

الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا/ ماجستير

عجز المتعلم

العجز المتعلم هو مجموعة من المدركات والمعتقدات الخاطئة التي يعتنقها الطالب عن نفسه، وعدم قدرته على القتران بين الاستجابات والنتائج، مع الاستسلام، انعدام الثقة بالنفس، والتشوه في الأفكار والمعتقدات الخاطئة واللاعقلانية التي تؤثر على أدائه في المهام الدراسية والحياة.

العجز المتعلم أو العجز المكتسب (بالإنجليزية: Learned helplessness) هو سلوك نمذجي للكائنات الحية يحدث عندما يعاني الكائن من استشارات أو محفزات مؤلمة ومتكررة ولا يستطيع تفاديها أو تجنبها.

كان (مارتن سيلجمان وستيفن فماير) أول من حدد العجز كظاهرة في ستينيات القرن العشرين. فقد أجرى هذان العالمان النفسيان تجارب على الكلاب، ووجدا أنه عندما تعرضت هذه الحيوانات لصدمات كهربائية متكررة لا تستطيع السيطرة عليها، فإنها امتنعت عن اتخاذ أي إجراء عندما كان بوسعها منع الصدمات.

لقد تم ربط العجز المكتسب بشكل ملحوظ بالاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة لدى البشر واستخدامه كتفسير لهم و يعتبر سيلجمان اول العلماء ممن اكد على تطور نظريه التعلم الاجتماعي لكثير من التجارب للحيوانات والاشخاص ان بعض الاشخاص لا يستطيعون التحكم ببعض المواقف التي تسبب ضغوطات على الحالة النفسية وعلى ضوء ذلك وضع

النموذج الاساسي لعجز المتعلم وبناءا على ذلك اسباب العجز تتبع بتوقعات الاشخاص دون جدوى باستجاباته بتحقيق نتائج جيدة ليجعل تجاوب الفرد اقل من قدراته بالمواقف المفرحة وغير المفرحة يبين النموذج المبكر للعالم عندما يتعرض الشخص لموقف صعب ويعلم باستجاباته لاتؤدي لنتائج ايجابية يتعود الشخص على الاستسلام وتتخفص الدافعية ويتشكل للشخص مستوى بالتوقع يبين لاستجاباته بالمواقف المستقبلية وهذا يؤثر بالاكنتاب وعدم تقدير الذات لقد عمل سي جلمان على تطوير نظريه التعلم الاجتماعي عبر تجاربه على الاشخاص وبعض الحيوانات ممن يواجهون مواقف ضاغطة لا يستعطون التحكم بها يعتبر النموذج اول من عمله سيجلمان للعجز المتعلم ويقول هذا النموذج من مسببات العجز تكون من توقعات الاشخاص بعدم تأثير استجاباته بتحقيق نتائج ايجابية يؤدي بأن استجابات الاشخاص تكون ادنى مما تسمح قدراته بالمواقف المفرحة وغير المفرحة .

و يحدث عجز المتعلم عندما يعاني الافراد لمحفزات ومثيرات متكررة لا يستطيع تجنبها بهذه الحالة كثير يفشل الفرد بتعلم ويحاول الهرب ويتجنب الكثير وبصوره ثانيه يستنتج الشخص بأنه لاحول ولاقوه بمواجهة الامور ممن هي مؤلمه فيقوم بالاستسلام ويتخلى عن قيامه بالمحاولات فيقولون ان هذا الشخص فقد كسب عجز المتعلم وان هذه النظرية تبين الامراض النفسية الشديدة والاكنتاب تبين نتيجة غياب للسيطرة على نتائج المواقف المصاحبة للأشخاص و يمكن عرض عجز المتعلم من خلال تعريفاته ويعرف (الفرحاتي) عجز المتعلم بأنه السلبية غير المناسبة التي يظهرها الكائن الحي عند مواجهة موقف تكون فيه المواجهه فعاله والتي تؤدي الى ردود افعال معينة تجعل الكائن الحي يشعر بالعجز . ويعتقد بان الفشل من نصيبه وانه مهما يبذل من جهد فان النتيجة حتما ستكون الفشل.

ويعرفه seglman هو النموذج الذي يوضح حدوث سلوك العجز والذي يبدأ من عدم الاقتران بين الاستجابة والنتائج مروراً بأدراك الفرد استقلالية الاجابة عن النتيجة مع موقف ما فيبحث عن تفكير سلبي لحدوث هذه النتيجة وبالتالي يؤثر هذا التفسير على توقع استقلالية الاستجابة عن النتيجة مع مواقف جديده في الحياة ويتحدد طبيعة ونوع سلوك العجز

اسباب عجز المتعلم :

1. اسباب بيولوجية

حيث ربط (سيلجمان) بين حالات العجز المتعلم والشعور بالاكتئاب بالإضافة إلى انخفاض مستوى هرمون السيروتونين والدوبامين في إفرازات الدماغ

2. اسباب نفسية

وهي اسباب تعود الى الحالة النفسية التي يعاني منها الشخص من حاله عجز المتعلم ودائماً يراوده الشعور بأنه ضحية وتقديره لذاته ضعيف وثقته بنفسه مستواها قليل فيشعر بالدونية اضافة الى معتقداته الخاطئة بإدراكه لنفسه كل هذه العوامل تؤدي الى الشعور بالعجز .

-مكونات عجز المتعلم :

يتكون عجز المتعلم من الظروف البيئية الغير جيدة التي يتعرض لها الاشخاص يقوم بتحويل هذه الظروف الى توقعات مما تسبب ظهور سلوكيات تدل على عجز المتعلم عن طريق هذه التوقعات وبشكل عام تتكون ظاهرة العجز من مكونات اساسية وهي المعرفة والاقتران .

يتكون العجز المتعلم من ثلاثة خطوات:

1-الظروف البيئية السيئة التي يتعرض لها الكائن الحي.

2-تحويل هذه الظروف إلى توقعات.

3-ظهور سلوكيات تدل على العجز المتعلم عن طريق هذه التوقعات.

بشكل عام تتكون ظاهر 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 على نتائج الحدث (اقتران بين الاستجابة والنتيجة) ولا يمكن التحكم فيه عندما لا تؤثر استجابات الفرد الإرادية على مترتبات الحدث.

وتشير (المعرفة) إلى الطريقة التي يدرك ويفسر ويتوقع بها الشخص هذا الاقتران، وبالتالي تتكون السلوك

-ابعاد عجز المتعلم :

هنالك عدة ابعاد تظهر لعجز المتعلم ومنها:-

- 1- الثبات ويعتقد ان الاحداث السيئة تاخذ الاستمرارية حتى وان كانت الدلائل والمنطق والخبرة تبين الى احتمال ان تكون مواقف طارئه .
- 2- التعميم ويبين الى تعميم الشخص للخبرة بكل جوانبها السلبية وان يعمم تكرارها في كل المواقف المشابهه لتلك المواقف بحياته.
- 3- الذاتية وهي تبين الى عزو الاشخاص لحصول المواقف السلبية الى ضعف امكانياته وقدراته.

اعراض عجز المتعلم:

حتى تتضح الرؤية يوجد كثير من الاعراض المصاحبة بعجز المتعلم واستخدم الباحثون الكثير لتفسير هذه الحالة واهمها :-

- 1- اضطراب انفعالي :- تبين للشخص انفعالات سلبية كالعصبية والتوتر والقلق يبين القلق والغضب كأعراض بدائية للعجز المتعلم حينما لا يستطيع الشخص ان يسيطر على المواقف وتحول تلك المواقف لاكتئاب حينما تعاد تلك المواقف التي لا يستطيع السيطرة عليها وعلى النتائج التي تظهر منها بالبداية يقوم الشخص بتجنب القلق ويحاول تجاوزه يحاول السيطرة على المواقف والاشغال المكلف بها ويكون مع القلق منحنى سلبي يتجه نحو الاكتئاب وعند تكرار تجاوز الفشل المتكرر وعدم النجاح بها تتجه نحو الزيادة الضغوط اليومية التي تؤدي الى الفشل مما يسبب بالكأبة وعجز المتعلم .

2- اضطراب سلوكي :- يبين بما يقوم به الشخص مثل الكسل والاعتمادية والبرود والسلبية

الزائدة في اقل المواقف يبين عجز المتعلم سلوكيا بقلّة الاستجابات ومحاولاته تجاوز الفشل حينما يتعرض الفرد لخيبة متكررة ولا يستطيع تحقيق نتائج يتوتر سلوكه ويقوم بالانسحاب ويفضل عدم بذل جهد ويستخدم محفزات استجابة اقل كفاءه ودافعية عند عدم قدرته على تحقيق النتائج المسموحة تكون لديه سلوكيات العجز المتعلم ويقل تقديره لذاته فينقل نتائج الفشل للمهام التي تشبهها مستقبلا .

3- اضطراب دافعي :- ان بعض الاشخاص لا يريدون التعلم لأنه متعودين على العجز تجاه المواقف المحيطة لأنه ينزل مستوى دافعيه له لتصوره لا يستطيع تحقيق نتائج لاستجابته لكل رد فعل مثير وان تعود على العجز عدم قدرته على التعلم وتنخفض عنده الحافز والدافعية .

4- اضطراب معرفي :- تقل قابلية الشخص على التعلم والاستفادة من الوقت الذي يواجهه ومن انعكاسات تلك الفكرة بانه لا يستطيع الاستفادة من خبراته.

-النظريات التي تفسر عجز المتعلم :

1. (نظرية سيجلمان وزملائه):

لابد من تفسير سلوك حدوث عجز المتعلم لقد اهتمت هذه النظرية بادراك الفرد للمواقف بأسلوبه لأنه يستخدمه بتنبأواته بالأحداث المستقبلية وكل مما ظهر يبين في اداء الفرد لأنه يبين ان منهاج عجز المتعلم يبدأ أولا بعدم الاقتران بين الاستجابة والنتائج ابتداءا بمعرفة الفرد استقلالية الاستجابة بالنتيجة مع الموقف الذي يحدث فان الفرد يقوم بوضع تفسيرات سلبية لحدوث هذه النتيجة مع الموقف ويقوم الفرد بوضع تفسير وتحليل سلبي لحصول هذه النتيجة مع الموقف وبالنهاية يؤثر هذا النوع من التفسير على توقع استقلالية بالاستجابة والنتيجة مع اكثر المواقف الجديدة بالحياة ويتحدد طبيعة ونوع سلوك العجز .

تتكون نظرية سيجلمان للعجز المكتسب من ثلاثة مكونات :الاحتمالية والإدراك والسلوك .

الاحتمالية هي نتيجة لأفعال الشخص؛ أي النتيجة التي يشعر بها الشخص بسبب سلوكه



شكل (1) يوضح نموذج سيجلمان وزملائه

2. (نظرية هايدر):

اتجه إلى تفسير العجز المتعلم لدى الأفراد من خلال عوامل شخصية لدى الفرد وعوامل خارجية محيطة به، ويحدث العجز عن طريق تفاعل القوى الشخصية مع القوى البيئية كما يعتمد على صعوبة أو سهولة المهمة وان الحظ له دور كبير في كثير من الأحيان كعامل للنجاح والفشل .

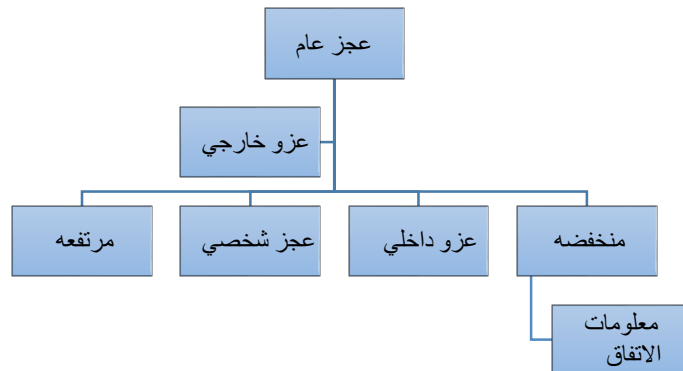
الشخصية	
القدرة	
المهمة	



شكل (2) يوضح نظرية هايدر للعجز المتعلم

3. (نظرية كيلي):

يفسر هذا النموذج العجز المتعلم من خلال التمييز بين الحالة التي يكون عليها الفرد والآخرين، فحينما يشعر الفرد أن سبب العجز يرجع إلى ضعف إمكانياته فيسمى بالعجز الشخصي، وأما نتيجة الفرد مع الآخرين في إنجاز مهمة فهذا عجز عام.



شكل (3) يوضح نظرية كيلي لعجز المتعلم

- حالات العجز المتعلم لدى سيلجمان تأخذ المراحل التالية :

وهنا لابد عدم الاقتران بين محاولاته والتدعيم الذي يتلقاه بالموقف

- ان الشخص يتوقع عدم نفع محاولاته بتحقيق نتائج ايجابية .

وتوجد ثلاثة متغيرات لاكتساب توقع عدم الاقتران وبالتالي استجابة العجز المتعلم .

- الخبرة القديمة باستقلالية الحافز او الاليعاز عن النتيجة التي يتلقاها .

- التمييز بين المواقف ليستطيع الاستجابة اليها .

- وننوه الى الاهمية الكبيرة بصوره مباشره للموقف .

ونبين من ذلك بان نظرية العزو تتكون من اربعة استراتيجيات يمشي عليها الشخص لبيان سلوكياته

بالمواقف الخاصة بالحياة

- يبين الفرد فاعلية سلوكه على المثير .

- يفسر الفرد اسباب سلوكه لمواقف يتبناها .

- يمشي الشخص على قواعد محدده لتفسير سلوكه وذلك من خلال مواقفه السابقة وقابليته على

التحكم بالموقف .

خصائص ذوي العجز المتعلم:

أولاً. الخصائص الدافعية لدى ذوي العجز المتعلم تشمل:-

- قلة الدافعية للأشخاص بالتعامل مع المواقف المؤثرة.

- انخفاض درجة النجاح لمواجهه الفشل.

- انخفاض مستوى المبادرة الشخصية.

- استخدام استراتيجيات غير ناجحة لحل المشاكل .

- السلبية والاعتمادية والاستسلام.

ويبين بأنه من الممكن تحسين التعبير عن "الاستسلام" لجعله أكثر وضوحاً في السياق المحدد.

ثانياً: الخصائص المعرفية:

نموذج العزو السلبي للأحداث يرتبط بالمعارف المشوهة والمدرجات التحكم غير السوية ويقدم

Edmondsson مجموعة من التشوهات المعرفية المرتبطة بالعجز المتعلم، منها:-

- انخفاض مستوى تحكم الفرد في النتائج.

- يتوقع عدم تحقيق النجاح .

- تصور الحوادث والمواقف الغير جيدة .

- تفسير غير صحيح للمواقف الحياة تتجه نحو الجانب السيئ.

- تشدد الفرد على عاداته وتقاليده .

- النظرة بعينه المدى .

ثالثاً: الاكتئاب :- يعتبر النموذج المبكر للعجزان خبرات متعلمه تهوي به لاستسلام الشخص

مقابل مواقف حيث يتمكن بعدم قابليته للسيطرة بأموره الحياة والعملية ويبين النموذج المعدل

لعجزالاكتئاب بوجود تفسيرات تسير نحو الاتجاه السلبي والتشاؤم للأمور الخاصة بالجانب الحياتي

التي يتبناها الاشخاص ليعكس اهتمامه الواضح للحالة النفسية للشخص .

كيفية التعامل مع العجز المكتسب؟

يمكن للناس مقاومة العجز المكتسب من خلال ممارسة الاستقلال منذ سن مبكرة وتنمية المرونة

واحترام الذات والرحمة الذاتية . كما يمكن أن يكون الانخراط في الأنشطة التي تستعيد ضبط

النفس مفيداً أيضاً

فلقد حدد(سيما لسر و كانبيل وسونار 2003) (السمات السلوكية) للعجز المتعلم حيث تظهر في

(السلبية، والانسحاب، والمماطلة، والإحباط، وانخفاض تقدير الذات، والصعوبة في حل المشكلات).

كيف يؤثر العجز المكتسب والتفاؤل على السلوك؟

استخدام الدورات الارشادية الإيجابية : من خلال تبني أسلوب تفسيري متفائل، يمكن للأفراد كسر دائرة السلبية المرتبطة بالعجز المكتسب لديهم . يؤدي التفكير الإيجابي إلى أفعال إيجابية، والتي بدورها تؤدي إلى نتائج إيجابية، مما يعزز الإيمان بقدرة الفرد على التأثير في حياته

كيف ندعم اللاعبين الذين يعانون من العجز المكتسب؟

هناك استراتيجيات للتغلب على العجز المكتسب عند الرياضيين منها :

- تطبيع الفشل والاحتقال به من اجل كسر عامل الخوف لديهم
- العمل على امتدح وتشجع الجهد المبذول من قبل اللاعبين، وليس القدرة الجوهرية الملموسة للاعب.
- اعطاء دروس محددة حول العقلية المتفائلة اثناء المنافسات الرياضية .
- يجب العمل مع للاعب على تحديد أهداف صغيرة الحجم، والاحتقال بشكل كبير عندما يحققون كل هدف.

أ.د. شيماء التميمي