International Academic Journal in Educational and Psychological Sciences

المجلة الأكاديمية العالمية في العلوم التربوية والنفسية

Website: http://iajour.com/index.php/eps

ISSN: 2708-7255

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من طالبات الصف العاشر

د. عيسى محمد المحتسب

أستاذ مساعد جامعة الاقصى- غزة- فلسطين

afarah_2003@hotmail.com

تاريخ استلام البحث: 2020/10/19 **تاريخ نشر البحث: 2021/1/10**

الملخص:

هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من طالبات الصف العاشر، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من طالبات الصف العاشر الأساسي من مدرسة مريم فرحات، واستخدم الباحث مقياس العجز المتعلم، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، واستخدم المنهج شبه التجريبي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على مقياس العجز المتعلم بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس العجز المتعلم بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسيين (البعدي – التتبعي) على مقياس العجز المتعلم

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي معرفي سلوكي، العجز المتعلم

المقدمة

تزخر مدارسنا في العصر الحالي بالعديد من المشكلات المتعددة والمتنوعة، بسبب الأوضاع السياسية والاقتصادية الصعبة التي يعيشونها، حيث يواجه طلاب المدارس العديد من الصعوبات والمعيقات، التي قد تشكل حائلاً دون نموهم وتطورهم في الجانب التعليمي، ومن بين تلك الصعوبات حالة العجز المتعلم. ويُعد العجز المتعلم حالة تنجم عن اعتقاد الفرد بأنه لا يقدر على التأثير في الأحداث وسلوكياته.

ويشير مصطلح العجز المتعلم Learned helplessness إلى المدركات السلبية التي يكتسبها الفرد من خلال مواقف الفشل المتكررة لديه، والتي تؤدي بدورها إلى خفض الدافع لديه والاستسلام وفقدان السيطرة على التحكم في الأحداث والمواقف، مما يجعله يشعر بالدونية ولوم الذات (الرشيدي ومحمد، 2014: 26).

وتنجم هذه الحالة عن اعتقاد الفرد بأن نتائج الأحداث لا تتحدد أو تتأثر بما يقوم به من سلوك، وإنما بعوامل تقع خارج سيطرته فيحجم عن المحاولة وبذل الجهد نتيجة لذلك الاعتقاد، أو نتيجة لاعتقاده بأن الموقف المحيط غير خاضع للتحكم (Selligmam,1975: 189).

وتتجلى حالة العجز المتعلم في عدم قدرة الفرد على التحكم في المواقف المستعرضة عبر حياته، كما أن هذا التوقع يتدخل مع التعلم اللاحق، وفي النهاية يقول الفرد لنفسه: أنا لا أستطيع النجاح أو تخطي الموقف مهما بذلت من جهد، ويصبح سلبيًّا مستكيناً مستسلماً للمؤثرات الخارجية (Tracy, 2004: 113).

وبذلك فإن العجز المتعلم استجابة شرطية متعلمة تنتج عن صدمة مؤلمة لدى الشخص، التي تفضي إلى الاستسلام والهروب من مواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة، ومن ثم اعتقاد الفرد بضعف قدراته في السيطرة وعدم جدوى استجاباته اتجاه المواقف المستقبلية (مفضل وحسن، 2015: 923).

وقدم سيلجمان (Seligman) في عام 1975 النموذج الأول للعجز المتعلم والذي يعطي تفسير علميًّا لعدم ملاءمته استجابات الفرد على الأحداث الضاغطة (محمود، 2004: 3).

ولاحظ ماير وسيلجمان (Maier and Seligman, 1976) أن تعريض الحيوان لمثير مزعج (كصدمة كهربائية لا يتسنى له تجنبها بإجراء أية استجابة) يعيقه عن تعلم استجابة الهروب التجنبي، عندما يُوضع في موقف آخر تكون فيه إمكانية الهروب من الصدمة أو تجنبها ممكنة.

وبالمقارنة وجدا أن الحيوانات التي لا تتعرض للموقف المزعج الأول (الذي لا تُتاح فيه إمكانية الهرب)، تستطيع تعلم استجابة تجنب الصدمة الكهربائية بسهولة، وقد اصطلح سيلجمان وزملاؤه على تسمية هذه الظاهرة ب: (العجز المتعلم) في بحوث أجريت على أنواع مختلفة من الحيوانات كما لُوحظت في بحوث أجريت على البشر (حداد والأخرس، 1998: 236).

ووفقاً لهذا النموذج فالكائن الحي عندما يواجه وضعاً غير مرغوب فيه يشكل عليه ضغطاً وتحدياً فإنه يحاول تغييره، فإذا فشل في تغيير هذا الوضع عدة مرات فإن ذلك يخلق لديه ما يسمى استقلال الاستجابة عن النتيجة، هذا الاستقلال بين الاستجابة والنتيجة ينتج عنه تأثير دافعي ومعرفي وانفعالي على الفرد بسبب محاولاته الفاشلة المتكررة مما يشعره أنه عاجز وأن محاولاته لا قيمة لها فيصاب بالعجز المتعلم (عيسى وأبو السعود، 2018: 559).

وتعلم العجز لدى الفرد يتمثل في المقارنة بالآخرين؛ فيعتقد أن لديهم القدرة الملائمة لتخطي العقبات التي تواجههم مقارنة به، وبالتالي يكون تقييمه لذاته تقييماً سلبياً وتقييمه للآخر تقييم إيجابي، و تتعدد أسباب العجز (لا حصر لها)، فقد يكون وليد الظروف الخارجية كمصدر لحدوثه أو يعود إلى عجز الذات عن تحقيق ما نريد الوصول إليه، كما أن الشخص العاجز ينظر إلى الأحداث غير السارة على أنها دائمة الحدوث، وتشمل أكثر من جانب من جوانب حياته، ويعتبر نفسه السبب الأساسي في هذا الفشل، والاعتراف بالمسؤولية في بعض الأحيان يكون أساسياً، ولكن ما نرمي إليه هنا هو لوم الذات وفقدان السيطرة في تحكم الأحداث(مفضل وحسن، 2015: 935).

وتتضح أبعاد العجز المتعلم فيما يلي:

الثبات (الديمومة) Stability: ويشير إلى احتمالية التغير في المستقبل للموقف غير المتوقع، وهي تتراوح ما بين الثبات Stable والتغير Unstable، فإذا اعتقد الفرد باستقرار السبب فمعنى ذلك استقرار النتيجة تبعاً لذلك مما يؤدي إلى فعل نفس السلوك في مناسبة أخرى، أما إذا اعتقد بعد استقرار السبب فمن المحتمل أن تكون مختلفة في مناسبة أخرى.

الخصوصية (المحدودية) Specificity: مقابل الشمول، إشارة إلى ضعف السيطرة، وبالتالي عمومية أو محدودية الموقف، بمعنى أن سبب النجاح أو الفشل ربما يكون إما السيطرة أو فقدان السيطرة، فعامل السيطرة أن يعتقد الفرد نفسه أن بإمكانه التغيير إذا أراد أن يفعل ذلك، والعامل الذي لا يمكن السيطرة عليه هو أن لا يعتقد الفرد أن من السهولة أن يغيره (السيد وآخرون، 2015: 584-585).

ويؤثر العجز المتعلم على إمكانيات التعلم بل يمكن أن يعوق عملية التعلم، حيث المتعلم الذي يعيش خبرات فشل مستمرة في المدرسة؛ يقتنع بأن ليس باستطاعته فعل أي شيء يفضي إلى نجاح (Qutaiba, 2010: 1326).

ويرى أبو عواد وآخرون (2010: 106) أن مقاومة العجز المتعلم تتجلى في تكيف الفرد مع حالات النفس المختلفة، بما فيها خبرات النجاح والإخفاق، والسعي للتخلص من مواطن الضعف أو الفشل، ويتحقق ذلك من خلال تمتع الفرد فيما يلي:

حب التعلم: الرغبة الدائمة في الاستزادة من المعارف والعلوم المختلفة.

ضبط التعلم: القدرة على السيطرة على مجريات قضايا التعلم، والتحكم بها للوصول إلى أقصى أداء ممكن، وتحقيق الأهداف المنشودة.

مهارات التعلم: امتلاك حصيلة من الاستراتيجيات التعلمية المتنوعة واستخدامها.

الابتكار والإبداع: القدرة على إنتاج أفكار ونتاجات تتسم بدرجة من الجدة والأصالة.

الثقة بالقدرة على التعلم: إحساس المتعلم بقدرته على الاستفادة من الخبرات المقدمة إليه، وتمكنه من استقبالها ومعالجتها ودمجها في بنيته المعرفية.
تحمل مسؤولية التعلم: المبادرة لتنفيذ كافة عمليات التعلم بدءاً بالتخطيط، وانتهاء بالتقويم، مع وجود حد أدنى من الإشراف المباشر.
البحث عن المعلومات: الفضول المعرفي، وحب الاستطلاع، والسؤال عن كل ما يحيط بالمتعلم، بهدف اكتساب المعارف والخبرات الجديدة.
ونظراً للآثار الواسعة التي يمكن أن تترتب على حالة العجز المتعلم، على صعيد الصحة النفسية وعلى صعيد الإنجاز، فإن محاولة فهم العوامل التي تقود إلى نشوء الاستجابات العجزية لدى الأطفال بشكل خاص هي مهمة جديرة بالدراسة (حداد والأخرس، 1998: 237).
وتشكل حالة العجز المتعلم لدى الفرد عائقاً أمام تقدمه وتطوره، فهو يشعر بالعجز عن التأثير في الأحداث، مما يولد لديه العديد من المعتقدات اللاعقلانية التي تسبب له الاضطراب، وللتعامل مع حالة العجز المتعلم لدى الفرد، يتوجب تعديل تلك الأفكار اللامنطقية المرتبطة بحالة العجز المتعلم، وتحويلها لأفكار منطقية.
ويُعد العلاج المعرفي السلوكي من التوجهات العلاجية الحديثة، التي تعزو سوء التوافق لوجود عدد من الأفكار اللامنطقية لدى الفرد، ويتطلب إعادة الفرد لمرحلة التوافق العمل على تعديل تلك الأفكار اللامنطقية؛ وهذا الاتجاه العلاجي يتعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي: المكونات المعرفية، والانفعالية، والسلوكية؛ ومن ثم تنوعت الفنيات العلاجية المستخدمة ما بين الفنيات المعرفية، والانفعالية، والسلوكية (يوسفي، 2011: 62).
ويرى أليس أن المشاكل الانفعالية والاضطرابات النفسية تنتج عن نسق التفكير لدى الفرد، والذي يرمز له بالحرف (B)، وأن الحرف (A) وهو المثير أو الخبرة التي يمر بها الفرد ليست هي السبب الرئيس للاضطرابات الانفعالية لديه، فلو افترضنا كما يرى أليس أن حادثة معينة مؤلمة مثل الفشل في الامتحان أو إهانة من شخص (A) قد أثارت استجابات انفعالية كالخوف والقلق (C)، فإن حدوث (A) ليست هي السبب الحقيقي في حدوث الاستجابة الانفعالية (C)، إنما السبب يكمن في نسق المعتقدات لدى الفرد (B)، وهذا يعني أنَ كل استجابة انفعالية سواء كانت سارة أو مؤلمة، وراؤها بناء معرفي ومعتقدات لدى الفرد سابقة لظهور الانفعالات (العوفي، 2008: 72).
ويهدف العلاج حسب نظرية (بيك) إلى تدريب العملاء على العلاقة بين الأفكار والمشاعر، والتعامل مع الأفكار بطريقة نقدية، والمراقبة الذاتية للتخيلات والأفكار السلبية وإخراجها إلى حيز التفكير، والتدريب على طريقة استبدال المعتقدات الخاطئة والتصورات السلبية بمعتقدات أخرى إيجابية، والتدرب على القيام بكل ما سبق بدون معالج (عبود، 2014: 154).
ويرى سيلجمان عند دخول الطلبة إلى النظام التربوي، سيكون أمامهم اتجاهان الأول: يتمثل بالسيطرة والشعور بالكفاية في حين أن التوجه الثاني يتمثل بالعجز المتعلم، حيث إن استمرار الطلبة في النظام التعليمي لاكتساب الخبرة والمعلومات ولسنوات عدة يقودهم إلى أن يكونوا كفؤين أو عاجزين (Seligman,1975 :155) إذ تشر دراسة كل من دويك (Dweck1975 :674) ودنر (Diener1980 :392) إن العجز المتعلم ممكن أن ينشأ من التناقض غير المتشابه باستعمال الثواب والعقاب من قبل المدرسين (Slovin,1991: 102).
وحصول الطلبة على درجات منخفضه تجعلهم ينظرون إلى نتائجهم على أنها حصيلة عوامل داخليه مثل ضعف القدرة أو قلة بذل الجهد, واذا كان لهؤلاء الطلبة خبرات فشل عديدة، فأنه من المنطق أن يكون الفشل دليل أو مؤشر لسبب مستقر وثابت متمثلا بضعف القدرة حيث يقود إلى خلق الاحساس بالعجز المتعلم وبهذا تشير نظرية العجز المتعلم بأن العزو الداخلي للفشل ينتج مفهوم ذات سالب يقود إلى تكرار حالات الفشل في المدرسة وهذا بدوره قد يؤدي إلى الاخفاقات المصاحبة للعجز المتعلم، وتؤكد دراسة جونسون (Johnson, 1981: 173) دعمها لنظرية العجز المتعلم بأن انخفاض مفهوم الذات كان واضحاً لدى الطلبة من خلال الفشل الدراسي وعزو الفشل إلى عوامل داخلية (Johnson, 1981: 174)، ومن هنا يتضح بأنه العجز المتعلم مرتبطا بالتفسير الداخلي والثابت للفشل وهذا يعني (الفشل الدائم) مما يقود إلى اضطراب وتعطيل التعلم المعرفي والوجداني ومن ثم ضعف دافعي في العمل والدراسة (Brick and elal, 1976: 150).
وقد اهتم العديد من المختصين بالعجز المتعلم من خلال دراسته، فجاءت دراسة عيسى وأبو السعود (2018) هادفة للتعرف على فعالية برنامج إرشادي في خفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وتكونت العينة التطبيقية للدراسة من (24) تلميذا بالصف الخامس الابتدائي من ذوي صعوبات التعلم الذين يعانون من ارتفاع مستوي العجز المتعلم وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجدت فروق دالة إحصائيا بين رتب درجات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائيا بين رتب

درجات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس العجز المتعلم في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين رتب درجات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في القياسين البعدي والتتبعي.

ودراسة الضامن وسمور (2017): هدفت الدراسة للتعرف على فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض العجز المتعلم وتحسين المرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم في لواء بني كنانة، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبا من الأطفال المساء اليهم الذكور. أظهرت النتائج وجود فروق بين المجموعتين، ولصالح المجموعة التجريبية في خفض العجز المتعلم، كما كشفت النتائج وجود أثر دال احصائيا للبرنامج الارشادي في خفض العجز المتعلم.

ودراسة الصبحيين (2015): هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي مقترح قائم على النظرية السلوكية المعرفية لخفض درجة العجز المتعلم لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم، وتكون البرنامج من (14) جلسة إرشادية لمدة سبعة أسابيع، مدة كل جلسة بين (40-50) دقيقة، يحقق فيها الأطفال مجموعة من الأهداف من خلال ممارسة مجموعة من المهارات والأساليب والفنيات المساعدة في التخلص من حالة العجز المتعلم، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على النظرية السلوكية المعرفية لخفض درجة العجز المتعلم لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم

ودراسة مفضل وحسن (2015): هدفت الدراسة للتعرف على فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة العجز المتعلم وتحسين الدافع للإنجاز، وتكونت عينة الدراسة من (16) تلميذ من تلاميذ المرحلة الثانية من التعليم الأساسي الفائقين عقلياً، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات تلاميذ المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي على مقياس العجز المتعلم لصالح المجموعة التجريبية.

ودراسة سعدي وعبد الوهاب(2013): هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي قائم على استثارة الدافعية الأكاديمية الداخلية في كل من تقدير الذات الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى الطلاب ذوي العجز المتعلم بالمرحلة المتوسطة بمدينة الطائف، ومعرفة مدى أثر هذا البرنامج التدريبي لاستثارة الدافعية الأكاديمية بعد مرور شهر من الانتهاء من التجريب في كل من تقدير الذات الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى الطلاب ذوي العجز المتعلم بالمرحلة المتوسطة بمدينة الطائف، وقد طبق البحث على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة من طلاب مدينة الطائف وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على أداء مقياس تقدير الذات الأكاديمي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على أداء التحصيل الدراسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على درجات مقياس تقدير الذات الأكاديمي في القياسين البعدي والتتبعي، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على أداء التحصيل الدراسي في القياسين البعدي والتتبعي.

ودراسة يغمور وباكي (2013) Yagmur & Baki: هدفت الدراسة للتعرف على فاعلية برنامج في الثقافة والتربية النفسية للمعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بالعجز المتعلم، وتكونت عينة الدراسة من (142) طالباً من طلاب الصف الثامن، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والعجز المتعلم لدى عينة الدراسة، وأن برنامج التثقيف النفسي المبني على العلاج المعرفي السلوكي ساهم بشكل فعال في الحد من الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالعجز المتعلم لدى عينة الدراسة.

ونتيجة لما سبق ومن خلال معايشة الباحث لفئة الطلبة في الجامعة ومن قبل بالمدارس، وشكوى كثير من الآباء والمعلمين لانخفاض مستوى التعليم، حتى أن الأمر طال الفتيات بصورة أكبر مما قبل، وبعد مراجعة الباحث للأدب والدراسات السابقة الخاص بالعجز المتعلم، تبلورت فكرة هذه الدراسة، فجاءت مشكلة الدراسة على النحو التالي.

مشكلة الدراسة

يُعَّد العجز المتعلم من المفاهيم المعرفية النفسية؛ وقد فسر الكثير من المختصين والعلماء تعريف أو توضيح لهذا المفهوم ومنها أنه أحد الحالات النفسية التي يمكن أن تجعل الاشخاص يشعرون بالعجز التام عن تغيير الظروف المحيطة بهم فيستسلموا إلى الفشل وينقادوا لها حتى وأن تغيرت هذه الظروف وراها الاخرون وتكون النتيجة الواضحة لهذا العجز هو حالة اكتئاب شديد ونفسية يائسة محطمة للغاية، وأظهرت نتائج عدد من الدراسات أن العجز المتعلم يعوق مسار الارتقاء النفسي العادي أو الطبيعي ويؤثر بالسلب على القدرة على التعلم ويؤدي إلى معاناة الانسان من الاضطرابات الانفعالية والقلق والاكتئاب.

واتفق (محمود، 2004) مع ما تم ذكره من صفات العجز المتعلم وما يشعر به الكائن الحي عندما يكون مصاب بالعجز المتعلم كحالة من انخفاض المثابرة والاستسلام السريع في مواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة والاستجابة لتلك المواقف بمستوى أدني مما تسمح به قدرات وامكانيات الفرد وتتكون هذه الحالة باعتقاد الفرد بعدم أو ضعف قدرته بسيطرته على تلك المواقف وتوقعه للفشل مسبقا. ومن الممكن ان يبدأ العجز المتعلم لدى الانسان مبكراً جدا اي منذ الطفولة المبكرة خاصة إذا عايش الاطفال خبرات تفاعل يرون في ضوءها عدم وجود ارتباط بين الافعال ونتائجها أو تداعياتها، بمعنى آخر أنهم لا يستطيعون تغير النتائج حتى لو حاولوا أو ارادوا ذلك مما يؤدي أي توقع الفشل مسبقاً، وان أكثر الاطفال الذين يكونون عرضة للعجز المتعلم هم الاطفال الذين يكونون من ذوي الامهات المهملات والذين يكونون محرومين من الرعاية الاسرية المناسبة للأطفال. ومن الممكن أن تنقل الأمهات هذه الخاصية إلى أطفالهن (Selligmam, 1975:189).

ولاحظ الباحث والتربويون من قبل انتشار ظاهرة العجز المتعلم في المؤسسات التعليمية بين صفوف الطلبة متمثلة في حالات الرسوب والفشل الأكاديمي وغياب الدافعية لديهم مما دفعني إلى دراسة هذه الظاهرة لكونها مهمة بالنسبة للطلبة على المستوى المعرفي والأكاديمي حيث اشارت الكثير من الدراسات إلى هذه الظاهرة ومدى تأثيرها على الطلبة والمجتمع، كدراسة سعدي وعبد الوهاب (2013)، ودراسة الصبحيين (2015).

تتمحور مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي (ما فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من طالبات الصف العاشر؟) للإجابة على التساؤلات الفرعية التالية

1-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على مقياس العجز المتعلم بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس العجز المتعلم بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

3-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسيين (البعدي – التتبعي) على مقياس البرنامج الإرشادي؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى معرفة أثر فاعلية برنامج إرشاد معرفي سلوكي لخفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الصف العاشر، ومعرفة الفروق الجوهرية بين متوسطات درجات الطلاب في المجموعة التجريبية، ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في مقياس العجز المتعلم، ومعرفة الفروق الجوهرية بين متوسطات درجات الطلاب في المجموعة التجريبية في مقياس العجز المتعلم قبل وبعد تطبيق البرنامج، ومعرفة الفروق الجوهرية بين متوسطات درجات الطلاب في المجموعة التجريبية في مقياس العجز المتعلم في القياسين البعدي والتتبعي.

أهمية الدراسة

- الأهمية النظرية: تأتي أهمية هذه الدراسة من خلال:

- تداعيات العجز المتعلم السلبية (فكرياً، نفسياً، تعليمياً، تحصيلياً)، وذلك بسبب نظرة الفرد التشاؤمية للحياة والتي تولد لديه أفكار ومشاعر اليأس والانهزامية والعجز وتضعف فاعليته وكفاءته في حياته المستقبلية، وتضعف مقدرته وقوته الشخصية في تفاعله في حياته العادية.
- قد تسهم هذه الدراسة في إلقاء الضوء على بعض الحقائق والمهارات؛ التي تساعد ذوي العجز المتعلم في التخلص من حالة العجز المتعلم لديهم.

- الأهمية التطبيقية: ويمكن تحديدها في النقاط التالية:

- تتمثل في استخدام البرنامج الإرشادي لخفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من طلاب الصف العاشر؛ مما يساعدهم على التكيف مع التحديات التي تواجههم في حياتهم اليومية.
- قد يستفيد من الجانب التطبيقي -أصحاب القرار؛ وذلك للآثار التي سيتركها الجانب التطبيقي، في الارتقاء بالخدمات المقدمة للطلاب، ووضع الخطط الاستراتيجية.

- يمكن أن يستفيد من الجانب التطبيقي المرشدون التربويون العاملون في المدارس والأخصائيون النفسيون، والباحثون في تصميم البرامج الإرشادية التي تتناول مشكلات مشابهة.

فروض الدراسة

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على مقياس العجز المتعلم بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس العجز المتعلم بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسيين (البعدي – التتبعي) على مقياس العجز المتعلم.

مصطلحات الدراسة

❖ البرنامج الإرشادي:

يعرف الباحث البرنامج الإرشادي اجرائياً: بأنه عبارة عن مجموعة من الخدمات التدريبية التخصصية، التي تتضمن خبرات، وإجراءات، وأنشطة، ومهارات مختلفة مخطط لها ومنظمة وهادفة يقدمها الباحث لعينة من طلاب الصف العاشر الأساسي بهدف، التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الصف العاشر، وتزويدهم بالمهارات والأساليب الإرشادية المختلفة.

❖ العلاج المعرفي السلوكي:

يعرف الباحث العلاج المعرفي السلوكي اجرائياً بأنه: عبارة عن مجموعة من الفنيات المترابطة والمستمدة من النظريات السلوكية والمعرفية، التي تتعامل أساساً مع المعتقدات اللامنطية المسببة للاضطراب لدى الفرد، وتحويل تلك المعتقدات من معتقدات لا منطقية إلى معتقدات منطقية، حيث أن تعديل السلوك يتم أساساً على تعديل الأفكار المرتبطة بذلك السلوك.

❖ العجز المتعلم:

ويعرف الباحث العجز المتعلم إجرائياً: بأنه سلوك مكتسب واستجابة شرطية تؤدي إلى قصور في المجالات المعرفية، والسلوكية، والانفعالية، والدافعية، وتحد من قدرة الفرد على بذل الجهد والتغلب على تحديات الدراسة، وتعوقه عن الاندماج بأنشطة المدرسة والتعليم، ويُقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الصف العاشر على مقياس العجز المتعلم.

حدود الدراسة

تتمثل حدود الدراسة في:

1. الحد الموضوعي: اقتصرت هذه الدراسة على تصميم برنامج إرشادي جمعي معرفي سلوكي وتطبيقه على عينة من طلاب الصف العاشر الأساسي؛ وذلك لخفض مستوى العجز المتعلم.
2. الحد الزماني: تم تطبيق اجراءات الدراسة خلال العام 2018 - 2019م.
3. الحد المكاني: قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بمدرسة مريم فرحات الثانوية.
4. الحد البشري: طلاب الصف العاشر الأساسي بمدرسة مريم فرحات الثانوية.

إجراءات الدراســـة

أولا: منهج الدراسة: من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج شبه التجريبي الذي حاول من خلاله التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لخفض مستوى العجز المتعلم لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا.

ثانيا: مجتمع الدراسة: تكون المجتمع الأصلي للدراسة من جميع طالبات الصف العاشر بمحافظة رفح.

ثالثا: عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من عينتين:

1. عينة استطلاعية: اختار الباحث عينة عشوائية استطلاعية Pilot Study Sample قوامها (30) طالباً، بهدف التحقق من صلاحية مقياس الدراسة من خلال حساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.
2. عينة الدراسة الفعلية: تم تطبيق المقياس على (200) طالب وتم اختيار (30) طالب ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس العجز المتعلم، كعينة للدراسة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (15) تجريبية و(15) ضابطة.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس

وصف المقياس: قام الباحث باستخدام مقياس العجز المتعلم إعداد (خضر وآخرون، 2014) والذي يتكون من ثلاث مجالات، المجال الأول توقع الفشل وعدم القدرة على السيطرة ويتكون من (11) فقرة، والمجال الثاني صورة الطالب السلبية في عيون الآخرين ويتكون من (9) فقرات، والمجال الثالث لوم الذات ويتكون من (10) فقرات.

أولاً: صدق المقياس: صدق الاتساق الداخلي: تم التحقق من صدق الاتساق من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكل فقرة من فقرات الأبعاد والدرجة الكلية للبعد.

جدول (1): معاملات الارتباط بين فقرات أبعاد المقياس الثلاثة والدرجة الكلية لكل بعد

م	معامل الارتباط	م. الدلالة	م	معامل الارتباط	م. الدلالة	م	معامل الارتباط	م. الدلالة
1	**0.62	0.01	12	**0.74	0.05	21	**0.74	0.01
2	**0.78	0.01	13	**0.79	0.01	22	**0.64	0.01
3	**0.74	0.01	14	**0.85	0.01	23	**0.78	0.05
4	**0.64	0.01	15	**0.77	0.01	24	**0.85	0.01
5	**0.77	0.01	16	**0.71	0.01	25	**0.69	0.01
6	**0.79	0.01	17	**0.78	0.05	26	**0.71	0.01
7	**0.63	0.01	18	**0.69	0.01	27	**0.79	0.01
8	**0.74	0.01	19	**0.77	0.01	28	**0.86	0.05
9	**0.84	0.01	20	**0.72	0.01	29	**0.67	0.01
10	**0.69	0.01				30	**0.76	0.01
11	**0.76	0.01						

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية (50-2) تساوي 0.354

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (50-2) تساوي 0.273

يتضح من الجدول رقم (1) أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائيا، ، مما يدل على صدق جميع الفقرات.

ويبين جدول 2 معاملات الارتباط بين الأبعاد الثلاثة لمقياس العجز المتعلم والدرجة الكلية للمقياس كما هو مضح بجدول (2)

جدول (2): معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية

المجال	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
توقع الفشل وعد القدرة على السيطرة	**0.85	0.01
صورة الطالب السلبية في عيون الآخرين	**0.63	0.01
لوم الذات	**0.78	0.01

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية (50-2) تساوي 0.354

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (50-2) تساوي 0.273

يتضح من الجدول (2) أن جميع الأبعاد دالة إحصائياً، مما يدل على صدق الأبعاد وصلاحية تطبيقها في الدراسة.

ثبات فقرات المقياسReliability: وللتحقق من ثبات استبانة الدراسة أجريت خطوات الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بطريقتين هما: التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

أ. معامل ألفا كرونباخ Cronbach Alpha: تم حساب الثبات الكلي للمقياس ولمجالاته المختلفة عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ Cronbach Alpha كما هو موضح بجدول (3)

جدول (3): معامل الثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية

المجال	معامل ألفا كرونباخ
توقع الفشل وعد القدرة على السيطرة	0.78
صورة الطالب السلبية في عيون الآخرين	0.95
لوم الذات	0.88
الدرجة الكلية	0.91

يتضح من الجدول (3) أن معامل ألفا للمقياس ككل (0.91) وهو معامل ثبات مرتفع.

ب. التجزئة النصفية: تم حساب الثبات الكلي للمقياس ومجالاتها المختلفة بين الفقرات الزوجية والفقرات الفردية عن طريق حساب معامل الثبات لكل مجال من مجالات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية ثم إيجاد معامل الثبات المعدل كما هو موضح بجدول (4)

جدول (4): يبين معامل ثبات مقياس العجز المتعلم بالتجزئة النصفية

الأبعاد	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
توقع الفشل وعد القدرة على السيطرة	0.77	0.87
صورة الطالب السلبية في عيون الآخرين	0.85	0.92
لوم الذات	0.89	0.94
الدرجة الكلية العجز المتعلم	0.84	0.91

ويتضح من الجدول رقم (4) أن معامل الثبات للمقياس (0.84) ومعامل الثبات المعدل (0.91)، وهو معامل ثبات مرتفع.

تكافؤ مجموعتي الدراسة: تأكد الباحث من تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة حيث تم تطبيق مقياس العجز المتعلم قبل إجراء التجربة على طالبات المجموعة التجريبية والضابطة، وتم رصد درجاتهم ومعالجتها إحصائياً باستخدام اختبار (U) لبحث الفروق بين متوسطي المجموعتين المستقلتين.

جدول (5): دلالة الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية على مقياس العجز المتعلم باستخدام اختبار مان وتني

الأبعاد	المجموعة الضابطة ن =15		المجموعة التجريبية ن =15		قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
توقع الفشل وعد القدرة على السيطرة	16.33	245	14.67	220	100	-0.524	0.600 غير دالة
صورة الطالب السلبية في عيون الآخرين	17.43	261.5	13.57	203.5	83.5	-1.21	0.223 غير دالة
لوم الذات	15.97	239.5	15.03	225.5	105.5	-0.293	0.769 غير دالة
الدرجة الكلية (العجز المتعلم)	16.1	241.5	14.90	223.5	103.5	-0.374	0.708 غير دالة

يتضح من الجدول رقم (5) أن قيمة مستوى الدلالة أكبر من 0.05 ويدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب تكرارات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس العجز المتعلم.

ثانياً: البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض مستوى العجز المتعلم (إعداد الباحث).

يقصد بالبرنامج هو برنامج معد ومنظم حسب أسس علمية؛ لتقديم الخدمات الإرشادية بطريقة جماعية، لعينة من طلاب الصف العاشر؛ بهدف خفض مستوى العجز المتعلم لدى أفراد المجموعة التجريبية، من خلال تدريبهم على المهارات السليمة للتعامل مع المواقف التي تواجههم في حياتهم اليومية، مما يحقق لهم التوافق النفسي، والتكيف الاجتماعي، والشعور بالصحة النفسية.

الهدف العام من البرنامج الإرشادي: التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من طلاب الصف العاشر.

الأهداف الفرعية للبرنامج

- التعارف بين أفراد المجموعة التجريبية وإيجاد حالة من المودة والألفة بين المشركين.
- التعريف بالبرنامج الارشادي وأهدافه ومحتواه.
- بناء العلاقة الإرشادية وتقوية العلاقة بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية.
- التعرف على مفهوم وأبعاد وخصائص العجز المتعلم.
- مناقشة الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على خفض مستوى العجز المتعلم.
- التعرف على مهارة الاتصال والتواصل تعريفه، عناصره، أهميته في الحياة اليومية.
- التعرف على العناصر المسؤولة عن إحداث التغير الانفعالي السلوكي.
- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على بعض فنيات العلاج المعرفي السلوكي مثل الحوار الأرستقراطي، والتفريغ الانفعالي وسحب الحساسية بالتدريج.

أهمية البرنامج الإرشادي: تكمن أهمية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من طلاب الصف العاشر

أسس تخطيط وبناء البرنامج:

1. الأسس النظرية: تمت الاستعانة بالمصادر التالية عند إعداد البرنامج:

أ. مراجعة بعض المصادر الأجنبية التي تناولت برامج وأنشطة في خفض العجز المتعلم ومنها: Wadhwa (2005)، وLunney. Margret (2009)، و Gosch, Flannery-Schroeder, & Compon, (2006).

ب. مراجعة العديد من البحوث والدراسات العربية التي اهتمت بالعجز المتعلم ومنها: (خضر وآخرون، 2014) ودراسة عيسى وأبو السعود (2018)، ودراسة أبو حميدان (2007)، ودراسة مفضل وحسن (2015)، ودراسة سعدي وعبد الوهاب (2013).

ج. الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة ببناء البرنامج.

التخطيط للبرنامج

ويشتمل على تحديد العينة المستهدفة، والأهداف الإجرائية للبرنامج، والأساليب والاستراتيجيات المتبعة في تنفيذ البرنامج، وكذلك خطوات إجراء البرنامج، وعدد ومكان جلسات البرنامج.

الأساليب المستخدمة في تطبيق البرنامج

اعتمد البرنامج على استخدام مجموعة من الفنيات المعرفية والسلوكية المتمثلة في: المحاضرات والمناقشات الجماعية، والتعزيز، وخفض الحساسية التدريجي (هرم القلق) وتغيير القواعد، والعلاقة بين الأحداث والتفكير (ABC)، والاسترخاء، والتفريغ النفسي، والتدريب على حل المشكلات، والنمذجة، الواجبات المنزلية، ولعب الأدوار، وفنية وقف الأفكار.

الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج

استخدمت مجموعة من الوسائل والأدوات منها: جهاز حاسوب ــ جهاز عرض LCD ـــ أقلام ــ ورق بروستل ـــ أوراق عمل وغيرها.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لقياس درجة الارتباط، اختبار مان ويتني، اختبار ويلكوكسون، مربع إيتا

نتائج الدراسة ومناقشتها

نتائج الفرض الأول: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس العجز المتعلم لصالح المجموعة التجريبية.

لاختبار هذا الفرض استخدم الباحث اختبار الرتب مان ويتني لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس العجز المتعلم والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (6): دلالة الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية على مقياس العجز المتعلم باستخدام اختبار مان وتني

الأبعاد	المجموعة الضابطة ن = 15		المجموعة التجريبية ن = 15		قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
توقع الفشل وعد القدرة على السيطرة	19.5	292.5	11.5	172.5	52.5	- 2.51	0.012 دالة
صورة الطالب السلبية في عيون الآخرين	20.9	313.5	10.1	151.5	31.5	- 3.39	0.001 دالة
لوم الذات	22.67	340	8.33	125	5	- 4.5	0.000 دالة
الدرجة الكلية	21.1	317	9.87	148	28	- 3.55	0.000 دالة

يتضح من الجدول رقم (6) أن قيمة sig = 0.000 أقل من 0.05 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب تكرارات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس العجز المتعلم لصالح المجموعة التجريبية. يرى الباحث أن رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في العجز المتعلم أقل من رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي، وذلك يوضح خفض في مستوى العجز المتعلم لدى أفراد المجموعة التجريبية، الأمر الذي يؤكد فاعلية برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي، المستخدم في الدراسة، وأثره في خفض مستوى العجز المتعلم لدى أفراد المجموعة التجريبية عن نظرائهم أفراد المجموعة الضابطة.

ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء ما تم ممارسته من أساليب وفنيات إرشادية معرفية سلوكية مختلفة، وأنشطة متنوعة مع أفراد المجموعة التجريبية خلال جلسات برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي، حيث ناقش الباحث خلال الجلسات أسباب العجز المتعلم التي يعاني منها أفراد المجموعة التجريبية، وطرق التغلب عليه من خلال برنامج العلاج المعرفي السلوكي (بفنياته المختلفة) لخفض مستوى العجز المتعلم، بما يحتويه من أنشطة متعددة ومتنوعة وفنيات إرشادية والتي تمثلت في المحاضرات والمناقشات الجماعية، والتعزيز، وخفض الحساسية التدريجي (هرم القلق) وتغيير القواعد، والعلاقة بين الأحداث والتفكير (ABC)، والاسترخاء، والتفريغ النفسي، والتدريب على حل المشكلات، والنمذجة، الواجبات المنزلية، ولعب الأدوار، وفنية وقف الأفكار، ولاحظ الباحث خلال التدريب والمناقشة مع المجموعة التجريبية أنه حدث تغير ملحوظ لصالح خفض مستوى العجز المتعلم لديهم. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلٍ من (عيسى، 2018)، و(الضامن وسمور، 2017)، و(مفضل وحسن، 2015).

نتائج الفرض الثاني: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس العجز المتعلم لصالح القياس البعدي.

لاختبار هذا الفرض استخدم الباحث اختبار الرتب ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس العجز المتعلم والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (7): يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس العجز المتعلم

الأبعـــــاد	الـرتب	العـدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
توقع الفشل وعد القدرة على السيطرة	الرتب السالبة	15	8	120	-3.41	0.001 دالة
	الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		
	الرتب المتعادلة	0				
صورة الطالب السلبية في عيون الآخرين	الرتب السالبة	15	8	120	-3.41	0.001 دالة
	الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		
	الرتب المتعادلة	0				
لوم الذات	الرتب السالبة	15	8	120	-3.41	0.001 دالة
	الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		
	الرتب المتعادلة	0				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	15	8	120	-3.41	0.001 دالة
	الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		
	الرتب المتعادلة	0				

يتضح من الجدول رقم (7) أن قيمة sig = 0.001 أقل من 0.05 وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس العجز المتعلم لجميع الأبعاد لصالح القياس البعدي.

حجم أثر البرنامج المقترح

يفيد حجم الأثر في تحديد المقدار الفعلي للفروق بين متوسطات المجموعات أو درجة التلازم بين المجموعات (أبو جراد، 2013، 356)، ويمكن قياس حجم الأثر باستخدام مربع إيتا (η^2) من خلال المعادلة الآتية:

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2+df}$$

حيث t قيمة إحصائية t المحسوبة في اختبار (t-test)، df درجة الحرية.
ولقد أشار كوهين (Cohen, 1988) إلى معايير للحكم على قيمة حجم الأثر المستخرجة بواسطة مؤشر كوهن (d) حيث اعتبره صغيرًا عند القيمة (0.2) ومتوسطًا عند القيمة (0.5) واعتبره كبيرًا عند القيمة (0.8).
الجدول رقم (8) يوضح حجم فاعلية البرنامج

الجدول (8): قيمة "ت" و "µ2" لإيجاد حجم التأثير

المجال	قيمة ت	قيمة إيتا تربيع	حجم التأثير
توقع الفشل وعد القدرة على السيطرة	12.13	0.913	كبير
صورة الطالب السلبية في عيون الآخرين	13.29	0.926	كبير
لوم الذات	13.87	0.932	كبير
الدرجة الكلية (الذكاء الانفعالي)	14.15	0.934	كبير

تشير النتائج المتعلقة بالجدول رقم (8) إلى أن حجم الفاعلية بين القياسين في المجموعة التجريبية قبلي والتجريبية بعدي، أي أن هناك أثر كبير لفاعلية برنامج ارشادي لخفض العجز المتعلم لدى طالبات الصف العاشر الأساسي بمحافظات غزة.
ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء تأثير استخدام برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي، حيث تضمن مجموعة من الفنيات الإرشادية المعرفية السلوكية المحاضرات والمناقشات الجماعية، والتعزيز، وخفض الحساسية التدريجي (هرم القلق) وتغيير القواعد، والعلاقة بين الأحداث والتفكير (ABC)، والاسترخاء، والتفريغ النفسي، والتدريب على حل المشكلات، والنمذجة، الواجبات المنزلية، ولعب الأدوار، وفنية وقف الأفكار، والتي كان لها الدور الكبير في تغيير الأفكار اللامنطقية والمرتبطة بالعجز المتعلم لدى طلاب الصف العاشر، مما ساهم في التعرف على الاسباب والدوافع المسببة للعجز المتعلم، وهذا ما تم خلال الجلسات

الإرشادية، حيث قام الباحث بتزويد أفراد المجموعة التجريبية بأنسب الطرق والوسائل الإرشادية للتعامل مع مسببات العجز المتعلم التي تواجههم في حياتهم اليومية، وكيفية التعامل معها وخفضها.

وتتفق النتيجة السابقة مع نتائج دراسة كلٍ من (عيسى، 2018)، و(الضامن وسمور، 2017)، و(مفضل وحسن، 2015)، و(يغمور وباكي، 2013).

نتائج الفرض الثالث: لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس العجز المتعلم.

لاختبار هذا الفرض استخدم الباحث اختبار الرتب ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس العجز المتعلم والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (9): يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس العجز المتعلم

الأبعـــــاد	الـرتب	العـدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
توقع الفشل وعد القدرة على السيطرة	الرتب السالبة	9	9.83	79.5	- 1.10	0.267 غير دالة
	الرتب الموجبة	6	6.75	40.5		
	الرتب المتعادلة	0				
صورة الطالب السلبية في عيون الآخرين	الرتب السالبة	9	7.56	68	- 0.974	0.330 غير دالة
	الرتب الموجبة	5	7.40	37		
	الرتب المتعادلة	1				
لوم الذات	الرتب السالبة	6	5.5	33	- 1.53	0.125 غير دالة
	الرتب الموجبة	9	9.67	87		
	الرتب المتعادلة	0				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	8	7.38	59	- 0.057	0.955 غير دالة
	الرتب الموجبة	7	8.71	61		
	الرتب المتعادلة	0				

يتضح من الجدول رقم (9) أن قيمة sig = 0.585 أكبر من 0.05 وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس العجز المتعلم لجميع الأبعاد.

ويتضح من ذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، ومتوسطات رتب درجاتهم في القياس التتبعي على مقياس العجز المتعلم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الفنيات، والأساليب الإرشادية، والمهارات والتدريبات، والأنشطة، والوسائل المستخدمة التي تم استخدامها خلال جلسات برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي، وكذلك العديد من الأنشطة الترفيهية والتفريغية، وبذلك تكون المجموعة التجريبية قد تلقت برنامجاً إرشادياً له أثر حتى بعد انقضاء مدة (شهرين) من تطبيق برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي، كما ويعزو الباحث استمرار فاعلية برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي للتدريبات التي تم استخدامها مع أفراد المجموعة التجريبية

وذلك بتطبيق ما تم تعلمه خلال الجلسات الإرشادية في الحياة اليومية من خلال الواجبات المنزلية، ومتابعة تطبيق ما تم تعلمه خلال جلسات البرنامج الإرشادي في الحياة اليومية من قبل الباحث أثناء وبعد تنفيذ البرنامج الإرشادي، مما ترك أثراً للبرنامج الإرشادي بعد تطبيقه بشهرين.

وتتفق النتيجة السابقة مع نتائج دراسة كلٍ من (عيسى، 2018)، و(الضامن وسمور، 2017)، و(مفضل وحسن، 2015)، و(يغمور وباكي، 2013).

توصيات الدراسة

1. العمل على تنفيذ ورشات عمل للمرشدين التربويين للتعامل مع ظاهرة العجز المتعلم.
2. تدريب المرشدين التربويين على تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي لخفض العجز المتعلم لدى عينات أخرى.
3. تنفيذ دورات توعوية لأولياء الأمور حول ظاهرة العجز المتعلم.
4. تنفيذ جلسات إرشاد أسري تتناول أسر الأطفال الذين يعانون العجز المتعلم.

المراجع:

أولا: المراجع العربية:

1. أبو حميدان، يوسف عبد الوهاب (2007). أثر برنامج إرشادي جمعي في معالجة العجز المتعلم لدى طالبات الصف العاشر الأساسي في مدارس مدينة معان، مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 22 (57)، 57 – 76.
2. أبو عواد، فريال والسلطي، ناديا ونوفل، محمد (2010). تقييم درجة الاستعداد لممارسة التعلم الموجه ذاتياً لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الغوث، مجلة اتحاد الجامعات العربية، اتحاد الجامعات العربية، 55، 99-130.
3. حداد، ياسمين والأخرس، نائل (1998). موقع التحكم المدرك وعلاقته بالعجز المتعلم لدى الأطفال، دراسات الجامعة الأردنية، 25 (2)، 235-254.
4. خضر، عبد الباسط وغنيم، مريم وبدوي، سعدية (2014). علاقة العجز المتعلم بالعنف المدرسي لدى الأطفال في المرحلة العمرية من (3-11) سنة، دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، 17، 179-184.
5. الرشيدي، عبد الله ومحمد، محمد (2014). العلاج العقلاني الانفعالي والعجز المتعلم، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 3 (1)، 26-67.
6. سعودي، محمد محمود خليل ودواليا خيري عبد الوهاب (2013). خليل أثر برنامج تدريبي لاستشارة الدافعية الأكاديمية الداخلية في تقدير الذات الأكاديمي والتحصيل الدراسي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس،1 (37)،117 – 170.
7. السيد، منى والزهراني، نجمة وإبراهيم، أماني (2015). العلاقة بين عزو العجز المتعلم والإنهاك النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الطائف، العلوم التربوية، جامعة القاهرة، 23 (3)، 575-609.
8. الصبحيين، على (2015). برنامج إرشادي مقترح قائم على النظرية السلوكية المعرفية لخفض درجة العجز المتعلم لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، المجموعة الدولية للاستشارات والتدريب، 4 (5)، 87-111.
9. الضامن، صلاح الدين وسمور، قاسم (2017). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض العجز المتعلم وتحسين المرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم في المدارس الحكومية في لواء بني كنانة، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك، 13 (2)، 171-191.
10. عبود، سحر (2014). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض حدة الاحتراق النفسي لدى المعلمات، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر، 37، 145-192.
11. العوفي، نسرين (2008). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق الاختبار لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً بالمرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طيبة، السعودية.

12. عيسى، جابر وأبو السعود، شادي (2018). فاعلية برنامج إرشادي لخفض العجز المتعلم لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، 34 (7)، 549- 600.
13. محمود، السيد (2004). سيكولوجية العجز المتعلم- مفاهيم –نظريات –تطبيقات، سلسلة اشراقات تربوية: المركز العربي للتعليم والتنمية.
14. مفضل، مصطفى وحسن، ياسر (2015). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة العجز المتعلم وتحسين الدافع للإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانية من التعليم الأساسي الفائقين عقلياً، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 42، 911-1022.
15. يوسفي، حدة (2011). التدريب التحصيني ضد الضغوط كأسلوب من أساليب العلاج السلوكي المعرفي عند ميكينبوم، مجلة دراسات نفسية، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، الجزائر، 6، 49-74.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

16. Brick, p. and et al (1976): performance Enhancement by Relevant success and irrelevant failure . Journal of personality and social psychology.vol.33,No.2, 149-160.
17. Diener, carol& Dweck ,Carol(1980):An Analysis of learned helplessness: the processing of success .Dissertation Abstracts.vol.40,No.8, 3921-B .
18. Dweck, C . S,. (1975): The Roll of Exceptions and Attributions in the Alleviation of learned Helplessness . Journal of personality and social psychology .vol.31,No.4, 674-684.
19. Gosch, E., Flannery-Schroeder, E. & Compon, S. (2006). Principles of Cognitive-Behavioral Therapy for Anxiety Disorders in Children. Journal of Cognitive Psychotherapy, 20(3), 247-262.
20. Johnson , Dona. S.(1981) : naturally Acquired Learned Helplessness : the relationship of school failure to Achievement Behavior , Attributions and self-concept . Journal of Educational psychology. vol.73, No.2,174-180.
21. Lunney. Margret. (2009). Critical Thinking to Achieve Positive Health Outcomes: Nursing Case Studies and Analyses . V2 . John Wiley and Sons. ISBN 0813816017, 9780813816012.
22. Maier, S. & Seligman, M. (1976). Learned Helplessness: Theory and Evidence. Journal of Experimental Psychology: General, 105, 3-46.
23. Qutaiba, A. (2010). The relationship between the level of school-involvement and "Learned helplessness" among special-education Arab-Palestinian teachers in Israel. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 5, 1326-1333.
24. Selligmam, M.E.P (1975). Helplessness On Depression, Development and Death, San Francisco: W. H. Freeman.
25. Slovin Robert . E. (1991) : Educational psychology : theory into practice . third edition . Boston.
26. Tracy, Brian. (2004). Goals!: How to Get Everything You Want Faster Than You Ever Thought Possible. Berrett- Koehler Publishers. ISBN 1576753077,9781576753071
27. Wadhwa, S. (2005). Teaching and The Learning. Vol. 12 Sarup&Sons .ISBN 8176255998,9788176255998
28. Yagmur, U & Baki, D (2013). Effectiveness of a Psycho-education Program on Learned Helplessness and Irrational Beliefs: Journal of Educational Sciences: Theory & Practice, 13 (3), 1440-1446.

الرايه الدولية الالكترونية
INTERNATIONAL ELECTRONIC ALRRAYIH

International Academic Journal in Educational and Psychological Sciences

المجلة الأكاديمية العالمية في العلوم التربوية والنفسية

Website: http://iajour.com/index.php/eps

ISSN: 2708-7255

Effectiveness of a Behavioral, Cognitive and Directive Program to Reduce the Level of Learned Helplessness among Tenth graders

Dr. Issa Mohammed Al-Mohtasib
Assistant Professor

Al-Aqsa University - Gaza - Palestine
afarah_2003@hotmail.com

Submission date:19/10/2020 **Accepted date:10/1/2021**

Abstract:

The study aimed at identifing the effectiveness of a behavioral cognitive, and directive program to reduce the level of learned helplessness among a group of tenth graders. The sampling consisted of (30) tenth graders from Maryam Farhat School. The study used the learned helplessness scale, and the behavioral, cognitive and directive program, and it used the quasi-experimental approach. The study found that there were statistically significant differences between the mean levels of the group members 'degrees (experimental and controlled) in the dimensional measurement on the learned helplessness scale after applying the pilot program in favor of the experimental group, and there were statistically significant differences between Sttat arranged degrees of members of the experimental group in the tribal measurement and telemetric learned helplessness after measuring the application of Indicative Program for post-measurement; while, there were not any statistically significant differences between the middle-arranged group degrees experimental indices (meta - iterative) on learned helplessness scale.

Keywords: *effectiveness of a behavioral, cognitive and directive program, learned helplessness*