

نظريات التحكم الذاتي ومظاهر العجز المتعلم

(قراءة لمفهوم العجز المتعلم والتحكم الذاتي تربوياً)

Theories of self-control and manifestations of learned helplessness

(Reading for the concept of learned helplessness and self-control pedagogically)

سماحي عبيد<sup>1</sup>، رابحي اسماعيل<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مخبر المسألة التربوية في الجزائر في ظل التحديات الراهنة، كلية العلوم الاجتماعية

والإنسانية، جامعة محمد خيضر بسكرة، [abir.smahi@univ-biskra.dz](mailto:abir.smahi@univ-biskra.dz)

<sup>2</sup> مخبر المسألة التربوية في الجزائر في ظل التحديات الراهنة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

جامعة محمد خيضر بسكرة، [smail.rabhi@univ-biskra.dz](mailto:smail.rabhi@univ-biskra.dz)

تاريخ النشر: 2022/06/28

تاريخ القبول: 2022/01/16

تاريخ الاستلام: 2020/02/14

ملخص:

يعتبر موضوع التحكم الذاتي والعجز المتعلم من أصعب المواضيع التي تواجه الباحثين والعلماء المتخصصين في الفلسفة وعلم النفس، بسبب صعوبة وتعقيد مفهوم الذات وغموضه، وكذلك موضوع العجز المتعلم، وقد اختلفت الدراسات والعلوم في تحديد مفهومي التحكم الذاتي والعجز المتعلم وتفسيرهما، وقد حاولنا من خلال هذه الورقة العلمية تسليط الضوء على المفهومين من الناحية النفسية والتربوية، فهدفنا من خلالها الى تقديم تاصيل نظري مدعم بمفاهيم ونظريات لمختلف الباحثين والمهتمين بكلا المفهومين، وكذلك توضيح الارتباط بينهما من خلال رؤية وصفية عامة، فتطرقنا الى بعض العناصر المهمة كالمفاهيم والنظريات المفسرة، ومظاهر العجز المتعلم، واستراتيجيات التحكم الذاتي.

كلمات مفتاحية: عجز. متعلم.، تحكم. ذاتي.، نظريات، مظاهر.

### Abstract:

The subject of self-control and the learned disability is one of the most difficult topics facing researchers and scientists specialized in philosophy and psychology, due to the difficulty and complexity of the concept of the self and its ambiguity, as well as the subject of the learned

disability, and studies and science differed in defining the concepts of self-control and the learned disability and their interpretation, and we have tried through this paper Scientific shed light on the two concepts from the psychological and educational point of view, so our aim was to provide theoretical details supported by the concepts and theories of the various researchers and those interested in both concepts, as well as clarify the link between them through a general descriptive vision, so we discussed some elements For important concepts and theories such as unexplained, and the manifestations of learned helplessness, and self-control strategies.

**Keywords:** inability. Learner. Control. Self. , Self. Theories, manifestations.

#### مقدمة

ان ادراك الفرد بان النتيجة مستقلة عن سلوكه بغض النظر عن جودة امكانياته او كفاءته تولد لديه القناعة بان اي مبادرة للتصرف المثمر او محاولة النجاح سيتم احباطها او اخفاقها مما يسبب لديه عجزا في اي موقف اخر حتى عندما تتوفر امكانيات السيطرة على الحدث والنتيجة، وفي ذلك اجرى كوهن (Cohen) دراسة على طلاب الجامعة في مهمتين احدهما قابلة للحل والاخرى غير قابلة للحل، وقد اظهر داخلي وخارجي التحكم عجزا متعلما على مهمة الالغاز القابلة للحل في حين اظهر خارجي التحكم عجزا في المهمة الاخرى ايضا غير القابلة للحل.

وتعد القدرة على التحكم بمجريات الاحداث امرا جوهريا بالنسبة للفرد وصحته النفسية والسلوكية فقد وجد من تجارب متنوعة ان العمال الذين تتوفر لديهم حرية تحديد سرعة عملهم وتنظيمه بالطريقة التي تناسبهم يعانون من اعراض الارهاق الذاتي المنشأ بصورة اقل من أولئك الذين يتحدد مجرى نشاطهم من خلال عوامل خارجية كالادارة المتسلطة في قراراتها او الديكتاتورية او التحكم في العمل من خلال الالة.

حيث يعبر مفهوم التحكم بالذات عن القدرة على قمع الاندفاعات من أجل تحقيق أهداف طويلة المدى، حيث يمكن التخطيط، وتحليل الأنشطة البديلة، وتجنب القيام بالأشياء التي قد تعود بنتائج سيئة بدلا من إعطاء ردة فعل في الحال، ويطلق على قدرة التحكم بالذات بقوة الإرادة، حيث تساهم هذه القوة في توجيه انتباه الإنسان لتحقيق الإنجازات، وهناك آراء علمية مختلفة حول محدودية قوة الإرادة، حيث تظهر الدراسات أن ممارسة قوة الإرادة يحدث تحفيزا كبيرا في طاقة الدماغ، والسؤال الجوهرى الذي نطرحه في هذه الورقة العلمية يكون كالتالي: ماهو التحكم الذاتي؟ وماهو العجز المتعلم؟ وماعلاقة المفهومين ببعضهما، ولتحقيق اهداف هذه الورقة العلمية، فان البحث

يطرح التساؤلات الفرعية: ماهي الاطر النظرية المرتبطة بالمفهومين؟ ماهي استراتيجيات التحكم الذاتي؟ كيف يظهر العجز المتعلم؟  
التحكم الذاتي:

### 1.1 مفهومه :

- تعرف موسوعة علم النفس التحكم الذاتي بأنه: "السيطرة التي يمارسها الفرد على مشاعره ودوافعه وأفعاله بحيث يكون قادرا على التحكم بها وتوجيهها وفقا لارادته كما يتسنى له أن يدرس عواقبها ويتحسب للمضاعفات التي قد تنجم عنها." (رزوق، 1977، ص39)  
- ويعرفه روجرز بأنه : " قدرة الفرد على التحكم شعوريا وعقلانيا في ذاته وأن يتحول من الاساليب غير المرغوبة في التفكير والسلوك إلى أساليب مرغوبة ". (روجرز ، 1986 ، ص19)  
- أما مصطفى فيعرفه بأنه: " عملية السيطرة على الاستجابة السلوكية والمعرفية والانفعالية في مواقف مختلفة ومتباينة ينجم عنها تعزيز إيجابي للذات " (مصطفى، 1998 ، ص34)  
- تعريف شلال للتحكم الذاتي: "هو قدرة ذاتية يمتلكها الفرد وكفاءة تمكنه من السيطرة على مشاعره وأفعاله وأقواله وتوجيهها وفقا لارادته بغية تحقيق أهداف مرغوبة له ولمجتمع له ومن خلاله ينظم ذاته في المواقف المختلفة وفرض الذات على تأجيل الاشباع ويتحول من الاساليب غير المرغوبة في التفكير والسلوك إلى الاساليب المرغوبة.

ومن خلال ماسبق من هذه التعريفات يمكن ان نستنتج تعريف التحكم الذاتي على انه القدرة على السيطرة على النفس، من حيث التحكم في الرغبات والافعال والمشاعر، ويطلق على قدرة التحكم بالذات بقوة الإرادة، حيث تساهم هذه القوة في توجيه انتباه الفرد لتحقيق التوافق النفسي والإنجازات الإيجابية المرغوبة. وبذلك فان اعتبار النفس حرة ومسؤولة عن افعالها هو أساس التحكم والانضباط الذاتي.

### 2.1 نظريات التحكم الذاتي:

#### 1.2.1 الاتجاه السيبرنيتي:

كان (Wiener) أول من لاحظ الشبه بين التحكم الانساني والتحكم الالي، واستعمل كلمة (سيبرنيتي) لوصف هذه العلاقة، وقد أخذت كلمة سيبرنيتي (Cybernetic) من الكلمة اليونانية (Kybernetes) ومعناها الرجل المتحكم في الالة وحركتها، ولقد نشر (Wiener) أول بحث عن هذا الموضوع سنة (1948) ومنذ ذلك الوقت كثر البحث في موضوع التحكم الانساني الذاتي بواسطة (التغذية الراجعة). (الغريب، 1967، ص384)

أما (Smith) فيشير إلى الفرض الاساسي لاصحاب هذه النظرية هي أن الانسان يملك جهازا للتحكم الذاتي ولكنه يختلف عن التحكم الذاتي في الالات في انه مرن وقادر على تغيير أنماط

التحكم الذاتي ويمكننا أن نقول إن أهم الخصائص لهذا الجهاز الانساني ذات التحكم الذاتي تتلخص فيما يأتي:

- انه قادرعلى أن يبعث في نفسه الاستثارة وان يوجه حركاته بنفسه .
- يستطيع هذا الجهاز أن يبين الفروق بين الحركات ذاتية المصدر وبين أهداف معينة يسعى الفرد إلى الحصول عليها، فيعدل طريقه حتى يحصل على الهدف.
- إن عملية التنظيم واعدادة توجيه السلوك في الاتجاه المطلوب تتم بواسطة التغذية الراجعة .
- إن عملية التكامل بين أجهزة الاستقبال(الحواس وغيرها) وبين مكونات الاستجابة المتعددة الابعاد يمكن أن تتحقق بواسطة عملية التغذية الراجعة الحسية.
- تتخصص أنماط التحكم الذاتي في ضوء الخصائص الزمنية والمكانية والعضلية للتغذية الراجعة .
- إن كفاية الاداء ما هي إلا مظاهر لمستوى ودرجة تعقيد حلقة مقفلة للتحكم الناتج من التغذية الراجعة التي يستطيع الفرد أن يحتفظ بها لتوجيه سلوكه .
- إن تصميم البحث في سلوك يجب أن يبنى على أساس بحث أبعاد التحكم الناتج عن التغذية الراجعة، أي على أساس تحليل كيف أن التغير في الخصائص المختلفة لمثيرات التغذية الراجعة يؤثر في غاية الاداء، ويؤثر في مجرى التعلم أيضا.(Smith,1966:p.354).

### 2.2.1 نظرية فرويد:

استعمل فرويد فكرة الانا بصفتها بنية العمليات العقلية الثانوية أو التفكير المنطقي الواقعي محكوم بما هو مدرك في البيئة حول الفرد والانا من خلال هذه العملية الثانوية تختار بوعي ما تريد، ثم تحاول تنفيذ ذلك في الواقع لتختبر مدى هذه العملية الثانوية على الاشباع.  
(داود والعبيدي، 1990، ص88).

### 3.2.1 نظرية روجرز:

يعتقد روجرز ان الانسان يستطيع أن يتحكم شعوريا وعقلانيا في ذاته وان يتحول من الاساليب غير المرغوبة في التفكير والسلوك إلى الاساليب المرغوبة وهو لا يعتقد ان الافراد يتحكمون بقوى لا شعورية بذاتهم ذلك ان الشخصية في نظره تتشكل باحداث الحاضر وبرؤيتها لهذه الاحداث.(ربيع، 1986، ص448)

### 4.2.1 نظرية سكينر:

يعد التحكم الذاتي أو ما يطلق عليه الادارة الذاتية أحيانا من أحدث التطبيقات لوجهات النظر السلوكية للتعلم، ويهدف التحكم الذاتي إلى مساعدة الطلبة في اكتساب السيطرة لتعلمهم الذاتي.

(Zmmerman,1990: p.p. 3-18) (Manninge,1990: p.5).

وقد شرح سكينر التحكم الذاتي بلغة إفراط التعزيز، بدلا من كونه شعورا أو وعيا داخليا.

(عبد الرحمن، 1998، ص588).

إذ يرى ان التحكم في السلوك يتم باختيار المعززات، وتحديد سرعة تعزيزها يوضح جداول تعززية على أساس حقب زمنية أو على أساس عدد من الاستجابات، وهذا يعني ان سلوك الانسان محكوم بطبيعة التعزيزات التي يواجهها . ويقود هذا إلى استنتاج ان الانسان لا يختلف كثيرا عن الماكينة (الالة) فهو محكوم بالسيطرة عليه بدءا من العائلة وانتهاء بالدولة.(صالح، 1988، ص222). ويؤكد(سكنر) أهمية التحكم الذاتي في تشكيل السلوك هو التعزيز.(العاني، 1989، ص75).

**5.2.1. النظرية المعرفية والتعلم الاجتماعي:**

نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي تنظر إلى الانسان على انه ظاهرة معقدة يمكن التنبؤ بها بكفاءة على أساس التفاعل الحتمي المتبادل (Determinism Reciprocal) ، بين التكوين البيولوجي للانسان وعملياته النفسية الداخلية وبين البيئة التي يعيش فيها، وترى انه لا يجب النظر إلى الانسان وكأنه نتاج سلبي لبيئته ولكنه مساهم نشط في عملياتها الجارية، فهو قادر على التأثير في الكثير من العوامل التي تؤثر في سلوكه. (صالح، 1998، ص200).

وبمعنى اخر فان باندورا استخدم هذا المفهوم ليصف الطريقة التي يتفاعل بها السلوك والفرد والبيئة، فالبيئة تؤثر في سلوك الفرد، والفرد بما لديه من عوامل معرفية يؤثر ويغير في البيئة، وكذلك فان العوامل المعرفية للفرد تؤثر فيه وتتأثر به. (ابو غزال، 2006، ص120).

وتعد الفعالية الذاتية احد مفاهيم باندورا في سياق عرضه لدور العوامل الاجتماعية المعرفية في التعلم وما يحدث فيما بينها من تفاعل، إذ يقصد بمفهوم الفعالية الذاتية اعتقادات الفرد الافتراضية حول القدرات والمهارات التي يمتلكها، أو هي أحكام عامة يطلقها الفرد على ما يمتلك من قدرات، فنحن عندما ننشغل بتحكم سلوكنا نقوم بالتأمل في أنفسنا ونقوم بقدراتنا ومن ثم نتوصل إلى أحكام وتقويمات تعكس هذا الشعور بالفعالية الذاتية، وعلى الرغم من ان مفهوم الفعالية الذاتية وثيق الصلة بمفهوم مركز التحكم الا ان مفهوم مركز التحكم يشير إلى العلاقة التي يدركها الفرد بين أعماله والنواتج التي تترتب على هذه الاعمال في حياته، أما مفهوم الفعالية الذاتية التي تدخل ضمن مفهوم التحكم الذاتي فإنها تتضمن قناعة الفرد بمدى وجود القدرة لديه على أداء سلوكيات معينة (حمدي، 2000، ص45).

**3.1 ضبط والتحكم بالذات:** يهتم العلماء بموضوع ضبط الذات لما له من دور مهم في حياة الفرد والذي يتمثل باسهامه في تحقيق توافقه مع البيئة الاجتماعية والمادية، وبوصفه سمة شخصية تساعد الفرد على ان ينظر نظرة تقويمية الى ما قدم من إنجازات او إخفاقات في مسيرة حياته الذاتية، كما تتجلى أهمية هذا العنصر في لما له من علاقة بالعديد من الظواهر النفسية التي تتضمن ابعاد الشخصية كالعمليات المعرفية والنفسية والفيزيولوجية، ويتم ذلك من خلال ان:

- يصبح الفرد مسؤول عن تطبيق الاجراءات التي تضبط سلوكه و تتحكم به.  
- لا يستمد قيمه من الاخرين أو معايير الحكم على السلوك من قبل الاخرين بل هو نابع من رغبة الفرد الشخصية في التحكم بسلوكه ومراقبته و بالتالي تشمل حتى السلوكيات غير الظاهرة للاخرين  
مثال : (الوسواس القهري)  
-يعتمد هذا الاسلوب على تعزيز السلوكيات المرغوبة و معاقبة السلوكيات غير المرغوبة.

#### 4.1 مهارات ذوي التحكم الذاتي:

من المهارات التي يمكن ان يمارسها الافراد ذوي التحكم الذاتي:  
-تاخير القيام بالسلوك المطلوب ضبطه.  
-الانشغال بافكار او اسلوب يتعارض مع موضوع التحكم.  
-وضع الاهداف على شكل تحديات.  
-التفكير بالنواتج الايجابية للتحكم.  
-التفكير بالنواتج السلبية.  
-استعمال التعزيز الذاتي نتيجة للنجاح في التحكم الذاتي والنقد الذاتي نتيجة الفشل في ذلك.  
( العناني، 2001، ص 137-138).

#### 5.1 مكونات التحكم الذاتي:

1.5.1 الوعي بالذات: يوصف هذا المكون بانه الانتباه الواعي والدقيق للسلوك الذاتي للفرد  
(الشناوي، 1996، ص 427).

وكذلك هو عملية تتطلب من الفرد ملاحظة سلوكه الخاص والمواقف الذي يظهر بها هذا السلوك  
والاسباب التي تؤدي الى ظهوره. (عبد الرحمن، 1997، ص 255).

2.5.1 ادارة الانفعالات: وتعنى قدرة الشخص على التحكم بالانفعالات، او التفكير بشكل مناسب  
والتصرف بوعي وتيقظ، فالانفعال او التوتر يؤدي الى تدني الفاعلية الذاتية لدى الافراد، ويؤدي  
الانفعال ايضا الى بداية فقدان الفرد توازنه النفسي والفيزيولوجي والاجتماعي (طه و اخرون، ب.ت،  
ص 152).

3.5.1 مكافأة الذات: هي محاولة الفرد لان يكافئ نفسه بصورة مستمرة وذلك من خلال تقديم التعزيز  
الاجيبي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة، وقد يكون هذا التعزيز ماديا او معنويا  
(الشناوي، 1996، ص 428).

4.5.1 تقويم الذات: هو احد الاستراتيجيات المعرفية التي تهدف الى تهذيب وتنقية وتشذيب السلوك

الانساني عن طريق تقويمه مع المعايير السلوكية المعروفة، او التي تم تحديدها. وتكون عملية التقويم الذاتي اكثر صعوبة لانها تتطلب اطلاق حكم على نوعية السلوك وعلى الرغم من ذلك تشير نتائج بعض الدراسات الى ان الافراد باستطاعتهم تعلم تقويم سلوكهم بدقة معقولة

**(Rhode & Others 1983:p.p.171-188).**

**5.5.1 مقاومة الاغراء:** وتعني فرض الذات على تاجيل الاشباع وتشير ايضا الى تاجيل او تاخير تاجيل المكافاة الفورية بعض الشيء لصالح مكافاة مؤجلة محتملة ان تكون اكثر قيمة، والمثال الشائع في الحياة هو قرار الفرد بعدم ترك الدراسة من اجل وظيفة جيدة ومحاولته في مقاومة اغرائها والاستمرار

في الدراسة وتحمله الظروف الاقتصادية الصعبة التي مر بها. **(Libert & Spigler , p.p.379-380)**

ومن النظريات التي فسرت التحكم الذاتي هي نظرية الذات لروجرز الظاهرية، كما ان مفاهيمها قد صيغت كذلك في لغة الخبرة الذاتية ومفهوم الذات، هذا الذي يحدد سلوكه، وتعد الذات الظاهرية بالنسبة للفرد نفسه حقيقة فالشخص لا يستجيب للبيئة الموضوعية، وانما لكيفية ادراكه لها بصرف النظر عما تكون عليه هذه الادراكات من تحريفات او حقائق ذاتية التي هي فروض مؤقتة يضعها الفرد عن المواقف البيئية (ريتشاردسون، 1980، ص172).

ويعتقد روجرز ان الانسان يستطيع ان يتحكم شعوريا وعقلانيا في ذاته وان يتحول من الاساليب المرغوبة وهو لا يعتقد ان الافراد يتحكمون بقوى لاشعورية بذاتهم ذلك ان الشخصية في نظره تشكل باحداث الحاضر وبرؤيتها لهذه الاحداث. (ربيع، 1986، ص448).

ويتضح ان روجرز يؤكد وجود جهازين للسلوك (الذات/ الكائن الحي) وقد يعمل هذان الجهازان في انسجام او يعارض كل منهما الاخر فتكون النتيجة توترا وسوء تكيف (هول ولندزي، 1978، ص621) .

كما يرى بان الناس يسيطر عليهم دافع واحد، هو الميل لتحقيق وتنمية كل قدراتنا وامكاناتنا من الجوانب البيولوجية الصرفة الى الجوانب النفسية الاكثر تهديدا لوجودنا. والهدف النهائي هو تحقيق الذات- مفهوم ذو اهمية مركزية في نظام روجرز للحفاظ على النفس واغنائها، من اجل ان يصبح "الفرد فاعلا كاملا" وهو الهدف الذي يوجه اليه الفرد (شلترز، 1983، ص262).

### **6.1 المبادئ الاساسية للتحكم الذاتي:**

-التحكم الذاتي مهارة متعلمة يقوم فيها الفرد بالتحكم في مقدمات وتوابع السلوك موضوع التحكم.  
-ينبغي ان يكون الفرد واعيا لاهمية ملاحظة الذات وللكيفية التي تتم بها الملاحظة والطبيعة التفاعلية للملاحظة.

-يعمل الفرد على التحكم في المثيرات باستخدام احدى الطرق التالية:

- تغيير البيئة
- تضيق مدى المثيرات التي تؤدي الى السلوك غير المرغوب فيه

- تقويم العلاقة بين سلوكيات معينة والسلوك المرغوب فيه
- ينبغي ان يقرر الفرد ما الاستجابات التي تعيق السلوك المرغوب فيه لكي يعمل على اضعافها، كما ينبغي ان يقرر ما الاستجابات المناسبة التي يمكن ان تحل مكان السلوك غير المرغوب فيه ليعمل على تقويتها.
- يعمل الفرد على تعطيل السلسلة السلوكية التي تؤدي الى السلوك غير المرغوب فيه في مرحلة مبكرة.
- يقوم الفرد بتعزيز ذاته بعد حدوث الاستجابة المناسبة.
- يجب ان توضع الاهداف المراد تحقيقها بحيث يكون من السهل الوصول اليها، وبحيث يتم الوصول الى الاهداف الصعبة بطريقة تدريجية.
- يمكن استخدام العقد السلوكي في برنامج التحكم الذاتي.
- ادراك الاحداث: والذي يتمثل في زيادة معرفة الفرد للامور والتقليل من الادراك المتشائم لهذه الاحداث الامر الذي يحدد جدوى الفرصة المتاحة لتحقيق التحكم الذاتي.
- تعريف المعالج للفرد اساليب التحكم في ذاته، ويقوم بتدريبه على المهارات الفكرية والتحليلية والتفاعلات التعاملية بين الفرد والآخرين، اضافة الى توفير ارادة التغيير لدى الفرد، وتنمية الحافز والارادة نحو هذا التغيير نفسه دون مساعدة من المعالج. (الفرحاتي، احلام، 2008، ص 517/516).

### 7.1 تأثير تدريب التحكم الذاتي:

- درس (Piquero & al) تأثير برامج لتطوير التحكم الذاتي لطلبة اعمارهم 10 سنوات ويتم تقييم اثر البرنامج على التحكم الذاتي والسلوك التخريبي/الاجرامي، تم تطبيق هذه الدراسات على متوسط 127 طفل بعمر 6 سنوات إلى عشر سنوات، تشير نتائج مابعد التحليل إلى ان برامج التحكم الذاتي تزيد من التحكم الذاتي وتقلل من السلوك التخريبي/الاجرامي هذه الدراسات بين 1975 و 2008.
- تم دراسة تأثير مجموعات الاقران من قبل (Battaglini & al) وكيف ان ملاحظة سلوك الاخرين يمكن ان يؤثر على مدى تحكم الفرد بإنذفاعيته، هذه الدراسة تشير إلى ان التواصل الاجتماعي عند الافراد له قيمة عندما يكون لديهم ثقة في انفسهم وبقدرة الاخرين على مقاومة الاغراء، القرين الملائم بالنسبة لهم هو من لديه مشكلات تحكم ذاتي اقل من الشخص نفسه مما يجعل نجاحه مشجع.
- Beneke & Harris قاموا باجراءات التحكم الذاتي لتطوير عادات الدراسة تم تدريسها لـ 38 متطوع في جامعة نيو مكسيكو في الصيف وتم الاعتماد على برنامج يحوي على اجراءات التحكم بالمشيريات التعزيز والعقاب الذاتي وطريقة SQ3R للدراسة ، فدللت النتائج على ارتفاع زيادة فعالة في معدل الدرجات التراكمي لمدة 3 فصول دراسية بعد البرنامج، ولم يوجد فروق بين الذين تعرضوا لهذه الدروس في مجموعات او الذين حصلوا عليها كمواد مطبوعة.



- في دراسة Ridder & al ما وراء التحليل لـ 102 دراسة تدور حول التأثيرات السلوكية للتحكم بالذات باستخدام مقاييس التحكم الذاتي، اتضح تأثير ايجابي متوسط ومحدود للتحكم الذاتي على السلوك كما ان العلاقة بين التحكم الذاتي والسلوك كانت أعلى عند السلوكيات الاتوماتيكية/الارادية اكثر من السلوكيات المتخيلة.

- دراسة hasan اثر برنامج لتدريب مهارات إدارة الذات يستند إلى إجراءات التحكم الذاتي مع 9 طلاب ذوي قصور فكري اعمارهم بين 10 و 12 سنة و اتضح من الدراسة انهم تمكنوا من اظهار غضبهم بدون ايذاء الاخرين وتمكنوا من حل خلافاتهم مع الاخرين دون الشجار مع زملائهم واستمروا في اظهار هذه المهارات حتى بعد انتهاء البرنامج. (الحري، 2012، ص18/16).

التحكم الذاتي في التربية والتعليم:

تعد التربية من اهم واخطر المهام التي يقوم بها المعلمون والمعلمات وتقع على عاتق وزارة التربية مهمة اعداد المعلمين والمعلمات المتمتعين بقدر عال من المسؤولية، ومن الملاحظ ان التخطيط لاعداد المعلمين والمعلمات قد تبوء مرتبة مرموقة بين خطط التنمية واصبح رجال التربية يهتمون به بنحو كبير لان للمعلمين والمعلمات أهمية كبيرة وعلمهم يتوقف مستقبل العملية التربوية والتعليمية، فضلا عن انهم عنصر مهم من عناصر تطوير المجتمع باتجاه طموحاته ومستقبله.

ولعل من اهم المحاور التي تركز عليها مهنة التعليم هي توافر الرغبة والميل والاستعداد لمهنة التعليم، فتوافر هذه النواحي تجعل المعلمين والمعلمات قادرين على الأداء الجيد واكتساب قوة الشخصية كالنطق السليم، وسرعة البديهة، وضبط الذات، فالفرد ان فهم ذاته امكنه السيطرة عليها وضبطها وتوجيهها توجيها صحيحا فيتمكن من صياغة الأهداف والتغلب على الصعوبات من خلال وعيه بسلوكه. وان الفرد الناجح هو الذي يتمتع بتحكم عال وباستقلالية تامة لا تقبل ماهو شائع من دون نقد او تمحيص.

وتبرز أهمية التحكم الذاتي بصورة فعالة في مجال التعليم والتحصيil الدراسي لدى فئات مختلفة من تلامذة وطلبة المدارس فقد اشارت دراسة (الشتيوي) الى أهمية التحكم الذاتي لاسيما عند اعداد معلمي ومعلمات المستقبل، فنجاح المعلمين والمعلمات في عملهم يستند بالدرجة الأولى الى نوع الاعداد المهني الذي يتلقوه، فضلا عن توافر عناصر رئيسية في شخصيتهم أهمها التحكم الذاتي والميل الصادق نحو مهنة التعليم (الشتيوي، 2005، ص1).

كما وان أهمية التحكم الذاتي للتعلم قد ازدادت لانها تؤدي الى العمليات التي تنشط الادراكات المعرفية والسلوكية والتاثيرات الموجهة بانتظام نحو الحصول على الهدف وتعمل على صياغتها (Schunk, 1989 :p.100).

ومن هذا كله تتضح أهمية التحكم الذاتي في قدرة الفرد على توجيه ذاته وتنظيمها وتعديل جوانب سلوكه وافكاره وانفعالاته وبالتالي يمتد تأثير التحكم الذاتي الى مختلف ابعاد الشخصية.

(حبيب، 1997، ص50).

## 2. العجز المتعلم:

تحديد مفهوم العجز المتعلم:

يشير المناوي الى ان العجز: " اصله التاخر عن الشيء وحصوله عند عجز الامر، أي مؤخره، وصار في التعارف اسما للقصور عن فعل الشيء، وهو ضد القدرة. وقال اهل الاصول: العجز صفة وجودية تقابل القدرة وتقابل العدم والملكة، قال ابو البقاء: العجز الضعف. فالعجز هو عدم القدرة على اداء الفعل، ووصفه بأنه متعلم، أي انه مكتسب من خلال مواقف وخبرات معينة سابقة.

-يقول ابرامسون وآخرون Abramson, et al ان نظرية العجز المتعلم او المكتسب تسمى بنموذج العزو السببي، وهي احدى النظريات المعرفية الحديثة المفسرة للسلوك، وان الشعور بالعجز شعورا متعلما، وفقا لنموذج العجز الذي يتبعه الفرد، والذي يؤدي الى انخفاض مستوى تقديره لذاته، حيث يتسم الاطار المرجعي بالسلبية في تفسيره عملية العجز لدى الشخص المكتئب.

-ويعرف زهران العجز المتعلم على انه: انعدام الحيلة، او الشعور بالعجز.

-ويرى ميكولينسر (Mikulincer) ان العجز المتعلم عبارة عن: "حالة تأتي الشخص عندما يدرك ان الاحداث او المواقف التي يمر بها تحدث بشكل اجباري، اي مهما بذل من جهد فالنتيجة حتما تبوء بالفشل."

-واما روبرت وجوردن (Robert, Gorden) فيرى ان العجز المتعلم يشير الى: الاستجابة المشروطة التي تشكل الدافع الادراكي والنقائص والعيوب العاطفية لدى الفرد.

-ويشير سليجمان (Seligman) الى العجز المتعلم على انه: "حالة تظهر فيها ثلاثة انواع اساسية من الاضطراب: اضطراب دافعي بمعنى انخفاض دافعية الفرد في محاولة التحكم في الاحداث، واضطراب معرفي يظهر في ضعف قدرة الفرد على التعلم من خبراته السابقة، واضطراب انفعالي يظهر في انفعالات سلبية مثل القلق والغضب، ويحتمل ان تكون هناك مؤشرات تدل على الاكتئاب والياس نتيجة عدم القدرة على التحكم في الاحداث، وهي حالة نفسية تتسم بنقائص معرفية ودافعية، وردود افعال اكتئابية."

-وتتفق الرفاعي مع الفرحتي في تعريف العجز المتعلم على انه: "اعتقاد عام لدى الفرد بان هناك انفصالا بين ما يبذله من جهد، وما يتمتع به من قدرة، وبين الحصول على النتيجة (عدم الاقتران بين الافعال والتصرفات والنتائج).

-ويرى الفرحتي ان العجز المتعلم: "شعور ينتج من التعرض لصدمة مؤلمة يؤدي الى عائق في التعلم الذاتي لكيفية الهروب او تجنب الصدمة."

-والافراد ذوي العجز المتعلم هم "الافراد الذين ينسبون نجاحهم او فشلهم الى عوامل خارجية لا يمكن السيطرة عليها، ويؤمنون تماما ان الفشل يكون بسبب الافتقار الى القدرات والامكانيات. ( شهرزاد باحكيم، 1424هـ، ص48).

-وتعرفه هانم ابو الخير بانه: "حالة افتقار الفرد القدرة على التحكم في الاحداث المحيطة به، وانه لن يقدر مهما حاول، لان افتقاره هذا خارج عن قدرته على التحكم."

-ويشير الفرحتي الى ان العجز المتعلم هو: "عملية تتكون نتيجة للتعلم، حيث يتعلم الاشخاص، وكذلك الكائنات الحية الاخرى التي اجريت عليها التجارب انه ليس في مقدورهم ان يفعلوا شيئا لتجنب الفشل، وكان من نتيجة ذلك انهم يفشلون في ادراك ان المواقف التالية تختلف عن الاولى التي فشلوا فيها، وقد يعمم الى ما قد يواجهه من مواقف اخرى قد تكون سهلة لا تحتوي على اي تهديد له، وهذا التعميم يعرف بمشاعر العجز المتعلم، وهي حالة نفسية تاتي من شعور الشخص بانه لا فائدة من جهده في تخطي اي حدث سلمي، مما يجعله يتوقع العجز، والعمل بدون رغبة حقيقية."

وتنقل شهرزاد باحكيم (تعريف هارفي Harvey) للعجز المتعلم بانه يشير الى: "القضايا والمشاكل التي تنشأ في اعقاب عدم القابلية للتحكم والسيطرة على الاحداث، فتؤدي الخبرة بالاحداث التي لا يمكن السيطرة عليها الى نشوء توقع عدم التحكم في المواقف المستقبلية مما يؤدي الى فقدان الدافعية للتعلم."

وتذكر هانم ابو الخير تعريف سيلدس (Silds) للعجز المتعلم بانه: "حالة عجز يتعلمها الكائن الحي حين يعتقد ويتوقع ان استجابته لن تؤثر في النتيجة."

وهذا يشير ايضا الى ان الادراك السببي يتصل تماما بالعجز المتعلم، لان الافراد ذوي العجز المتعلم يعززون عجزهم الى اسباب لا يمكنهم السيطرة عليها.

يشير الصبحيين: " 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 والاتكالية.

ومن خلال كل ماسبق من تعريفات يمكن تحديد مفهوم العجز المتعلم على انه محصلة خبرة مؤلمة سابقة يتم تطبيقها على جميع المواقف التالية، فينتج عنها عدم القدرة على ممارسة اي اسلوب مقاومة تجاه هذه المواقف تجنباً لصدماها.

وتكاد التعريفات السابقة تتفق على ان العجز المتعلم عبارة عن حالة تحدث عندما يدرك الشخص الاحداث على انه من غير الممكن التحكم فيها، فبعد سلسلة من الخبرات التي يرى فيها ان استجابته لا

تغير شيئا من النتيجة يتعلم ان السلوك والنتيجة مستقلان، وهذا يعني ان الشخص لا يستطيع ان يتحكم في اسباب حدوث النتائج.

وتعود بدايات العجز المتعلم للعالم سيلجمان في دراساته على الحيوانات، والتي خلصت إلى أن تعرض الحيوانات والكائنات الحية للصدمة الكهربائية في حال عدم وجود مهرب لها جعلها تكف عن القيام بمحاولات الهروب، مما جعلها تصبح مستسلمة وخاملة، وتتوقع أن الصدمات في المستقبل متشابهة ولا يمكنها فعل شيء ف يتم 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 ان هناك إدراكات وعمليات معرفية تقود إلى حالة العجز المتعلم يعممها الفرد على المواقف الأخرى، كما أجرى سيلجمان دراساته على الأفراد، حيث كان يعرضهم لمواقف غير قابلة للحل، أو إلى ضوضاء غير قابلة للتحكم، ولاحظ بأنه أصبح لديهم مشاعر من العجز وقلة الحيلة وان ذلك لا يتناسب مع استجاباتهم للأحداث الضاغطة التي تعرضوا إليها، وان ذلك يرافقه حالة انفعالية وإعاقة دافعية، ومستوى من التوقع يؤثر في مستوى استجابتهم على المواقف اللاحقة.

ويرى رادن أن خبرة الصدمة التي يصعب ويتعذر ضبطها أو التحكم بها من قبل الحيوان أو الإنسان تتلخص في عدة عوامل ترتبط بالعجز المتعلم، وتعد هذه الأمور مصادر إحباط عاقبة، وهي:

**1- السلبية:** يصبح الكائن الحي فيها سلبيا في مواجهة الصدمات ويتباطئ في الاستجابة لتجنب حدة الصدمة، ومن الممكن أن لا يصدر استجابة.

**2- التأخر:** ويعني التأخر الارتباك والاضطراب في تعلم استجابات التحكم في الصدمة.

**3- عدم الاهتمام بالزمن:** ذلك عندما يمر به موقف لا يمكن التحكم به.

**4- الإصابة بفقدان الشهية للطعام:** يبدأ الوزن بالتناقص.

وأكدت دراسة سجييت وستيوارت أن العجز المتعلم يؤدي إلى التسويف والتأجيل في الأنشطة التي تتطلب بذل الجهد، وهذه العوامل مجتمعة تؤثر بشكل أو بآخر على التحصيل الدراسي، وبالتالي يصاحب الطالب من ذوي العجز المتعلم مجموعة من العوامل كالقلق، والالتكالية، وتجنب المهام، والتقييم السلبي للذات والمعتقدات اللاعقلانية، وانخفاض تقدير الذات، مما تؤدي إلى الشعور بعدم القدرة على التحكم في الأحداث.

**2.2 كيفية تفسير وتشخيص العجز المتعلم من وجهة نظر سيلجمان:**

يشير (Canbeyle & Sunar) الى ان " هذه النظرية تحاول تفسير الإحباط واليأس وعدم الرغبة في التعلم الذي يصيب الطلاب، فالفكرة السائدة أن التمييز الدراسي مرتبط بالدرجات التي يحصل عليها الطلاب في الاختبارات بغض النظر عن الجهد المبذول ودون اعتبار للمستوى الذهني والخلفية الدراسية، فعندما لا يرى الطالب أن هناك صلة بين الجهد الذي يبذله في الدراسة وبين الثناء أو التقدير الذي يناله، يفقد الرغبة في التعلم، (أي ليس هناك رابط بين السلوك والنتيجة) ولذا كانت وظيفة التعليم الجيد هو إعادة شعور الطالب بالارتباط الوثيق بين ما يبذله من جهد ( وليس الدرجات) وبين ما يحصل عليه من تقييم وتقدير وتفسير الأحداث، المشكلة التي واجهتها هذه النظرية أنه ليس كل من تعرض لشدة نفسية في الماضي أصبح يائسا وتملكه العجز والحزن.

"(Canbeyle & Sunar, 2005, p87).

ويقول (Earhart) أن " هناك عاملا حول هذه الخبرة الماضية إلى سلوك دائم. وهنا تواصلت الأبحاث لتنتهي إلى أن طريقتنا في تفسير الحدث السيئ (وليس الحدث نفسه) هو الذي يهوي بنا في مدارك اليأس والعجز. حيث يلجأ اليائسون لاستخدام أسلوب خاص بهم في تفسير الأحداث السارة والتعيسة التي يمرون بها . وهنا يوضح «سليجمان» كيف نرتكب ثلاثة أخطاء تفسيرية لهذه مما يؤدي بنا إلى العجز المتعلم:

- الانتشارية/ الشمولية: (محدد أم شامل) حيث ينظر الأفراد إلى الحدث السيئ كالفشل في مجال ما على أنه سيمتد ليشمل جميع مواقف حياتهم: " لقد رسبت في الرياضيات مثلا أنا فاشل في الدراسة... في كل المواد الدراسية" الناس (كل الناس) لا يحبوني "دورات التدريب غير مفيدة... كل الدورات وليس التي حضرتها المرة الماضية"

- الديمومة: (دائم أم مؤقت) حيث إن الأفراد يؤمنون بأن السبب وراء الحدث السيئ دائم الحدوث وأنه سيستمر لمدة طويلة "دائما ما يتفوهون أصدقائي بكلمات جارحة... ليس لأنهم ليسوا على ما يرام هذا الأسبوع" " لقد رسبت في مادة الرياضيات... لا يمكن أن أفهم هذه المادة أبدا... فاشل في كل حين، ولن أفهم الرياضيات طوال حياتي" " لم يقبل مجلس الإدارة المشروع الذي قدمته، لن أنجح في هذه الوظيفة... كل المشروعات التي سأقدمها في المستقبل ستكون فاشلة" اذن لا أقدم شيء لا أريد أن أقدم شيء، وكما ترى فإن العامل الأول (الانتشارية) يختص بالمكان ومختلف أوجه الحياة ومواقفها. أما العامل الثاني (الاستمرارية) فيختص بالزمان أي أن الفشل سيلاحقني الآن وفي مستقبل الأيام، وهذا ما يكون بداخله عجز متعلم ثابت". (سليجمان وآخرون، 2009)

الشخصانية/ الذاتية: (داخلي أو خارجي) عندما يقع حدث سيئ ينسبه الأفراد إلى ضعفهم وقلة حيلتهم، فتراهم يقولون "لست موهوبا" " المشكلة هي أنا وليست في المسابقة التي كانت معقدة " انتقدني المدير بشدة، أنا موظف غير كفء... المشكلة أنني فاشل وليست في المدير الذي كان في مزاج

سيئ هذا اليوم " وهذا ما يكون العجز المتعلم ويقودهم هذا التصور إلى النظر للأحداث غير السارة على أنها دائمة الحدوث، وتشمل أكثر من جانب من جوانب حياتهم، وهم أنفسهم السبب الأساسي في هذا العجز المتعلم، ويرتكب الأفراد الذين يعانون من عجز متعلم نفس الأخطاء في تفسير الأحداث السارة، من هنا كانت الطريقة الأولى والأكثر أهمية لمحاربة عجز المتعلم لأسلوب حياته أي أن نستخدم أسلوباً مختلفاً في تفسير الأحداث السيئة والسعيدة على حد سواء، وهذا ما يفعله المتفائلون أو الذين لا يعانون من أسلوب عجز متعلم لأحداث حياتهم، حيث يتجنبون الأخطاء التفسيرية، فهم ينظرون إلى الحدث السيئ على أنه محدود بذلك الحدث فقط «أصدقائي في العمل لا يحبوني ... وليس كل الناس» «أنا فاشل في مادة اللغة الإنجليزية... وليس في كل المواد الدراسية» «دورة التدريب التي حضرتها لم تكن مفيدة... وليس كل الدورات». وقد يشعر بالإحباط في ذلك الموقف لكنهم يمضون في حياته بكل عزيمة واصرار. (Earhart 1999, p 108).

### 3.2 مظاهر العجز المتعلم:

يمكن استخلاص الملامح التالية في ظاهرة العجز المتعلم:

- 1- تعلم العجز في حالة الفشل المتكرر.
- 2- ترتبط هذه الحالة في المواقف التي يفشل الفرد فيها بالتحكم في مصادر الام او مصادر العجز.
- 3- يتوقف الفرد عن القيام باية محاولة.
- 4- يستسلم الفرد للمواقف المؤلمة او الصادمة او المحبطة.
- 5- يعتاد متعلم العجز حالة العجز مهما نزل به من عقوبة او حرمان او تهديد.
- 6- يسوء تكيف الفرد المتعلم العجز.
- 7- تتدنى دافعية المتعلم للقيام باي سلوك يتعلق بمظاهر الاحباط او الفشل.
- 8- يفشل المتعلم في اقامة العلاقة بين ما يقوم به من اداء ونتائج لذلك الاداء، وبالتالي يفشل في توقع اي نجاح في محاولات ايقاف ذلك الالم.
- 9- يفقد المتعلم اي دافع يدفعه للنجاح او البقاء او الاستمرار في الحياة، لذلك تتوقف مبادراته الادائية.

وفيما يلي اهم الاضطرابات التي يظهرها متعلم العجز:

- 1- الاضطرابات المعرفية: التعرض لحالة من فقدان السيطرة، فتتطور عند الشخص بنية معرفية بان نجاحه وفشله لا علاقة لهما باستجاباته.
- 2- الاضطرابات الدافعية: توقعات فقدان السيطرة تعمل على خفض دافعيته ومبادرته للاستجابات المتمثلة وعلى زيادة السلبية والاستسلام عنده، فالذين تعرضوا لصوت مزعج غير مسيطر عليه اظهروا سلوكيات تتميز باللامبالاة عندما حاولوا تعلم الهروب في مواقف مضبوطة.

**3- الاضطرابات الانفعالية:** الاشخاص الذين تعرضوا لحالة فقدان السيطرة او التعرض لمعززات غير متوافقة مع استجاباتهم عانوا من الاكتئاب والقلق مقارنة مع اولئك اللذين لم يتعرضوا لمثل هذه الحالات. (قطامي، 2012، ص. 267).

#### 4.2 أهم الاضطرابات التي يظهرها العجز:

**1 - الاضطرابات المعرفية:** التعرض لحالة من فقدان السيطرة ، فتتطور عند الشخص بنية معرفية بأن نجاحه وفشله لا علاقة لهما باستجاباته.

**2 - الاضطرابات الدافعية:** توقعات فقدان السيطرة تعمل على خفض دافعيته كمبادرته للاستجابات الممتثلة وعلى زيادة السلبية والاستسلام عنده ، فالذين تعرضوا لصوت مزعج غير مسيطر عليه أظهروا سلوكيات تتميز باللامبالاة عندما حاولوا تعلم الهروب في مواقف مضبوطة.

**3- الاضطرابات الانفعالية:** الاشخاص الذين تعرضوا لحالة فقدان السيطرة أو التعرض لمعززات غير متوافقة مع استجاباتهم عانوا من الاكتئاب والقلق مقارنة مع أولئك الذين لم يتعرضوا لمثل هذه الحالات. (قطامي، 2012، ص. 267).

إن أساليب عزو العجز المتعلم، هو اعتقاد عام لدى الفرد أن هناك انفصلا بين ما يبذله من جهد، وما يتمتع به من قدرة، وبين الحصول على النتيجة (عدم الاقتران بين الأفعال، والتصرفات، والنتائج) وترتكز على ثلاثة أبعاد، تختلف حول تفسيرات الأفراد للأحداث، فالأسباب تعزى إلى:

**1 - ذاتيتها:** متصلة بالفرد وتعمل على تقليل آثار العجز أو خارجه عنه، وتعمل على زيادة حدة تأثر العجز، فإما أن يعزو النتيجة التي تمخض عنها الموقف إلى شيء خارج عنه كالظروف والآخرين، وإما أن يعزو النتيجة إلى شيء داخلي وهو ما يعرف (بالذاتية).

**2 - ثباتها:** إذا فسر النتيجة بردها إلى سبب ذي طبيعة مستقرة عبر الزمن (كالقدرة) فإنه يتوقع نتيجة مماثلة في المستقبل وبالتالي فإن أعراض العجز ستكون مزمنة - الثبات عبر الزمن - أما إذا فسر النتيجة بردها إلى سبب ذي طبيعة غير مستقرة (كالجهد) فإنه يزيد من التوقعات في النجاح، وهو ما يعرف (بالثبات).

**3 - شمولية تأثيرها:** فهي إما تعتبر أسبابا عامة التأثير أي يشمل تأثيرها جوانب مختلفة من حياة الفرد، وبالتالي يكون لها تأثير أكبر في استمرارية العجز وتزيد من حدته، أو أن تعتبر محددة التأثير في جانب خاص بذاته وتقلل بالتالي من حدة تأثير العجز ولا يتعدى تأثيرها نطاق الموقف المحدد الذي أثرت فيه (الإنجازي أو الاجتماعي) (الشمولية عبر الموقف). (الفرحاتي 1997، ص. 18).

### العجز المتعلم في البيئة التعليمية:

تساعد البيئة التعليمية ونوعية التعليم في تدعيم ثقافة العجز المتعلم من عدة جوانب، فاسلوب التدريس المعتمد على التلقين يعطل التفكير المنتج فلا يتيح المجال للتساؤل او الاستيعاب، حيث يردد الطالب ما يسمعه فقط، بالإضافة الى ان هذا النوع من التعليم يحرم الطالب من المشاركة في العملية التعليمية فهو يمنع المشاركة في تصميم المناهج الدراسية واعدادها وتقويمها ولا يسمح له باقتراح طرق تدريسية تناسب وميوله وقدراته، ولا يعطي الفرصة لإبداء رأيه في وسائل تقويم ادائه الدراسي، ولا يجرؤ على محاوره معلميه، بل قد يمتنع الطالب من المشاركة في المناقشة الصفية خوفا من قول شيء او ابداء رأي يغضب المعلم او يستفزه فتحصل امور لا تحمد عقباها، حتى ان بعض المعلمين يرفضون مراجعة درجة الطالب في الامتحانات حتى لو كان هناك خطأ واضحا في جمع الدرجات وكان اولئك المعلمين لا ينطقون عن الهوى .

وقد بينت دراسة ( وطفة) لتقصي الاداء الديمقراطي للجامعات العربية، ان كثيرا من طلاب الجامعات العربية على وجه الخصوص يعانون من عزلة اجتماعية واكاديمية بسبب التعليم القهري الذي يحرمهم التعبير والتنظيم والمشاركة في اتخاذ القرارات في الاتحادات الطلابية، ولا يتمتعون بالاحترام والتقدير ويخضعون لتعلم العجز والاستكانة وادراكهم لعدم جدوى أي صفات ايجابية يتمتعون بها لها القدرة على التأثير في الاحداث مما يبتري أي مبادرات ايجابية ويقتل الطموح ويضعف ثقة الفرد بذاته وامكانياته واستقلالته ويقوي الاحساس بالاعتمادية على الغير.

وذكر (محمود) انه في ظل تعليم يقلل من المشاركة الايجابية والتفاعل الذي يعد اجيالا قوية الشخصية حسنة الخلق قادرة على التغلب على المشكلات والتكيف مع المستجدات، فان ذلك سينتج اشخاصا مترددين، يخشون كل شيء، ولا يؤمنون بأي شيء، ولا يثقون بأحد، ولا يدينون بالولاء والانتماء للمجتمع، مبادئهم غير واضحة ومعاييرهم للنجاح غير شرعية، اضافة الى دفع الفرد للنفاق والمجاملات غير الصحيحة، وما هذه السلوكيات الا اساليب يسلكها الفرد العاجز عن التحكم بمجريات الاحداث الحاصلة معه فيعمل على تعميق نظرتة السلبية عن ذاته، مما يؤدي الى تشكيل شخص عاجز عن اتخاذ القرارات، مستسلما للأمور الصحيحة منها والخاطئة، منقادا للظروف والآخرين شخص سلبى عاجز عن خدمة نفسه ومجتمعه.

### 3. التحكم الذاتي والعجز المتعلم:

يرتبط نموذج سليجمان للعجز المتعلم بنموذج التحكم الذاتي في السلوك لريم، حيث يشير ريم الى انه من خلال منظور نموذج التحكم الذاتي في السلوك له، فان تفسير نموذج العجز المتعلم الذي قدمه سليجمان يصف كيف ان العقاب غير المقترن بالاستجابة ينتج عنه شعور خاطئ بالمسؤولية الى الاقلال من التلميحات CUES التي يظهر على اثرها التدعيم الذاتي، وبالتالي تظهر السلبية التي اشار اليها



سليجمان ويتفق ريم مع سليجمان في ان قيمة الذات هي التي تحدد طريقة التفسير المعرفي للاحداث ومسؤولية الفرد عما يحدث له، فالعاجز يعزو النجاح لاسباب خارجية متغيرة، ويعزو الفشل الى اسباب داخلية ثابتة، مما يزيد من المعارف المشوهة التي تقود الفرد الى تعلم العجز، وادراك ان الذات لا تستطيع السيطرة على الاحداث ويقدم نموذج تنظيم الذات **Self-Regulation** ثلاثة عوامل ترتبط بنموذج التحكم الذاتي هي:

**1.3 المعايير :Standards:** اي قدرة الاهداف على مقابلة احتياجاتنا، ويسمى جلاسر **Glasser** الصور التي في راسنا **Pictures In Our Heads** ومن مصادر تحديد المعايير ( المعايير الاجتماعية، الاهداف الشخصية، التوقع).

-فعندما تكون الاهداف غير واضحة، وتفتقر الى الحيوية، فان تنظيم الذات والتحكم بها يكون اقل فاعلية، فالمعايير الواضحة تؤدي الى تنظيم ذات فعالة. وادراك الفرد انه يمتلك معطيات العجز.

**2.3 الرؤية :Monitoring:** وهي ضرورة كتغذية مرتدة للمعايير، فالناس تستطيع تنظيم ذاتها، اذا ركزت على طرق انجاز الاداء في علاقته بالمعايير، فالمدمن الذي خسر السباق يستطيع ان يتحكم في امانه، والسمين الذي يخسر السباق يستطيع ان يتحكم في اكله، فعندما تفشل الرؤية والمراقبة يفشل تنظيم الذات. فالاهتمام بالرؤية ضروري لوجود تنظيم ذات فعالة تدرك معطيات النجاح ودلائل التحكم في الامور.

**3.3 قوة المواجهة : Coping Strength** اي قدرة الافراد على التحكم لكي يحققون معاييرهم واهدافهم، وان يتدربون على استجابات مواجهة، ويكونوا على استعداد لممارستها وتنفيذها، ويجب ان يكون لديهم طاقة لتحقيق الاهداف التي يضعونها، يعني ذلك التعلم بطريقة افضل. فمثلا تعد الصحة الجيدة والاستمرار في التعلم من ضروريات التنظيم الذاتي والتحكم من خلال الذات.(الفرحاتي، احلام، 2008، ص523/524).

ويرى (ريم) ان العجز ليس بالضرورة ان يبدأ برؤية سلبية للذات، لكنه قد يظهر نتيجة لخلل الشعور بمسؤولية الذات تجاه سلوك ما، او العجز عن تقييم الذات بصورة صحيحة، مما ينتج عنه تصور سلبي للذات واختلال في تنظيم الذات لدى الفرد. ومن هنا فان ادراك العجز يرتبط بميل الافراد الى تانيب ومعاينة ذاتها اكثر من ميلهم الى مكافاتها وتعزيزها.

ومن الدراسات التي تدعم استراتيجيات التحكم الذاتي ما اوجده (هيبي **Heiby**) من ان نقص المعززات الذاتية تعد اكثر العوامل التي تهيء الفرد الى تعلم العجز، وما توصل اليه كورنبلتس وآخرون (**Kornblith et al**) وزيس وآخرون (**Zeiss et al**) من تساوي فاعلية الطرق المعرفية المختلفة، لاسيما

طرق التحكم في الذات الا انهم اضافوا ان أسلوب التحكم في الذات يتسم بانه:

1- عقلاني-معرفي.

2- محدد وموجه البنية.

3- يستخدم التدعيم والتعزيز ويشجع الذات على ان تنظر للتعزيز الذاتي.

4- يعد هذا العلاج استراتيجية تساعد الفرد على نماء فعالية ذاته وتعزيزها تعزيزا إيجابيا .

وفي هذا السياق يعتمد نموذج التحكم في الذات على تغيير او تعديل الجوانب المعرفية المشوهة في عملية التحكم الذاتي لدى ذوي العجز المتعلم حيث يعتمد هذا النموذج على عدد من الدراسات التي توضح:

1 -ان الانتباه الانتقائي للاحداث السلبية يمكن تعديله من خلال زيادة معدل الرؤية الذاتية للاحداث الإيجابية.

2 -ان الشعور بالمسؤولية تجاه الفشل يتغير طبقا لتغير العلاقة بين الرؤية الذاتية للسلوك وما ينتج عن هذا السلوك من نتائج، اذ ان هذه العلاقة قد تقود الفرد الى تحديد ادق لمسؤولياته تجاه سلوكه.

3 -ويمكن تعديل تقييم الذات في محاولة جعل الأهداف التي يسعى الفرد اليها في صورة ممكنة التحقيق، كذلك وضع محكات للسلوك اقل صرامة.

4 -كما يمكن تعديل تدعيم الذات من خلال برنامج معرفي يؤدي الى زيادة معدل المكافاة الذاتية والاقبال من عقاب الذات. (الفرحاتي، احلام، 2008، ص522/520).

العجز المتعلم وتقدير الذات:

تعتبر مدركات الفرد المتصلة بذاته وما يكتنفها من أحكام تقييمية واتجاهات تفاعلية موجبات أساسية لدوافعه وسلوكه وتكيفه الشخصي، بالإضافة إلى قيمة هذه المدركات من حيث أنها تشكل مفاهيم تساعد على فهم السلوك الإنساني، والتعرف على محدداته، خاصة في مجال الإنجاز ومواجهة العجز المتعلم، ما يجعل لها العجز المتعلم قيمة تنبؤية وعلاجية، فضلا عن كونها دالة للتحكم في ضوء ثلاثة متغيرات هي: (احترام الذات والثقة بالذات وكفاءة الذات) بل إن كفاءة الذات والإنجازات المتكررة تعد أساس تقدير الفرد لذاته، وقد تعنى أيضا ماذا نفكر، نشعر، نسلك ، بالإضافة إلى امتلاكنا القدرة في التأثر في أفعالنا وحياتنا، وأفعال وحيات الآخرين والبيئة من حولنا . وفي هذا الشأن ينعكس تقدير الذات في اتفاق الناس أو اختلافهم مع عبارات مثل " أنني أشعر أنني شخص ذو قيمة " أو" أنا راض عن نفسي بشكل عام " وبالتالي ممكن اعتبار تقدير الذات وسيط فعال بين أحداث الحياة الضاغطة والاكنتاب، فإذا كان تقدير الذات منخفضا قبل بداية الاكنتاب، فالأقل احتمالا أن يتمكن الفرد من التغلب على الضغوط، فأى أزمة لا يكون لها دلالتها وأهميتها في حدوث الاكنتاب، إلا إذا أدت إلى تغيير في نظرة وتفكير الفرد بصدد العالم من حوله، وتقدير الذات كأحد عوامل التهيؤ للاكنتاب يقوم بدور محوري في ذلك ، بل ويحد من قدرة الفرد على تكوين نظرة

متفائلة بشأن التحكم في أحداث الحياة، بحيث يمكنه من أن يكون مصدرا للقيمة والأهمية. ويمكن تحديد أهمية تقدير الذات على سلوك الأفراد فيما يلي:

1- أن الطلبة الذين يغشون في الامتحانات، وجد أن تقدير الذات لديهم كان منخفضا بالنسبة لإمكانياتهم الأكاديمية، بحيث تصوروا أنه لا سبيل للنجاح بدون الغش .

2- أن الأفراد الذين يتصورون أنهم لا يستطيعون التأثير على الآخرين، من السهل التأثير عليهم من جانب الآخرين .

3-الأطفال الذين لديهم صورة مهزوزة عن الذات، أكثر الأطفال استعدادا لمخالفة المعايير الاجتماعية .

4-الأطفال الذين لديهم صورة طيبة عن قدراتهم ومهاراتهم أكثر استعدادا لتقبل خبرة الفشل بسهولة، كما أن الطفل الواثق من نفسه أكثر ميلا لان يقول "أنا فشلت في كذا " وليس "أنا فاشل" حيث أن الأولى حكم على الموقف بينما الثانية حكم على الذات .

5-كلما زاد شعور الفرد بعدم الأمن النفسي، وعدم الثقة في النفس زاد تعلقه بالفرد الذي يحبه، فالفرد الأكثر أمنا أقل حاجة. بينما الشخص غير الأمن يتقبل أول فرد يبدي له اهتماما.

6-أن الفرد الذي يتمتع بمفهوم إيجابي عن الذات عادة ما يكون أقل اعتمادا على الآخرين، وأقدر على اتخاذ القرار بنفسه لنفسه، فهو متمكن وواثق من نفسه، ولديه معلومات توجه سلوكه.

7- أن صاحب مفهوم الذات الإيجابي أقل معاناة للقلق، كما أن تعصباته الشخصية أقل سوء بالنسبة للأفكار الأخرى أو الرأي الآخر فهو يتقبل آراء الآخرين بسهولة .

وهكذا نجد أن تقدير الذات يؤثر ليس فقط على إرادتنا للتصرف بطريقة معينة، ولكن على كيفية إدراكنا وتعاملنا مع الآخرين فالشخص ذو النظرة الذاتية المستبصرة عادة ما يكون أقل تحيزا، وأقل تطرفا في رؤية الأمور، فاتجاهات الفرد نحو نفسه تؤثر في تحديد نوع اتجاهاته نحو الآخرين، فالأشخاص الذين يرون أنفسهم آمنون أميل لرؤية الآخرين على أنهم أصدقاء، بينما غير الأمنين يرون الآخرين غرباء وغير متعاطفين، والأشخاص المتسلطين أكرميلا لرؤية الآخرين من منظور القوة، وهم أقل حساسية للجوانب الإنسانية في سلوك الآخرين والذين يتقبلون أنفسهم أكثر ميلا لرؤية الجوانب المرغوبة في شخصيات الآخرين وعادة ما يكونون أقل نقد وأقل تحيزا.(الفرحاتي، 2009،ص105 (107).

الخاتمة:

ان مفهومي العجز المتعلم والتحكم الذاتي من المفاهيم التي اصبحت محل اهتمام العديد من الباحثين والعلماء نظرا لتأثيرهما على سلوك واتجاهات الافراد وحياتهم النفسية، وظهرت اهمية الدراسة الحالية على المستوى النظري من خلال اسهامها في إلقاء الضوء على بعض النظريات والاستراتيجيات التي تساعد الافراد ذوي العجز المتعلم عن طريق مفهوم التحكم الذاتي لديهم في

التخلص من هذا العجز. والتطرق الى المفاهيم التي يجب أن يعرفها ويعيها الافراد، فسابقا كنا نتصور طرق نفسية تربوية موجهة نحو إعانة الافراد ذوي العجز على تخطي هذه المشكلة، فلقد آن الاوان للتفكير في طرق تربوية تتناسب ونفسية ذوي العجز كالتحكم الذاتي. وبذلك فاننا نوصي بشدة على القيام بدراسات وبحوث مماثلة عن المفهومين للوقوف على حقيقة هؤلاء الافراد ومساعدتهم، وكذلك القيام بملتقيات وندوات دراسية للباحثين في علم النفس والاساتذة، تشمل موضوعات تتعلق بكل ما له علاقة بالمفهومين، قصد اطلاعهم على طبيعة هذه الفئة واحتياجاتهم النفسية الضرورية، كما نقترح القيام بايام دراسية عن تعليم التحكم الذاتي وتدريب الافراد على استراتيجياته المختلفة، وكذلك اثارة اهتمام الباحثين للقيام ببناء وتصميم برامج تستند الى نظريات خاصة حول هذا الموضوع.

#### المراجع:

- 1) ابو الخير، هانم.(2005). العجز المتعلم وعلاقته بالياس والاكثاب لدى الاطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة، (5-6 فبراير 2005 بالقاهرة)، بحوث المؤتمر الاقليمي الثاني، مجلة كلية البنات، جامعة عين شمس.
- 2) حبيب، مجدي عبد الكريم.(1997)، التحكم الذاتي والسمات الابتكارية المصاحبة للتفكير المتعدد الابعاد لدى طلاب المرحلة الجامعية، مجلة علم النفس، ع41، 50-78.
- 3) شهرزاد باحكيم.(2003)، علاقة توقعات النجاح والفشل باساليب عزو العجز المتعلم لدى طلاب وطالبات جامعة ام القرى في مدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى. قسم علم النفس، كلية التربية.
- 4) زهران، حامد عبد السلام.(1987). قاموس علم النفس، القاهرة، دار عالم الكتب.
- 5) طه، فرج عبد القادر واخرون.(ب.ت). بيروت، معجم علم النفس والتحليل النفسي للنشر والطباعة.
- 6) الشتيوي، محمد.(2005). اعداد معلمي المستقبل، إدارة التدريب التربوي والانبعاث، السعودية.
- 7) المناوي، محمد عبد الرؤوف المناوي.(1410). التوقيف على مهمات التعاريف، تحقيق: د. محمد رضوان الداية، بيروت، دار الفكر المعاصر.
- 8) عبد الرحمن، محمد السيد.(1997). دراسات في الصحة النفسية، ج2، القاهرة، دار قباء.
- 9) العناني، حنان عبد الحميد وتيم، عبد الجابر والشناوي، محمد حسن.(2001). سيكولوجية طفل ما قبل المدرسة ، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 10) الفرحاتي، السيد محمود.(1997)، دراسة تنبؤية للعجز المتعلم والتشوهات المعرفية في ضوء بعض عوامل البيئة التعليمية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، مصر، جامعة المنصورة.
- 11) الفرحاتي، السيد محمود.(2005). سيكولوجيا العجز المتعلم مفاهيم نظريات تطبيقات، الكتاب الاول، ط1، المركز القومي للامتحانات والتقويم التربوي.
- 12) الفرحاتي، السيد محمود، الباز حسن، أحلام.(2008). التكوين العقلي المعرفي للمتعم، المعايير وتحقق الجودة، الاسكندرية. مصر، دار الجامعة الجديدة للنشر.

- (13) قطامي، يوسف.(2012). نظرية التنافر والعجز والتغيير المعرفي. ط1. عمان.الاردن. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- (14) ربيع، محمد شحاته.(1986). تاريخ علم النفس ومدارسه، القاهرة، دار الصحوة للنشر والتوزيع.
- (15) ريتشاردسون، لازاروس.(1980). الشخصية، ترجمة غنيم، سيد محمد ونجاتي محمد عثمان، بيروت، دار الشروق.
- (16) الرفاعي، صباح.(2003)، فعالية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل اسلوب عزو العجز المتعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات بمكة المكرمة،رسالة دكتوراه، جدة، قسم التربية وعلم النفس،كلية التربية للبنات .
- (17) شلتز، دوان.(1983). نظريات الشخصية، ترجمة: د.حمد ولي الكربولي وعبد الرحمن القيسي،بغداد، مطبعة جامعة بغداد.
- (18) الشناوي، محمد محروس.(1996). العملية الارشادية والعلاجية، القاهرة، دار غريب.
- (19) هول،كافين ولندزي، جاردرنر.(ب.ت).ط2، القاهرة،دار الشايح للنشر.
- (20) شهرزاد باحكيم.(2003)، علاقة توقعات النجاح والفشل باساليب عزو العجز المتعلم لدى طلاب وطالبات جامعة ام القرى في مدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى. قسم علم النفس، كلية التربية.
- (21) رزوق، اسعد. ( 1977 ). موسوعة علم النفس، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.

- 1) Abramson ,L.Y,& Seligman. M.E.P & Teasdale J.D, (1978) Leaned helplessness in humans critique and reformulation Journal of Abnormal psychology. Vol 78 (8) No (8) .
- 2) Karoly , P, & Kanfer , F.H,(1982) : "Self – management , New York parrgman , press
- 3) Libert, R, A, & Spigler, M , D , (1970): Personality An In production to theory and Research New York, wiley.
- 4) Mikulincer ,M.(1994) Human Leaned Helplessness Coping Perspective , plenum – publishing corporation New York.
- 5) Rhode, G, Morgan, D, P, & Young, K, R, (1983): General Lizarion and maintenance of treatment gains of behaviorally handicapped students from resource rooms to regular classrooms using self-evaluation procedures. Journal of Applied Behavior Analysis.
- 6) Seligman M.E.P(1998):The Optimistic child , Pocket books , New York.
- 7) Smith, K.V. (1966) . Cybernetic Principles of learning and Educational design. New York.
- 8) Zimmerman, B, J ,(1990) : Self-regulated learning academic achievement : an overview , educational psychologist.