



العجز المتعلم لدى التلاميذ بين توقعات الفشل ومؤهلات النجاح

Learning Disability Between failure expectations and success qualifications

يسمينة هلايلي (*)

جامعة باتنة 1، الجزائر

yheleili@yahoo.fr

تاريخ الإيداع: 2020/09/15 تاريخ القبول: 2021/03/05 تاريخ النشر: 2021/04/30

الملخص:

يلاحظ القائمون على العملية التربوية والدراسية تراجعاً في مستويات بعض الطلبة من الناحية الدراسية، فالطلبة يعتقدون أنهم غير قادرين على الإنجاز، ويتوقعون الفشل ويشعرون بالعجز، وأنهم مهما بذلوا من جهد فلن تتغير مواقف الفشل التي يتعرضون لها مع أنهم يمتلكون مؤهلات النجاح وقد أدت هذه المعرفة الخاطئة إلى حالة انفعالية تسمى بالعجز المتعلم، إلا أن معرفته كأسباب ووقاية وعلاج لا زالت غير معروفة للكثيرين، بسبب حداثة الموضوع وقلة الدراسات المحلية في هذا المجال ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتوضح ذلك.

الكلمات الدالة:

العجز المتعلم، الفشل، الإنجاز.

Abstract:

The students of the educational and academic process note a decline in the levels of some students from the school point of view. Students believe that they are not capable of achievement, expect failure and feel helpless, and that no matter how hard they try, their failure situations will not change, although they have the qualifications for success. Emotionalism is called learning disabilities. But his knowledge as reasons, prevention and treatment is still unknown to many, because of the novelty of the subject and the lack of local studies in this area, hence the study to clarify this.

Key Words:

Learning Disability, Failure, Achievement.

(*) المؤلف المرسل: هلايلي يسمينة yheleili@yahoo.fr



مقدمة:

تعددت التحليلات النظرية لظاهرة العجز المتعلم، إلا أننا وبرغم هذا التعدد تلتقي أو تتفق في التأكيد على الأساس المعرفي لها وما يصاحبها من مظاهر انفعالية سلبية كالاكتئاب حيث كشفت البحوث التي درست العجز المتعلم في المواقف الإنجازية على وجو الخصوص عن نمطين متباينين من السلوك الإنجازي يختلفان أساساً في استجابتهما لمواقف الفشل وما يصاحب هذه الاستجابات من أفكار وردود فعل انفعالية، ويمثل أحدهما نمطاً تكيفياً يتميز برغبة الفرد في المواجهة والتحدي والمثابرة تجاه الصعوبات، أما النمط الثاني فهو غير تكيفي إذ يتميز الفرد بالعجز وتجنب التحدي والإحجام عن المثابرة¹. إن تجارب الفشل المتكرر التي يمر بها الفرد تعمل على تعزيز إحساسه بالعار، وتجعله ينظر لنفسه نظرة دونية، إضافة إلى تجارب الفشل التي ينسبها لنفسه، حيث تؤدي إلى نتائج مأساوية ومدمرة في نفسية الفرد. إن هذه النتائج تجعل الفرد يصبح سريع الغضب وقد يلجأ إلى العنف، أو الانطوائية، وقد يلتزم بعضهم الصمت الرهيب، وغيرها من السلوكات غير السوية، والتي قد تدفعه في بعض الأحيان إلى هجر المدرسة².

إن هذا العجز قد يصيب التلميذ عندما يواجه بحل مشكلات مشابهة لمشكلات قد تعرض لها سابقاً ولم يكن من الممكن حلها، فالخبرة السلبية السابقة سيكون لها تأثير على دافعية الفرد ومحاولته في مواجهة مشكلات لاحقة، حتى وإن كانت أقل صعوبة، وهذا ما يطلق عليه بالعجز المتعلم الذي يظهر عندما يمر الفرد بخبرة عدم القدرة على السيطرة أولاً ويتعلم منها أن نواتج تلك الخبرة تعيق السيطرة لديه ثم يعمم هذا الاعتقاد إلى مواقف جديدة تولد له مزيداً من الصعوبات³. العجز المتعلم هو سلوك مكتسب واستجابة شرطية تؤدي إلى قصور في المجالات المعرفية، والسلوكية، والانفعالية، والدافعية تدعو الفرد إلى الانسحاب من الأنشطة، وعدم بذل ما يكفي من الجهود للتغلب على المشكلات الحياتية والدراسية وتشعره بتدني القيمة والالتكالية⁴. إن العجز المتعلم عند التلميذ حالة من الاستسلام للإخفاقات الحياتية المتكررة، سببه إيمان الفرد بلا جدوى المحاولات وبأن نتائج سلوكه لا تعتمد على جهده ومحاولاته التي يبذلها، لذا فإنه يعزو فشله إلى عوامل داخلية ثابتة لديه مثل (ضعف القدرة) ويعزو نجاحه إلى عوامل غير ثابتة خارجية مثل (الحظ)، لاعتقاده بأن قدرته ضعيفة، لا تمكنه من تحقيق تغيير الواقع أو تحقيق النجاح⁵.



فالشعور بالعجز قد ينبع من الذات وطرق التفكير وكيفية توظيف الإنسان لقدراته والتعامل مع الصعوبات التي تعترضه، فخوف الإنسان من النجاح وانعدام ثقته في نفسه ورفضه تنمية قدراته تشعره بالعجز عن تحقيق أهدافه، ويستمر العجز ويتضاعف مع تقدم الزمن، ومع تعزز قناعات الإنسان بأنه عاجز، يستمر من فشل لآخر، فيعامله الناس بالفعل على أنه عاجز، ويخفضون توقعاتهم منه فينحدر إلى مزيد من الشعور السلبي عن الذات والتوقف عن المحاولة.

يرى سليجمان Seligman أن بعض الأفراد عندما يواجهون مواقف ضاغطة (غير قابلة للتحكم) تتولد لديهم مشاعر العجز، ويتكون لديهم مستوى من التوقع يؤثر في استجاباتهم على مواقف متشابهة أو غير متشابهة مع الموقف الضاغط وتكون استجابة الفرد أدنى من المستوى الذي تسمح به قدراته⁶ فهو حالة يعيشها الفرد عندما يدرك أن الأحداث أو المواقف التي يمر بها تحدث بشكل خارج عن إرادته، ومهما بذل من جهد فإن نتيجة ستبوء بالفشل. وهناك عوامل متعددة يتوقع أن ترتبط بالعجز المتعلم، ترتبط بالفرد نفسه كحدوث صدمة مرّ بها ويفقد فيها سيطرته، أو كلوم الذات المفرط الذي يعزو فيه الفرد كالفشل على أنه ناتج من ثوابت في قدراته، ويتمثل ذلك في القرارات الخاطئة التي يصدرها العاجز لنفسه، مثل: أنا لست أستطيع، أنا فاشل، أنا غير كفء وغيرها من العبارات السلبية والكفاءة الذاتية له، التي تتمثل في تصورات الفرد حول قدرته على أداء نشاط أو مهمة محددة. كما تتمثل في المعتقدات الإيجابية حول نفسه والوعي بقدراته. ويمثل رفع الكفاءة الذاتية محور العلاج التدريبي للعجز المتعلم. وهناك عوامل أسرية مثل التنشئة الأسرية القائمة على الإهمال. والنبذ وتدني الحالة الاقتصادية⁷

تعود بدايات العجز المتعلم للعالم سيلجمان في دراساته على الحيوانات، والتي خلصت إلى أن تعرّض الحيوانات والكائنات الحية للصددمات الكهربائية في حال عدم وجود مهرب لها جعلها تكفّ عن القيام بمحاولات الهروب، مما جعلها تصبح مستسلمة وخاملة، وتتوقع أن الصدمات في المستقبل متشابهة ولا يمكنها فعل شيء فيتم تعميم عدم توقعها للتحكم في الصدمات اللاحقة المستقبلية حتى ولو كان هناك أمل في التحكم فيها. ويرى بأنه يمكن التعرف على حالة العجز المتعلم من خلال ثلاثة معايير:

الأول السلبية غير المناسبة والتي يظهرها الكائن الحي في مواقف المواجهة المطلوبة، والثاني يرى الفرد الذي لديه حالة العجز المتعلم أن الأحداث غير قابلة للتحكم، ومهما فعل الفرد لن يصل



إلى نتيجة، وأن النتائج منفصلة عن سلوكه، والمعيار الثالث أن هناك إدراكات وعمليات معرفية تقود إلى حالة العجز المتعلم يعممها الفرد على المواقف الأخرى⁸

وتنبأ سليجمان وزملاؤه بأن العجز المتعلم ينشأ في الحالات التي يعزو فيها الأفراد فشلهم في التحكم بمجريات الأمور إلى نمطين من العزو، والذي يفسر بدوره قابليتهم للإصابة بالعجز المتعلم، فالفرد الذي يعزو الفشل إلى عوامل ذاتية وداخلية وذات طبيعة ثابتة ينشأ لديه عجز مزمن (Chronic) بحكم كون الذات هي السبب. وعندما يصاحب هذا العزو تضخم عوامل الانفعال المصاحبة للفشل، بحيث تقود إلى توقع نتائج مماثلة في المستقبل، وفي جوانب أخرى من حياة الفرد بحكم كونها ذات أثر شامل، فإنه يحصل عجز مزمن شخصي، ولكنه شامل لكل المواقف التي يمر بها الفرد. في حين أن عزو الفرد فشله لأسباب داخلية وثابتة، ولكنها محددة بموقف معين، نتيجة شعوره بأن الخلل يكمن في الذات ولكنه مقيد بموقف محدد، ينتج عنه عجز مزمن شخصي، ولكنه خاص بمواقف معينة⁹. أن العجز المتعلم فضلاً عن كونه مشكلة تعليمية إلا أنه في نفس الوقت يدل على مشكلة نفسية تتمثل في انعدام الثقة بالنفس والضعف في مواجهة وحل المشكلات مثل تشتت الانتباه والإحساس باليأس¹⁰

وتجمع العديد من الدراسات على وجود سمات وسلوكيات تميز العاجز حيث أنه أقل قدرة على تكوين علاقات مع الآخرين وأقل مكانة اجتماعية بين زملائه، وأقل تعاوناً، وأقل تحملاً للمسؤولية. ومن هنا هدفت دراستنا لتسليط الضوء على العجز المتعلم خاصة في ظل ندرة الدراسات حول هذا الموضوع الجدهام، و ذلك لتحسيس و توعية المسؤولين به وإطلاعهم عليه من أجل النجاح في التكفل بالتلاميذ ذوي العجز المتعلم وحسن إستغلال قدراتهم و الرقي بهم . وفي هذا الصدد ارتأينا إلى التعريف به وكيف يمكن أن نفرق بينه وبين والعجز عن التعلم ، أسبابه، و محاولة حصر سلوكياته ،والوقوف على خصائص التلاميذ ذوي العجز المتعلم و آثاره، و صولاً إلى الإرشادية التربوية لتحسين التلاميذ ضد سلوكيات العجز المتعلم.

1-تعريف العجز المتعلم:

عندما يتكون لدى الفرد يقين بأن أفعاله ليس لها تأثير إيجابي على نتائج سلوكه وهو تصور إدراكي معرفي مكتسب من الحياة العادية كما أنه عرض لعملية عامة تؤدي إلى العديد من الأعراض المختلفة مثل الاكتئاب والفشل ونقص الثقة بالنفس وتقدير الذات. يسمى ذلك العجز المتعلم، فهو عدم المحاولة والتي ينتج عن اعتقاد الأفراد بفقدان السيطرة على الأحداث التي تكون مستقلة عن سلوكه وتصرفاته¹¹



تباينت وجهات النظر للعلماء والباحثين حول تعريف العجز المتعلم و سوف نستعرض عددا منها:
تعريف الفرحاتي (1998): بأنه " اعتقاد عام لدى الفرد أن هناك انفصلا لا بين ما يبذله من
جهد، وما يتمتع به من قدرة، وبين الحصول على النتيجة أي عدم الاقتران بين الأفعال
والتصرفات والنتائج"

تعريف دويك وريبوكسي:

وهو " الإستسلام في وجه الفشل، ناجم عن إدراك الأفراد لموقع القوى المسؤولة عن النجاح
والفشل"

تعريف أبرامسيون:

الشخص ذو العجز المتعلم هو ذلك الشخص الذي يعزو فشله إلى عوامل داخلية ومستقرة
وشاملة (ضعف القدرة) في حين يعزو نجاحه إلى عوامل خارجية مثل الحظ¹².

تعريف سليجمان (2003):

نوع من الاستسلام يصدر كرد فعل على المشكلات والاحباطات التي يواجهها الفرد بشكل مستمر،
مما يشعره ذلك بالسلبية وضعف القوة ، والاعتقاد بأن ما يمكن فعله لن يأتي بالنتيجة
المرجوة¹³

تعريف عثمان (1994) :

يشير عثمان إلى أن العجز المتعلم حالة متعلمة تكتسب من تكرار التعامل مع المشكلات التي لا
تحل، ولا يرى من يواجهها سبيلاً إلى حلها، أو لا يتوقع مخرجاً منها.¹⁴

تعريف أبو حلاوة (2010):

يرى و يتفق مع ما وصفه سيلجمان بأنه "استجابة شرطية متعلمة، تخلق، أو تفضي إلى
قصور معرفي، دافعي، وانفعالي لدى الفرد تصل به إلى الدخول في حالة عامة من التبدل السلوكي
العام، مع الاعتقاد بعدم جدوى أي مجهود أو محاولة للتعلم أو التغلب على المشكلات، مما يرتب
نفوراً من الذات واستهجاناً مكبوتاً لها، يولد بذاته انسحاباً تدريجياً من فعاليات وأنشطة التعلم
والعلاقات الاجتماعية. وعندما يصل الإنسان إلى حالة، يشعر بأن إمكاناته الداخلية وقواه لا
تمكنه من تغيير الوضع الراهن، فإن ذلك يشعره بالعجز¹⁵. وبناء على ما سبق ، يمكن تعريف
العجز المتعلم بأنه عبارة عن الاستسلام للعقبات المتكررة التي تواجه الفرد. وعدم وجود محاولة
للتغيير، ويتعلق بقناعة الفرد بأنه غير قادر على التحكم في مجريات الأمور، لانخفاض الكفاءة
الذاتية لديه.



2- الفرق بين العجز المتعلم والعجز عن التعلم :

حتى لا يتم الخلط بين العجز المتعلم والعجز عن التعلم لذا فقد تم التمييز بين المصطلحين

1-2- العجز عن التعلم : إن أسباب هذا العجز هي عضوية وتتمثل في الخلل العصبي أوتلف في الدماغ والأطفال العاجزين عن التعلم هم الذين يظهرون اضطرابات في واحدة أو أكثر من العمليات النفسية الأساسية التي تتضمن فهم واستعمال اللغة المكتوبة أو المنطوقة والتي تبدو في اضطرابات السمع والتفكير والكلام والقراءة والتهجئة والحساب، والتي تعود إلى أسباب تتعلق بإصابة الدماغ البسيطة الوظيفية كأن يعاني الطفل من نقص في القدرة على القراءة، وبالتالي سيؤثر سلباً على تعلمه وتدني تحصيله¹⁶

2-2- العجز المتعلم:

يفشل الشخص في مهمة أو أكثر في الماضي مما قد يولد لديه اعتقاداً انه غير قادر على عمل أي شيء حتى يحسن أدائه في تلك المهمات، وهذا الإحساس قد يصاحب الطفل في جميع مراحل حياته إذا لم يتم علاجه بالطريقة المناسبة، وسيولد لديه شعوراً بعدم قدرته على التحكم في بيئته مما سيعيق تعلمه في مواقف أخرى من حياته، وبالتالي هذا الاعتقاد الخاطئ عن الذات، يؤدي إلى قناعة بأنه مهما حاول التغيير في مواقف الفشل التي تعرض لها في مراحل سابقة، فلن ينجح؛ لأنه عاجز عن أحداث أي تحسن وتغير فيها. إن هذه التراكبات المعرفية الخاطئة ، التي كونها الفرد عن نفسه ستؤدي إلى تكوين حالة إدراكية انفعالية ، اصطلاح على تسميتها بحالة العجز المتعلم.¹⁷

3-أسباب العجز المتعلم

1-3-أسباب فيزيولوجية :

ربط سيلجمان بين حالات العجز المتعلم وأعراض الإكتئاب وهو يعتقد أن الفرد يعيش حالة من الإكتئاب جراء ظروف الحياة واحساسه بفقدان السيطرة على كل ما يحيط به، وإلى عدم الإستجابة المباشرة ويرد ذلك إلى بعض العوامل البيولوجية الناتجة عن إنخفاض مستوى بعض الإفرازات في الدماغ خاصة السيروتونين.

2-2-أسباب نفسية :

يبدأ العجز المتعلم كمشكلة إتصال بين الطفل وأسرته، فعليه أن يتقبل ما يقوله الآخرون فيما يتعلق بقيمة نفسه، فمع اعتقاد الدعم وكثرة الرسائل المتناقضة وتراجع الإنجازات، والتركيز على ما يفعله الطفل يصبح الطفل فوار ضحية للعجز المتعلم وتصبح طريقة تفكيره



قاصرة لأنه يردد دائما القول (ماداموا يقولون أنني لا أستطيع عمل شيء بشكل صحيح فلماذا أحاول؟)¹⁸

توجد عدة كلمات وعبارات لا يجب أن يسمعها الطفل، أو أي شخص آخر في سياق هذا الموضوع ومن بينها: غبي، كسول، مخبول، إخرس، دعني أنا أقوم بذلك، لماذا تذهب إلى المدرسة؟ أو الرسائل المشوشة مثل: حصلت على هذه العلامات فقط ؟ أو من أين أنت هذه العلامة؟ حيث أن مثل تلك العبارات المتكررة تساعد في تعزيز فكرة الطفل عن نفسه على أنه عاجز. هناك عوامل بيئية عديدة لا يمكن السيطرة عليها مما يتكون لديه العجز المتعلم كاستجابة تفاعلية قد تصل به إلى حد الإضطراب النفسي كالإكتئاب والقلق.

3- سلوكيات العجز المتعلم:

وتحدد سلوكيات العجز المتعلم في المواقف الأكاديمية بالسلوكيات التالية :

1-3 الرؤية الانتقائية :

تتمثل الرؤية الانتقائية السلبية في إدراك الفرد للأحداث السلبية منفصلة عن سياقها العام وتأكيدا في سياق آخر، فهو بذلك يهول من المواقف نتيجة تعميمها في مواقف أخرى والتغاضي عن الأمور الإيجابية في الموقف. وتشكل الرؤية الانتقائية نمطاً من أنماط العزو التشاؤمي الذي يربط الخبرات الجزئية بالذات، ويعممها على مواقف أخرى. وتعد الرؤية الانتقائية من أكثر العوامل تحطيماً للذات.

2-3 توقع الفشل:

هو انشغال الفرد وقلقه حول احتمال حدوث الفشل، ووضع احتمالات سيئة للأحداث تكمن في النظرة التفسيرية التشاؤمية، والميل إلى أن الأحداث السيئة تحدث لفترات زمنية طويلة.

3-3 لوم الذات:

يعد اللوم الموجه للذات عاملاً أكثر ثباتاً من اللوم الموجه للسلوك؛ لأن السلوك أمر يمكن تغييره، في نظر الفرد، أما عندما يدرك بأن شخصيته هي السبب في ما يتعرض له من فشل، فعندئذٍ قد يتولد لديه شعور دائم بعدم الفاعلية في السيطرة على الأحداث في المستقبل.

4-3 الصورة السلبية في عيون الآخرين :

عندما يشعر الفرد العاجز بتدني الكفاءة الذاتية، والنظرة الدونية لذاته، تنعكس هذه الصورة على توقعاته حول ما يحمله الآخرون من تصورات له، ويشعر بعدم تقبل الآخرين له، وعدم ثقته في كفاءته الذاتية وتحمل المسؤولية.



5-3- الكمال الشخصي :

يختار العاجز معايير مرتفعة للحكم على سلوكه. وعند مقارنة ما يقوم به من سلوك بالمعيار الذي حدده لنفسه، تكون النتيجة أنه يصف نفسه دائماً بأقل مما يتمنى، ما ينتج عنه إحساس مستمر بالعجز والإحباط. وتعد رغبة الفرد في تحقيق الكمال في كافة الأعمال فكرة لا عقلانية، لصعوبة تحقيقها. كما أن سعيه لتحقيق ذلك يجعله عرضة للفشل والإحساس بالعجز وفقدان الثقة بالذات. ويصاحب الكمال الشخصي بعض المشكلات كالخوف من الفشل ولوم الآخرين والتأثر بالنقد نتيجة النظر إلى الذات نظرة مثالية.

6-3 السلبية المتعلمة :

يتميز الشخص العاجز في تعامله مع الآخرين بسلبية في جلّ مواقف حياته التي يشعر حيالها بعدم القدرة على التحكم بسلوكاته. فهو يفضل عدم اتخاذ أي موقف إيجابي أو سلبي، كما يفضل الاستسلام في مقابل مواجهة الأمور والتغيير فيها لتسير نحو الأفضل.

7-3- إستراتيجية الحظ والقضاء والقدر :

يعزو العاجز الفشل إلى عوامل خارجية، فهو يدرك عدم سيطرته على الأحداث، وأنها تقع خارج نطاق جهده وقدرته وكفاءته. وأن العوامل الحقيقية للفشل في نظره هي عوامل خارجية: كالحظ، والقضاء والقدر. ويأتي هذا النمط من العزو بغية حماية الذات.

8-3- الكسل المتعلم :

عندما يشعر الفرد بالعجز نتيجة لعدم ارتباط الأفعال بالنتائج، تظهر لديه بعض مظاهر الكسل، وعدم المثابرة والصبر والكفاح.

9-3- الاعتمادية :

يدرك العاجز بأن المجتمع غير عادل في تقويم جهده، ويعتقد أن قوته تأتي بمصاحبة الأقوياء، والاعتماد على الآخرين في تحقيق غاياته وأهدافه، وذلك نتيجة عدم الإحساس بالمسؤولية، وتدني احترام الذات.

10-3 الانسحاب :

يعد الانسحاب من المؤشرات السلوكية للعجز المتعلم؛ إذ إن الشخص العاجز يفضل الانسحاب؛ لإيمانه بأن جهده ليس له تأثير في النتيجة، وإحساسه بعدم قدرته على تنفيذ المهمات¹⁹.

4- خصائص التلاميذ ذوي العجز المتعلم :



1. يفتقرون إلى الثقة بالنفس.
2. يضعون لأنفسهم أهدافا متدنية وبسيطة.
3. يفضلون المهام السهلة و التي سبق أن نجحوا فيها.
4. يحاولون تجنب الفشل.
5. لا يرون النجاح السابق مؤشرا على الكفاءة، لكنهم يرون الفشل السابق دليلا على الفشل في المستقبل.
6. غير قادرين على تقدير حالات النجاح الماضية بل يميلون إلى تجاهلها كليا.
7. لا يتعرفون على الفشل إلا بعد أن يفشلوا فعلا.
8. يرتفع قلقهم واحباطهم عند مواجهة المصاعب، ويستسلمون بسهولة.
9. لا يشعرون بالفخر نتيجة الإنجازات لأنهم لا يعتقدون أنهم السبب فيها.
10. تتناقض جهودهم وتركيزهم بعد الفشل وقد ينسحبون من المهمة.
11. مستويات أدائهم وتحصيلهم منخفضة²⁰.

5-آثار العجز المتعلم:

قد يكون العجز المتعلم نتاج أزمة مفاجئة في حياة الشخص ينجم عنها أضرارا عدّة، البعض منا يستطيع مواجهة تلك الأزمات وتجاوزها بنجاح، والبعض قد يفشل رغم ما يبذل من جهد لضبط إيقاع حياته، فيتجذر في التكوين النفسي له، إن كل محاولاته التالية مثل الضبط في المستقبل ستبوء بالفشل مهما كانت نوعية المواقف التي سيواجهها. فيصل به الحال إلى العجز المتعلم، الذي يترك آثاراً عديدة على الفرد العاجز، ومن هذه الآثار والتي استخلصها الباحثون من النماذج المفسرة للعجز المتعلم

5-1-الأثر المعرفي :

تضعف قدرة الفرد على التعلم من حيث عدم قدرته الاستفادة من معطيات الموقف الذي يتعرض له ليتحكم في النتائج بالإضافة إلى عدم تمكنه من استخدام الخبرات السابقة وتطويرها لتعلمه في المواقف اللاحقة، ومن ثم فإنه يتوقع بأن نتائج استجاباته لا يمكن التنبؤ بها خاصة إذا حاول استعادة التحكم بنتائج استجاباته وفشل فيها.

5-2-الأثر الدافعي :

يبدو في انخفاض دافعية الفرد في محاولة التحكم بالأحداث؛ لاعتقاده بعدم امتلاكه القدرة على التحكم في نتائج استجاباته، و يتوقع أن استجابته تكون مستقلة عن النتيجة. فهؤلاء



الأشخاص لا يحاولون حتى مجرد تغيير الموقف، وهذا يعني إيقاف التعلم من خلال خفض استجابة الفرد الإرادية، وعزوف عن المبادرة و المحاولة في المواقف اللاحقة الشبيهة. مما يعني أن هذا الفرد تعلم أن يكون عاجزاً.

5-3-الأثر الانفعالي:

يرى سليجمان أن فقدان القدرة على التحكم بمجريات الأمور يقود إلى استجابات انفعالية سلبية، فعندما تتعرض العضوية لمواقف مؤلمة لأول مرة فإنها تصاب بالخوف، فإذا أدركت العضوية أن لديها القدرة على السيطرة على الموقف المؤلم فإن حالة الخوف تنحسر، أو تتبدد، أما إذا تعلمت أنها لا تستطيع التحكم بهذا الموقف، فسوف يحل لديها القلق و الغضب، و الاكتئاب محل الخوف.

5-4-الأثر السلوكي:

يتمثل في التصرفات السلبية الظاهرة لدى الفرد، كالكسل، والاعتمادية الزائدة على الآخرين . ويعبر العجز المتعلم سلوكياً بأنه نقص عدد مرات محاولة الحل ومحاولات التغلب على الفشل من قبل الفرد من أجل تحقيق أهدافه²¹. فعندما يتعرض الفرد لخبرات فشل متكررة حيث لم يستطع التحكم فيها بنتائجه : يضطرب سلوكه ويفضل عدم بذل الجهد واستخدام وسائل استجابة أقل كفاءة وعندما يخفق في تحقيق النتائج المرجوة أيضاً تنمو لديه سلوكيات العجز وينخفض تقديره لذاته وينتقل أثر الاخفاق في المهام المشابهة مستقبلاً.

6-ارشادية تربوية لتحسين التلاميذ ضد سلوكيات العجز المتعلم :

1. تقديم التغذية الرجعية كلما أمكن ذلك لأنها تعطي قدرة على تصحيح الخطأ قبل أن تصبح عادة سلوكية يمارسها التلميذ.

2. تشجيع التلاميذ على التعلم وحب الاستطلاع واعطاء قيمة له من خلال التنوع في أساليب التدريس و فتح مجال الحوار والمناقشة ، فعلى المعلمين تشجيع التلاميذ على اعطاء قيمة للتعلم ومن خلال الاستمتاع بالتحدي ، واستخدام الأخطاء وسيلة للتعلم ، ومكافأة جهود التلاميذ

3. تنمية الإرادة لدى التلاميذ للاندماج في المهمة لا الاندماج في الانا ، فطلق التلميذ يزداد عندما ينصب تقييم المعلم على المنافسة و العمل بأي شكل وأسرع وقت ، وليس التقييم على أساس العملية المتضمنة في التعلم .



4. عمل نموذج لتنمية دافعية التعلم لدى التلاميذ و التحدث معهم عن اهتماماتهم وميولهم وكيف يتعاملون مع الصعوبات.
5. تقوية الثقة وبناء التوقعات الايجابية وهذا من خلال :
- * وضح أهداف التعلم وقابليتها للتحقق في المستقبل، و ابراز قيمة التعلم.
- * ربط مهام التعلم بإحتياجات التلاميذ وتنمية حب الاستطلاع.
- * جعل مهمة التعلم ممتعة ومشوقة باعتماد الوسائل والتقنيات اللازمة.
- * استخدام المكافأة والتعزيز الايجابي عدم النظر إلى أخطاء المتعلم باعتبارها دلالة على الضعف والفشل المستقبلي بل توجه بهدف تحديد مواطن الضعف ومعالجتها باعتماد استراتيجيات مختلفة .
- * تشجيع التلاميذ على تبني أهداف صعبة وفيها قدر من التحدي مع امكانية تحققها قدم بروفي أربعة استراتيجيات تعزز الثقة بالنفس وتقوي الدافعية:
- 1- المهمة خارجية المنشأ: وهي استراتيجيات تركز على الأداء ويركز فيها المعلم على المكافآت التي تشجع التلاميذ على الاداء.
- 2- القيمة خارجية المنشأ: هي استراتيجيات تركز على القيمة و التي من خلالها يتم توجيه التلاميذ لقيمة الانشطة الاكاديمية، بأن المعرفة والمهارة التي يكتسبونها من الأنشطة أنها مفيدة في حياتهم العامة.
- 3- المهمة الداخلية : فيها يوضح المعلم للتلاميذ على أن المعرفة والمهارة التي يكتسبونها نتيجة لجهدهم، وأنهم قادرون على اكتساب المعرفة.
- 4- القيمة الداخلية: والتي يتم فيها تركيز المربي على كيفية تحقيق الاستمتاع لدى التلاميذ بالعمل واستمرار المهمة.
- وكما أشار سليجمان إلى بعض خطوات تحصن من تعلم العجز:
- لا تدع التلميذ يستغرق في الفشل، لا تدعه يكرر عبارة "لا أستطيع" و ساعده على استبدالها بعبارات أكثر أملا .
- علمه ان الخطأ أمر طبيعي في التعلم والخطأ لا يعني الفشل.
- علمه ان يكون ايجابي مع الصعوبات وساهم في حل المشكل واكسابهم الثقة بالنفس.
- ساعده على ان يرى الفشل ليس نهاية العالم.
- دربه على عدم تسمية الخطأ فشلا.



-دربه على المراقبة الذاتية والتقويم الذاتي.

-دربه على التحكم في القلق والعجز من خلال تعلم اشياء جديدة²².

خلاصة:

بما أن العجز قد يكون شعوراً يتعلمه الإنسان، فإن من الممكن له كذلك أن يتعلم كيف ينعتق من ذلك الشعور إلى آفاق النجاح والإنجاز. إن بداية التغلب على العجز المتعلم تكون بتحديد الإنسان لجوانب القوة والضعف والمخاوف لديه والصعوبات التي يعتقد أنها تقف أمامه لتحقيق أهدافه، وعندها سيكتشف أن شعوره بالعجز مجرد أوهم. كما أن تغيير قناعاته نحو نفسه والتركيز على القدرات والإمكانات التي منحها الله إياه وتنمية ثقته بالذات والآخرين من أهم الوسائل الفعالة للتغلب على الشعور بالعجز. متى ما كان الإنسان يشعر بأهميته وأهمية الدور الذي يؤديه في الحياة، فإنه بذلك يستطيع التغلب على العجز الذي قد يواجهه في أي فترة أو مرحلة من مراحل حياته، وسوف تتولد لديه الدافعية والرغبة في مواجهة مشاكل الحياة، والعمل على التصدي لها بكل إرادة، وهذا ما يجب أن نسعى إليه جميعاً أفراداً ومؤسسات للمساهمة في الحد من ظاهرة العزو المتعلم في مجتمعنا.

المراجع :

1. الحداد، ياسمين، الدعم الوالدي الحصانة الأطفال ضد العجز المتعلم في المواقف الانجازية، عمان، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد 27، العدد 2، 2000، ص 287.
2. أسعد، ميخائيل إبراهيم (1986) مشكلات الطفولة والمراهقة، الطبعة الثانية، دارالأوقاف الجديدة، بيروت.
3. helplessnessTherapy, and personality Traits : An (2003) learned Cemaicilar, Z, & Canbeyli, R, & Sunar, D. Experimental study. Journal of social psychology.
4. علي موسى الصبحيين، (دت)، برنامج إرشادي مقترح قائم على النظرية السلوكية المعرفية لخفض درجة العجز المتعلم لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم، ص 54.
5. ضاهر، حنان (2013)، السموك البيئي في مرحلة المراهقة وعلاقته بالعجز المتعلم و مهنة المستقبل لدى عينة من الطلبة من محافظة دمشق، رسالة دكتوراه، جامعة دمشق، سوريا، ص 18.
6. محمود، عبدالله جاد (2004)، بعض المحددات النفسية للعجز المتعلم، مجلة بحوث التربية النوعية، العدد 4، يوليو، جامعة المنصورة، مصر، ص 4.
7. أبو عليا، محمد (2000) العجز المتعلم لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، ص 144.



8. الفرحاتي، السيد محمود (2009) العجز المتعلم :سياقاته وقضاياها الاجتماعية والتربوية، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية، مصر، ص65.
9. Millman, Z. (1995). *Integrating Attribution Theory, Social Cognitive Theory, and Training in Self-Talk to Enhance Job Search Behavior*. Ph.D. Dissertation. University of Toronto, Canada
10. لسيد، محمود الفرحاتي(2005)، سيكولوجية العجز المتعلم مفاهيم، نظريات، تطبيقات، ط. المنصورة: المكتب الجامعي الحديث.
11. Generality of 1AII0Y,L:PETERSON,C:Abramson,I:Seligman,M,(1984).Attributional Style and the Psychology,46(3),681 Learned Helplessn,journal of personality and Social
12. الفرحاتي ،السيد محمود الفرحاتي (1998) ،دراسة تنبؤية للعجز المكتسب و التشوهات المعرفية في ضوء بعض عوامل البيئة التعليمية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية ،كلية التربية ،جامعة المنصورة ،مصر، ص 127.
13. التل، شادية أحمد ، ونشمية عبد الله الحربي ،العنف المدرسي وعلاقته بسلوكيات العجز المتعلم لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية ، العدد9،السعودية، 2014، ص25.
14. عثمان، سيد أحمد (1994) . الإثراء النفسي، دراسة في الطفولة ونمو الإنسنة، مكتبة الإنجلو المصرية، مصر، ص67.
15. أبو حلاوة، محمد السعيد(2010)، العجز المتعلم، كلية التربية، جامعة دمنهور، مصر، ص3.
16. الروسان، فاروق، العجز عن التعلم لطلبة المدارس الابتدائية من وجهة نظر التربية الخاصة : دراسة نظرية. مجلة العلوم الاجتماعية ،العدد10، مصر، 1987، ص245.
17. The conflicts of Learned helplessness in motivation(1998) Shieds , K.
18. أمل سالم العواودة،(دت) العنف ضد المرأة العاملة في القطاع الصحي، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ط 1 الأردن، ص91.
19. الفرحاتي، (2012) ،علم النفس الإيجابي للطفل تعلم العجز، تقدير الذات، الأمن النفسي، الثقة بالنفس، المهارات الاجتماعية، الإسكندرية، دار الجامعة الجديدة، مصر، ص132.
20. عدنان يوسف العتوم (2014) ، علم النفس التربوي بين النظرية والتطبيق، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ص75.
21. سعود، ناهد شرين، العجز المتعلم، مجلة الرابطة المجلس المركزي لرابطة المحاربين القدماء و ضحايا الحرب في الجمهورية العربية السورية ،السنة 3، ع(11)، 2012، ص35
22. الفرحاتي السيد وصباح الرفاعي : (2009) تحصين الأطفال ضد العجز المتعلم "رؤى تربوية" دار الجامعة الجديدة ،الأزاريطة الإسكندرية، ص85.