة(البرنامج).

- : بدون معالجة (القياس التتبعي)

O2: القياس البعدي.

O3: القياس التتبعي

المتغير المستقل Independent Variable: البرنامج الإرشادي.

المتغيرات التابعة Dependent Variable: العجز المتعلم.

المعالجة الإحصائية:

تم استخدام الإحصاء الاستدلالي Inferential_Statistic. اللابارامترى NonparametricStatist "اختبار ويلكوسون Wilcoxon" لحساب الفروق بين المجموعات المرتبطة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistica Package For Social Sciences Spss)

نتائج الدراسة:

الفرض الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في كل من القياسين القبلي والبعدي. وللتحقق من هذا تم استخدام اختبار ولوكوسون Wilcoxon للعينات المرتبطة والجدول (٩) يوضح ذلك

جدول (٩)

نتائج اختبار ولوكوسون Wilcoxon بين متوسطى رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس العجز المتعلم لدى مجموعة أفراد العينة التجريبية

$$(N = 6)$$

المتغير	القياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
الدرجة الكلية	القبلي - البعدي	الموجبة السالبة المتساوية	٦	٣,٥٠	٢١	٢,٢٠١-	٠,٢٨
توقع الفشل (البعدي الأول)	القبلي - البعدي	الموجبة السالبة المتساوية	٦	٣,٥٠	٢١	٢,٢٧١-	٠,٢٣
انخفاض الدافع (البعدي)	القبلي - البعدي	الموجبة السالبة المتساوية	٦	٣,٥٠	٢١	٢,٢٧١-	٠,٢٣

العلاج العقلانى - الانفعالى والعجز المتعلم

أ/ عبد الله سالم

عايش الرشيدى

الثاني	القبلى	ية				
انخفاض القدرة على التحكم فى الاحداث (البعد الثالث)	-	الموجبة	-	٣,٥٠	٢١	- ٢,٣٣٣
		السالبة	٦			
		المتساوية	-			
		ية				
						٠,٠٢٠

يتضح من الجدول السابق أن قيمة Z كانت ذات دلالة, وهو ما يشير إلى فاعلية البرنامج ونجاحه فى الحد من الاحساس المدرك بالعجز المتعلم لدى مجموعة أفراد العينة التجريبية .

كما قام الباحثان أيضاً بحساب قوة العلاقة أو حجم التأثير, وذلك من خلال تحديد قوة العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع باستخدام معامل الارتباط الثنائى لرتب الأزواج المرتبطة **Matched- Pairs Rank Biserial Correlation**، وهذا المعامل يحدد درجة العلاقة بين إشارة فروق الرتب والرتبة المناظرة لها.

ويستخدم الصيغة الآتية :

$$r_{ش} = \frac{\sum (ش١ - ش٢)}{n(n+1)}$$

حيث أن :

ش١ مجموع الرتب ذات الإشارات الموجبة، ن عدد أزواج الدرجات .

ش٢ المجموع المتوقع للرتب الموجبة (والسالبة) = $\frac{n(n+1)}{2}$

٤

$$١٠,٥ = \frac{٦(١+٦)}{2}$$

العلاج العقلاني – الانفعالي والعجز المتعلم

أ/ عبد الله سالم

عايش الرشيدى

ش_م = ١٠,٥

$$R_{ش} = ٤ = (صفر - ١٠,٥) - ١ - \frac{٦(٦+١)}{٦}$$

حجم التأثير هو = ١-

الفرض لثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في كل من القياسين البعدي والتتبعي وللتحقق من هذا تم استخدام اختبار ولكوكوسن Wilcoxon للعينات المرتبطة جدول (١٠)

جدول (١٠)

نتائج اختبار ولكوكوسن Wilcoxon بين متوسطى رتب درجات القياس البعدي والقياس

التتبعي على مقياس العجز المتعلم لدى مجموعة أفراد العينة التجريبية (ن = ١٠)

المتغير	القياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
الدرجة الكلية	البعدي - التتبعي	الموجبة - السالبة - المتساوية -	- ٦ -	٣,٥٠	٢١	- ٢,٢٣٢	٠,٠٢٦
توقع الفشل (البعدي الاول)	البعدي - التتبعي	الموجبة - السالبة - المتساوية -	- ٥ ١	٣	١٥	- ٢,٢٣٦	٠,٠٢٥
انخفاض	البعدي	الموجبة	-	٣,٥٠	٢١	-	٠,٠١٤

	٢,٢٥١			٦	السالبة	-	الدافع (البعـد الثاني)
				-	المتساوية	التتبعي	
٠,٠٢٤	-	٢١	٣,٥٠	-	الموجبة	البعدي	انخفاض
	٢,٢٥١			٦	السالبة	-	القدرة على
				-	المتساوية	التتبعي	التحكم في الاحداث (البعـد الثالث)

يتضح من الجدول السابق ان قيمة Z كانت ذات دلالة, وهو ما يشير إلى فاعلية البرنامج ونجاحه حتي بعد انتهائه وهي فترة المتابعة في خفض الاحساس المدرك بالعجز المتعلم لدى مجموعة أفراد العينة التجريبية.

مناقشة النتائج:

تضمنت جلسات البرنامج موضوعات من شأنها علاج توقع الفشل ورفع قيمة التلميذ وتطوير توقع النجاح، وتقوية الدافع، وإعادة ثقة التلميذ بذاته، وترتب عليه أيضاً احساس التلميذ بمدى قدرته وكفاءته المدركة حول قدرته في التحكم في الاحداث، فضلا عن أن البرنامج الارشادي اعتمد على تعديل الافكار اللاعقلانية والخاطئة لدى التلاميذ، وقد ترتب عليها علاج الاحساس المدرك بالعجز المتعلم، فالعجز المتعلم وأبعاده الفرعية المتضمنة ناتج عن أفكار خاطئة لدى التلاميذ أنهم غير قادرين على أداء المهام المطلوبة منهم, وأنهم ليسوا ذا كفاءة، وقد كان لفتيات

عايش الرشيدى

العلاج العقلانى فاعليتها فى تعديل هذه الأفكار الخاطئة لدى العينة التجريبية؛ وبالتالي فقد انخفضت درجات التلاميذ على الابعاد الفرعية: توقع الفشل، انخفاض الدافع، انخفاض القدرة على التحكم فى الاحداث. كما كان للبرنامج فاعليته أيضا حتى بعد فترة المتابعة، وهو ما يشير الى فاعلية البرنامج فى تحسن العنيه التجريبية من العجز المتعلم، حيث استمر هذا التحسن حتى بعد انتهاء البرنامج وهو ما يشير فى مجمله الى فاعلية البرنامج الذى تم تقديمه وقدرته على علاج العجز المتعلم. وبناءً على ما تقدم ذكره يتبين أن الإرشاد العقلانى الانفعالى لألبرت إليس Albert Eliss مناسباً كمدخل ارشادى للحد من الإحساس العجز المتعلم.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة يغمور و باكي (Yağmur& Baki, 2103) التي كشفت نتائجها عن فاعلية البرنامج المقدم لدي المجموعة التجريبية فى كل من القياس البعدي والتتبعي، كما أشارت النتائج ان البرنامج النفسى - التعليمي كان فعال في تخفيف المعتقدات غير العقلانية وتعليمهم كيفية تحديد المعتقدات غير العقلانية والمعتقدات العقلانية.

كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة كوه (2008) Koh التي هدفت إلى التحقق من فاعلية العمل الجماعي كاستراتيجية لإعادة تدريب على تعلم أسلوب جديد في العزو، وتحسين الاساليب التحفيزية (الدافعية) للطلاب، حيث كشفت نتائج الدراسة فى القياس البعدي لتحسن مستوى الدافعية لدى الطلاب، كما أشارت إلى أن التدخل كان فعالاً لذوي العجز المتعلم، حيث نجحت ممارسات التدريب على العزو الإيجابي من خلال العمل التعاوني

وايضاً ما توصلت إليه نتائج دراسة سندي أويلس (2010) Cindy التي كشفت بأن المجموعة التي اجتازت الموقف التجريبي بنجاح كان أداءها أفضل من

المجموعة التي فشلت في الموقف التجريبي، بينما المجموعة التي اجتازت الموقف التجريبي بنجاح ارتفعت درجاتهم على مقياس المواجهة كما تحسنت حالتهم المزاجية.

وتتنفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه الفرحتي (٢٠٠٢) في دراسته التي حملت عنوان فعالية برنامج للإرشاد المعرفي في خفض العجز المتعلم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

وتتنفق هذه النتيجة مع دراسة Elizabeth (1985) التي أشارت نتائجها إلى فعالية البرنامج في خفض العجز المتعلم لدى المجموعة التجريبية في حين كانت المجموعة الضابطة مازالت تتصف في العجز المتعلم. بالإضافة إلى فعالية التدريب على مهارات المواجهة والتي عملت بمثابة وقاية من العجز المتعلم.

التوصيات:

بناء على ما توصلت إليه النتائج يوصي الباحثان في التالي:

- إجراء المزيد من الدراسات حول العجز المتعلم.
- إجراء دراسة مماثلة لدي الإناث للوقوف على مدى فعالية البرنامج الإرشادي.
- عقد دورات تدريبية للمعلمين والمعلمات للتعرف على العجز المتعلم وكيفية علاجه، وطرق الوقاية منه.
- الاهتمام بخدمات الإرشاد النفسي بالمدراس، حتى يمكن تدارك المشكلات النفسية منذ ظهورها.
- إعداد البرامج الوقائية التي من شأنها وقاية التلاميذ من الوقوع في العجز المتعلم وغيره من الظواهر النفسية.

المراجع.

- بخاري, نسيمه بنت قاري عبد القادر (٢٠٠٦). التفاؤل والتشاؤم، وأساليب عزو العجز المتعلم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
- الزق, أحمد يحيى (٢٠١١). أثر التدريب في العزو السببى ومستوى التحصيل في الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة للطلبة والمواظبة على الدراسة. دراسات - العلوم التربوية - الاردن , مج ٣٨, ع ٢, ص ص ٢٤١٧ - ٢٤٣٢.
- زهران, حامد عبد السلام (١٩٩٨). التوجيه والإرشاد النفسى، ط ٦، عالم الكتب، القاهرة
- الزواهره ,محمد خلف (٢٠٠٦). العلاقة بين العجز المتعلم وقلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الصف التاسع في مديرية التربية والتعليم لواء قصبه المفرق. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن
- فايد، جمال عطية (٢٠٠٨). تأثير دافعية تقرير الذات وفاعلية الذات وعزو العجز المتعلم في التحصيل الدراسي للتلاميذ الصم. مجلة كلية التربية عين شمس -مصر، عدد ٣٢، مجلد ٢، ص ص ٢٢٠-١٣٠
- الفرحاتى، السيد محمود (٢٠٠٢). فعالية برنامج للإرشاد المعرفى فى خفض العجز المتعلم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية رسالة دكتوراة غير منشورة جامعة المنصورة.

الفرحاتي, السيد محمود (٢٠٠٩). العجز المتعلم "سياقاته وقضاياها التربوية"
الطبعة الأولى. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

محمود, عبدالله جاد (٢٠٠٤). بعض المحددات النفسية للعجز المتعلم. *مجلة بحوث
التربية النوعية*, العدد ٤, ص ص ٢ - ٥٢.

Abouleish AE. (2010). The struggling resident: avoiding Pygmalion
and learned helplessness by using nontechnical
performance assessment systems. **Journal of Cognitive.**
Vol 112 no 5 .208-310

Akca, Figen. (2011). the relationship between test anxiety and
learned helplessness. **social behavior and personality 39.**
1 : 101-111.

Benjamin A. Smallheer. (2011). **learned helplessness and
depressive symptoms in patients following acute
myocardial infarction.** Unpublished Doctor Dissertation.
Vanderbilt University.USA

Bruce, Overmier. J. (1996). Richard L. Solomon and Learned
Helplessness. **Integrative Physiological and Behavioral
Science Vol. 31, No. 4, 331-337.**

Chuanping Lei. (2009) .On the Causal Attribution of Academic
Achievement in College Students. **Asian Social Science,**
Vol 5, No 8

Donald K. Routh; Christina M. Rodriguez. (1989). Depression, Anxiety, and Attributional Style in Learning-Disabled and Non-Learning-Disabled Children. **Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, Volume 18, Issue 4, pages 299 - 304**

Eda Cananoğlu; Songül Tümkaya. (2011) .Researching Fifth Grade Students' Learned Helplessness Degree and Classroom Atmosphere in Social-Demographic Variables. **Elementary Education Online, 10(3), 919-933.**

Elizabeth m. Altmaier. (1985). coping skills training's immunization effects against learned helplessness. **journal of social and clinical psychology, 3, 181-189**

Hicks, Jennifer Lee (2004). **An experimental examination of learned helplessness in Native American and Caucasian college students.** Unpublished Doctor Dissertation. Oklahoma State University, USA.

Holt, Ilene Judith. (1980). **A preliminary investigation of learned helplessness in juvenile delinquents,** Unpublished dissertation, Ohio State University.USA

- Koh, c (2008). Caroline Group Work as a Strategy for Attribution Retraining in the Asian Educational Context of Singapore. **Asia Pacific Education Review Vol. 9, No.2, 81-93.**
- Lauraine G. Logan-Smith. (1995). **A Study of Learned Helplessness and Attribution in Children with Attentional Deficits.** Mount Saint Vincent University Halifax, Nova Scotia. Canada.
- Marc A. Zimmerman. (1990). Toward a Theory of Learned Hopefulness: A Structural Model Analysis of Participation and Empowerment. **Journal of research in personality 24, 71-86**
- Marks, S. B. (1998). Understanding and Preventing Learned Helplessness in Children Who Are Congenitally Deaf-Blind. **Journal of Visual Impairment & Blindness. Vol. 92, Issue 3**
- Middleton J. A., & Spanais, P. A. (1999). Motivation for achievement in mathematics: Findings, generalizations and criticisms of the research. **Journal for Research in Mathematics Education, 30(1), 65-88.**

- O'Donnell, Katherine. (2011). **The developmental origins of a helplessness endophenotype in children.** Unpublished master dissertation. McGill University. Canada
- Ollis, Cindy L. (2010). **The Ability of the Coping Competence Questionnaire to Predict Resilience Against Learned Helplessness Among Undergraduate College Students: An Experimental Study.** Unpublished doctoral dissertation. Utah State University, Usa
- Orly B. Cohen (2011). **Remembered Parental Rejection in Childhood, and Learned Helplessness (LH) in Adults with Mental Illness.** Unpublished Doctor Dissertation. Walden University.USA
- Seligman, Martin E. P; Joan S. Girgus and Hoeksema, Susan Nolen. (1986). Learned Helplessness in Children: A Longitudinal Study of Depression, Achievement, and Explanatory Style. **Journal of Personality and Social Psychology Vol. 51, No. 2,435-442.**
- Shirley, Yates. (2009). Teacher Identification of Student Learned Helplessness in Mathematics. **Mathematics Education Research Journal, Vol. 21, No. 3, 86-106.**

- Stewart, Donald W; Schubert Walker, Lilly J.(2000). overcoming the powerlessness of procrastination. **Guidance & Counseling, Vol. 16 Issue 1, p39**
- Sutherland, Kevin S; Singh, Nirbhay N. (2004). Learned Helplessness and Students with Emotional or Behavioral Disorders: Deprivation in the Classroom. **Behavioral Disorders Journals Vol.29.No. 2 pp 169-181.**
- Swanson, Frank. (2001). **Physical disability and learned helplessness and depression.** Unpublished doctoral dissertation, United States International University
- Valås, HARALD. (2001). Learned Helplessness and Psychological Adjustment II: effects of learning disabilities and low achievement. **Scandinavian .Journal of Educational Research. Vol. 45 Issue: Number 2 p101-114, 14p**
- Yağmur ULUSOY; Baki DUY (2013). Effectiveness of a Psycho-education Program on Learned Helplessness and Irrational Beliefs **.Educational Sciences: Theory & Practice vol 13(3).pp 1440-1446.**