

الكفاءة الذاتية وعلاقته بالعجز المتعلم لدى طلبة القسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

م.م. صبا عباس حمزه الميالي
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

saba2023512@uomustansiriyah.edu.iq

07718623900

مستخلص البحث

تشير الكفاءة الذاتية إلى قدرة الفرد على إحداث تأثيرات مهمة للأشخاص الذين يدركون قدرتهم على إحداث فرق يشعرون بالسعادة وبالتالي يتخذون المبادرات أما الأشخاص الذين يرون أنفسهم عاجزين فيشعرون بالتعاسة ولا يحفزهم القيام بأفعال ونشاطات مهمة، والكفاءة الذاتية هي حكم الطالب على قدرته على تنظيم وتنفيذ الدورات الدراسية المتعلقة بالعمل اللازمة للوصول إلى أنواع مختارة من الأداء، وتختلف الكفاءة الذاتية عن المفاهيم المماثلة الأخرى مثل احترام الذات والثقة بالنفس، لأنها أكثر استعداداً للعوامل السياقية وتعلق بهدف محدد، كذلك فإن الكفاءة الذاتية المتصورة لإتقان الأنشطة الذاتية هي مؤشر جيد للإنجاز، ومن ناحية أخرى يبدو أن الطلاب الذين يعانون من انخفاض الكفاءة الذاتية يفتقرون إلى الإيمان بقدراتهم على التأثير على المعلمين من خلال التحدث معهم والإيمان بفرصهم الرسمية للتأثير ونتيجة لذلك فهم لا يشاركون في الاستراتيجيات غير الرسمية والرسمية للتأثير على بيئة الدراسة الخاص بهم. (Jundert&Rosander,2010,p3:18)

يعد العجز المتعلم من الظواهر النفسية التي حظيت باهتمام متزايد في الدراسات الحديثة ضمن مجالي علم النفس المعرفي وعلم النفس الإيجابي. وتعزى البدايات المفاهيمية لهذا المصطلح إلى الدراسات الأولية التي أجراها مارتن سيلجمان عام 1967، والتي هدفت إلى استكشاف العلاقة بين التعلم والاستجابات الانفعالية كالخوف لدى بعض الحيوانات. ومع تطور البحث في هذا المجال، كشفت الدراسات اللاحقة التي تناولت الظاهرة لدى الإنسان (Kabatay, 1999)، أن العجز المتعلم يشكل عائقاً رئيسياً أمام تنمية الكفاءة الذاتية وتحقيق الذات، كما يمثل عاملاً مهدداً لجودة الحياة والصحة النفسية، بل وقد يمتد أثره إلى الصحة البدنية أيضاً. (Eddington, 2009; Stern et al, 2009)

- تعريف باندورا (Bandura, 1994) تشير إلى معتقدات الأفراد بشأن قدراتهم على إنتاج مستويات معينة من الأداء تستخدم للتأثير في الأحداث التي تؤثر في مجرى حياتهم، ووفقاً لهذه المعتقدات، يحدد الأفراد أنماط تفكيرهم وسلوكهم ومستوى الجهد الذي يبذلونه. (Bandura, 1994)
 - هي حالة تنسم بضعف الدافعية لإنجاز المهام الصعبة، وغياب السعي لتحقيق مستويات عالية من الأداء أو التفوق على الآخرين، إضافة إلى انخفاض روح المنافسة. (Seligman, 1998:12)
- يستهدف البحث الحالي التعرف على:

- 1- مستوى الكفاءة الذاتية عند طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.
 - 2- مستوى العجز المتعلم عند طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.
 - 3- العلاقة الارتباطية ذات دلالة بين مستوى الكفاءة الذاتية والعجز المتعلم عند طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.
- تم إجراء دراسة على عينة مكونة (100) طالب وطالبة من قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، تم توزيعهم بالتساوي بين الذكور والاناث بواقع 50 طالب و50 طالبة، مع اعتماد أسلوب العينة العشوائية لضمان تمثيل عادل لمجتمع البحث. وقامت الباحثة ببناء مقياس الكفاءة الذاتية لدى طلبة قسم الارشاد النفسي، تكون المقياس من (23) فقرة مقابل كل فقرة خمس بدائل استنادا على نظرية التعلم الاجتماعي وتعريف (Bandura, 1994)، وأيضا تم بناء مقياس العجز المتعلم لدى طلبة قسم الارشاد النفسي تكون المقياس من (25) فقرة مقابل كل فقرة خمس بدائل استند مقياس الى نموذج الأصلي للعجز المتعلم وتعريف (Seligman, 1998)، واستخرجت الباحثة الخصائص السايكومترية المتمثلة بالصدق الظاهري ومؤشرات صدق البناء، تتميز الفقرات ومعامل ارتباط كل الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس والثبات بطريقة اعادة الاختبار، أظهرت انها تقيس المتغير وبعد تطبيق المقياس على عينة البحث تم تفرغ البيانات واستعملت الوسائل الإحصائية الاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، أظهرت النتائج أن عينة البحث طلبة قسم الارشاد النفسي لديهم الكفاءة الذاتية مرتفع ولديهم العجز المتعلم منخفض، وكذلك توجد علاقة عكسية بين الكفاءة الذاتية والعجز المتعلم. وفي ضوء النتائج وضعت الباحثة مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات لأجراء بحوث مستقبلية.
- الكلمات المفتاحية:** الكفاءة الذاتية، العجز المتعلم، طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.

الفصل الأول:

أولا: مشكلة البحث problem of The research

تشير الكفاءة الذاتية إلى قدرة الفرد على إحداث تأثيرات مهمة فالأشخاص الذين يدركون قدرتهم على إحداث فرق يشعرون بالسعادة وبالتالي يتخذون المبادرات أما الأشخاص الذين يرون أنفسهم عاجزين فيشعرون بالتعاسة ولا يحفزهم القيام بأفعال ونشاطات مهمة، والكفاءة الذاتية هي حكم الطالب على قدرته على تنظيم وتنفيذ الدورات الدراسية المتعلقة بالعمل اللازمة للوصول إلى أنواع مختارة من الأداء، وتختلف الكفاءة الذاتية عن المفاهيم المماثلة الأخرى مثل احترام الذات والثقة بالنفس، لأنها أكثر استعداداً للعوامل السياقية وتتعلق بهدف محدد، كذلك فإن الكفاءة الذاتية المتصورة لإتقان الأنشطة الذاتية هي مؤشر جيد للإنجاز، ومن ناحية أخرى يبدو أن الطلاب الذين يعانون من انخفاض الكفاءة الذاتية يفتقرون إلى الإيمان بقدراتهم على التأثير على المعلمين من خلال التحدث معهم والإيمان بفرصهم الرسمية للتأثير ونتيجة لذلك فهم لا يشاركون في الاستراتيجيات غير الرسمية والرسمية للتأثير على بيئة الدراسة الخاص بهم.

(Jundert & Rosander, 2010, p3:18)

وقد وجد العالم باندورا (Bandura) أن الكفاءة الذاتية المدركة تؤثر في أنماط التفكير والتصرفات والإثارة العاطفية، فكلما ارتفعت كفاءة الفرد الذاتية زادت قدرته في السيطرة على السلوكيات التي تصدر عنه، فالأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الكفاءة الذاتية لديهم قدرة على مواجهة المشكلات وحلها بطرق متنوعة، كما تؤثر الكفاءة الذاتية في مستوى الأداء من جهة بذل الجهد والمثابرة عند تعلم المهام الصعبة واختيار الأهداف التي يحددونها أنفسهم (مصري، 2020: 45). وفي سياق التعليم العالي يمثل مفهوم الكفاءة الذاتية جانب مهم في التفوق الأكاديمي والدافعية لدى طلبة الجامعات من خلال الأفكار والمعتقدات المتعلقة بمدى كفاية الذات لأداء المهمات في المرحلة الجامعية وبالتالي تمتع الأفراد بالصحة النفسية التي تمكنهم من مواجهة ضغوط الحياة (اللحام والعدوان، 2022: 73)، حيث تسهم الكفاءة الذاتية للطلاب الجامعي في توجيه وتحديد سلوكياته، فالطالب الذي يمتلك فكرة إيجابية عن ذاته بأن لديه المهارات المطلوبة للنجاح في العمل أو المهنة التي سيمارسها يميل إلى التصرف وفقاً لتلك الفكرة، وبالتالي يميل للمبادرة والتعلم مما يسهم في تحسين المهارات والقدرات المطلوبة في مهنته سواء كانت إرشاد نفسي أو غيرها نتيجة ارتفاع مستوى كفاءته الذاتية (حمدي وخطاطبة، 2013: 221).

يعد العجز المتعلم من الظواهر النفسية التي حظيت باهتمام متزايد في الدراسات الحديثة ضمن مجالي علم النفس المعرفي وعلم النفس الإيجابي. وتعدّى البدايات المفاهيمية لهذا المصطلح إلى الدراسات الأولية التي أجراها مارتن سيلجمان عام 1967، والتي هدفت إلى استكشاف العلاقة بين التعلم والاستجابات الانفعالية كالخوف لدى بعض الحيوانات. ومع تطور البحث في هذا المجال، كشفت الدراسات اللاحقة التي تناولت الظاهرة لدى الإنسان (Kabatay, 1999:120)، أن العجز المتعلم يشكل عائقاً رئيسياً أمام تنمية الكفاءة الذاتية وتحقيق الذات، كما يمثل عاملاً مهدداً لجودة الحياة والصحة النفسية، بل وقد يمتد أثره إلى الصحة البدنية أيضاً (Eddington, 2009; Stern et al, 2009: 333-337).

وإذا كانت الآثار السلبية للعجز المتعلم تبدو واضحة على المستوى الفردي، فإن اتساع نطاقها ليشمل شريحة واسعة من الشباب ينذر بعواقب أشد وطأة على المستوى المجتمعي، مما قد ينعكس سلباً على البنية الاجتماعية والثقافية للمجتمعات التي ينتمون إليها. وقد وثقت عدة دراسات، منها ما أجري في المجتمعات العربية كدراسة (نجمة عبد الله الزهراني، 2014: 95-136). تشير الأدبيات النفسية إلى أن العجز المتعلم يعد من الظواهر التي تنشأ تدريجياً نتيجة لتراكم خبرات الإحباط والفشل، لاسيما عندما يدرك الفرد هذه الخبرات ويؤولها على أنها تجارب سلبية متكررة تمتد عبر فترة زمنية طويلة نسبياً. وتبرز هذه العملية التكوينية إمكانية التعرف على مجموعة من المؤشرات والعوامل الأولية التي قد تنبئ بانحدار الفرد نحو حالة من العجز المتعلم، وتراجع الكفاءة الذاتية، وانخفاض مستوى الحماس والدافعية. ومن هذا المنطلق، تنطلق الدراسة الحالية لمحاولة استكشاف تلك المؤشرات السلبية التي قد تسبق أو ترافق نشوء العجز المتعلم، بهدف الكشف عنها وتحليلها. ويسهم هذا التوجه في إتاحة الفرصة لتبني تدخلات وقائية مبكرة من شأنها الحد من تفاقم

هذه الظاهرة، والحد من آثارها السلبية على شخصية الشباب، لا سيما في مرحلة يفترض أن تنسم بالقدرة على العطاء والمشاركة الفاعلة في بناء الذات والمجتمع. (Ellis, 2007). ومن هنا تبرز مشكلة البحث (ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية والعجز المتعلم عند طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي).

ثانياً: أهمية البحث

إن مفهوم كفاءة الإنسان وقدرته على التعامل مع أحداث الحياة ليس ظاهرة حديثة، ولكنه مفهوم نظري انساب مع تيارات الفكر الفلسفي والسيكولوجي، منذ أمد بعيد، ففي الفلسفة الإسلامية تطرق إلى هذا المفهوم عدد من الفلاسفة، إذ بحث فلاسفة المعتزلة مفهوم القدرة الإنسانية وفرقوا بين نوعين منها وهما القدرة المتناهية، والقدرة غير المتناهية، فوصفوا قدرة الله بأنها غير متناهية لأنه قادر لذاته، بينما وصفوا قدرة الإنسان بأنها متناهية لأنه قادر بقدرة خلقها الله فيه. والقدرة لديهم بمثابة الأداة التي يحقق بها الإنسان ارادته واختياره، وإن قدرة الإنسان عندهم لم تخرج عن كونها ثمرة من ثمرات قدرة الله الذي خلق الإنسان (عمارة، 1984: 12).

ويرى "باندورا" أن مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة من المفاهيم التي تحتل مركزاً رئيسياً في تحديد القوة الإنسانية وتفسيرها، فهي تؤثر في أشكال التفكير والتصرفات، فكلما ارتفعت الكفاءة الذاتية ارتفع بالتالي الإنجاز وانخفضت الاستثارة الانفعالية. ولقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن آلية الكفاءة الذاتية يمكن أن يكون لها قيمة كبيرة في تصرفات الأفراد، لأنها تساعد في تفسير الاختلاف بين بعض أنماط السلوك الذي ينتج عن أسباب مختلفة (الصقر، 2005: 38).

إذا تأتي في أهمية دراسة الكفاءة الذاتية لدى طلبة قسم الارشاد باعتباره بعداً من الابعاد المهمة في الشخصية الإنسانية لما لها من اثر كبير في سلوك الافراد، متمثلة في قناعات ذاتية حول قدرة الفرد على التغلب على المهام والمشكلات الصعبة التي تواجهه من خلال المهام التربوية لكونها تؤثر في الكيفية التي يتعد بها الافراد عند أدائهم لمهامهم. كما تعد من مفاهيم علم النفس الحديثة التي اشار اليه باندورا في نظرية التعليم الاجتماعي المعرفي والذي يرى المعتقدات الشخصية والخبرات المتعددة سواء مباشرة أو غير مباشرة (مراد، 2008: 284). وعليه، فإن تعرض الطالب لحالة العجز المتعلم يعد إشكالية نفسية وتربوية بالغة الخطورة تستدعي البحث والتحريض والتدخل العلاجي. فهذه الحالة تقترن بضعف القدرة على مواجهة المشكلات وبحالة من عدم الاستقرار النفسي تعيق عملية التعلم، الأمر الذي ينعكس في تدني مستوى التحصيل الدراسي، وقد يصل أحياناً إلى الإخفاق الأكاديمي الكامل (الفرحاتي، 2005، ص 30). أكدت (سمية فرغيش، 2010: 71) أن تكرار مثل هذه المواقف السلبية قد يدفع الطالب الجامعي إلى مشاعر الإحباط واليأس من إمكانية تحقيق النجاح، مما يدل على وجود عامل نفسي يحول هذه الخبرات السابقة إلى نمط سلوكي دائم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أسلوب تفسير الفرد للأحداث السلبية، وليس الحدث بحد ذاته، هو الذي يؤدي إلى ترسيخ مشاعر العجز واليأس، وقد ينجم عن ذلك اضطرابات انفعالية مثل القلق والاكتئاب، وهو ما يعزز الفرضية القائلة بأن المعالجة المعرفية للخبرات الفاشلة تلعب دوراً جوهرياً في تطور حالة العجز المتعلم.

اولاً / الأهمية النظرية تتمثل بما يأتي:-

- 1- معرفة مدى إدراك الطلبة لكفاءتهم الذاتية والعجز المتعلم في المواقف الدراسية باعتبارها عاملاً هاماً يمكن الطلبة من النجاح في الحياة والقدرة على مواجهة التحديات.
- 2- أهمية دراسة الكفاءة الذاتية في تمكين الطلبة من تناوله لبعض السمات الشخصية، إذ تعد من الموضوعات الحيوية والأساسية، وان تسليط الضوء على هذه المتغيرات سيسهم في توفير دراسة حديثة يمكن أن تعتمد عليها دراسات لاحقة.
- 3- أهمية دراسة العجز المتعلم من كونه تلك الأفكار السلبية مسؤولة عن تشويه إدراك الفرد لمعنى وتفسير الأحداث غير السارة التي يمر بها، بحيث تتحول دلالات هذه التجارب إلى معانٍ مغلوطة وتفسيرات مشوهة تنسم بالسلبية.

ثانياً/ تتمثل الأهمية التطبيقية في النقاط الآتية:-

- 1- تساعد معرفة الكفاءة الذاتية والعجز المتعلم أعضاء الهيئة التدريسية على تبني أساليب تدريسية أكثر ملائمة وفعالية عند التعامل مع الطلبة أثناء تقديم المناهج الدراسية.
- 2- تستفيد الدراسة من إعداد مقاييس خاصة تستخدم في مراكز الإرشاد والتوجيه النفسي ومؤسسات الصحة النفسية، بهدف مواجهة المشكلات التعليمية والتربوية المتنوعة والتغلب عليها اعتماداً على النتائج المستخلصة.
- 3- تكمن أهمية هذه الدراسة في إجرائها ضمن البيئة العراقية، وتحديدًا على عينة طلبة قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، مما يتيح فهماً معمقاً لسلوكيات ومهارات هذه الفئة في سياقها المحلي.

ثالثاً: يهدف هذا البحث Aims of The research

يستهدف البحث الحالي الى التعرف على:

- 1- مستوى الكفاءة الذاتية عند طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.
- 2- مستوى العجز المتعلم عند طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.
- 3- العلاقة الارتباطية ذات دلالة بين مستوى الكفاءة الذاتية والعجز المتعلم عند طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.

رابعاً: حدود البحث Limits of The research

اقتصر هذا البحث على طلبة وطالبات قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في جامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية، للعام الدراسي (2025-2026) صباحي ومساوي.

خامساً: تحديد المصطلحات Definition of terms

1- الكفاءة الذاتية:

- تعريف باندورا (Bandura, 1994) تشير إلى معتقدات الأفراد بشأن قدراتهم على إنتاج مستويات معينة من الأداء تستخدم للتأثير في الأحداث التي تؤثر في مجرى حياتهم، ووفقاً لهذه المعتقدات، يحدد الأفراد أنماط تفكيرهم وسلوكهم ومستوى الجهد الذي يبذلونه. (Bandura, 1994)
- تعريف مادوكس (Maddux, 1998) هو اعتقاد الفرد بامتلاكه للقدرات العامة التي تمكنه من أداء المهام والأنشطة اللازمة لتحقيق أهدافه في الحياة. (Maddux, 1998 p.203)

التعريف النظري: لقد تبنت الباحثة نظرية التعلم الاجتماعي وتعريف (Bandura ,1994)، لبناء مقياس الكفاءة الذاتية وتقديم تفسير دقيق للنتائج.
التعريف الإجرائي: يقصد به الدرجة التي يسجلها المستجيب على مقياس الكفاءة الذاتية الذي تم تطويره في إطار هذا البحث.

2- العجز المتعلم:

- هي حالة تنسم بضعف الدافعية لإنجاز المهام الصعبة، وغياب السعي لتحقيق مستويات عالية من الأداء أو التفوق على الآخرين، إضافة إلى انخفاض روح المنافسة. (Seligman, 1998:12)
- تعريف الفرحتي: تعد هذه الحالة نمطاً يظهر غالباً عندما يدرك الفرد أن الأحداث خارجة عن نطاق سيطرته، وأن استجاباته أو تصرفاته لا تحدث فرقاً في نتائج تلك الأحداث. (الفرحتي، 2002: 19)

التعريف النظري: لقد تبنت الباحثة نموذج الأصلي للعجز المتعلم وتعريف (Seligman, 1998)، لبناء مقياس العجز المتعلم وتقديم تفسير دقيق للنتائج.
التعريف الإجرائي: يقصد به الدرجة التي يسجلها المستجيب على مقياس العجز المتعلم الذي تم تطويره في إطار هذا البحث.

3- قسم الإرشاد النفسي:

تعتبر العلاقة الإرشادية عن رابطة مهنية وإنسانية متبادلة، يتم من خلالها التفاعل والتأثير المتبادل بين طرفين هما المرشد النفسي والمسترشد، حيث يسعى المرشد إلى مساعدة المسترشد في التعامل مع المشكلة التي يعاني منها. وقد عرفت الرابطة الأمريكية للمرشدين والموجهين الإرشاد النفسي بأنه علاقة ديناميكية بين المرشد والمسترشد، يشارك من خلالها المرشد الطلبة جوانب من حياتهم، وما يترتب على ذلك من مسؤوليات ومتطلبات مهنية وأخلاقية. (برزان، 2016: ص11)

الفصل الثاني: أطار نظري ودراسات سابقة

مفهوم الكفاءة الذاتية:

تمت دراسة المفهوم باستخدام مصطلحات متعددة مثل: الكفاءة، والفاعلية، والكفاية، ويقابل باللغة الإنجليزية بمصطلح (Self-Efficacy) (عبد الجبار، 2010، ص22). وقد ورد هذا المصطلح في عدد من المصادر المعتمدة، ككتب علمية، ورسائل ماجستير، وأطاريح دكتوراه، بأسماء متعددة شملت: الكفاءة الذاتية، فاعلية الذات، والكفاية الذاتية. ويعد مفهوم الكفاءة الذاتية من المفاهيم التي طرحها (باندورا) ضمن إطار نظريته التي تناول فيها دور التفاعل بين العوامل الاجتماعية والمعرفية، حيث تشير الكفاءة الذاتية إلى معتقدات الفرد وأحكامه بشأن ما يمتلكه من قدرات ومهارات. فالإنسان يقوم بتأمل ذاته وتقييم إمكاناته، مما يؤدي إلى تكوين أحكام تعكس مستوى شعوره بكفاءته الذاتية. (ابو غزال، 2006: 125 – 126)

تعد الكفاءة الذاتية من القدرات التي تسهم في تشكيل اعتقاد الفرد بمدى طاقته وجهده ومثابرته في إنجاز المهام. وبناءً على ذلك، فإن الكفاءة الذاتية تمثل تقييماً ذاتياً يقوم به الفرد لقدراته وإمكاناته، ومدى ما يستطيع تحقيقه من أداء في مختلف المواقف. (Bandura,1999,p.729)

أكد 'هوايت' أن لدى الأفراد حاجة داخلية فطرية للشعور بالكفاءة، كما أشار 'بياجيه' إلى أن الإنسان بطبيعته ميل منذ الأيام الأولى في حياته إلى ممارسة المهارات والأنشطة التي تسهم في تنمية كفاءته. ويرى بياجيه أن ممارسة هذه المهارات تعد مشبعة ذاتيا لدى الأطفال، إذ ينخرطون في أنشطة تؤدي إلى الحصول على تعزيزات ملموسة تسهم في تعزيز شعورهم بالكفاءة.

(Stipek & Daniels, 1988, p.353)

يرى (Schwarzer) أن الكفاءة الذاتية تشير إلى قدرة الفرد على التحكم في سلوكه ونشاطه الذاتي، واستثمار قوته الشخصية، فحين يؤمن الفرد بامتلاكه القدرة على التأثير في مجريات الأحداث، يصبح أكثر تمكنا من توجيه حياته بشكل مستقل، وأكثر انخراطا ونشاطا في مواجهة المواقف المختلفة. ويعكس هذا الاعتقاد شعور الفرد بقدرته على السيطرة على بيئته، كما يعد مؤشرا على ثقته

بقدرته على مواجهة ضغوط الحياة والتكيف معها بفعالية. (Schwarzer, 1998, p.96)

تعد الكفاءة الذاتية أحد المكونات الأساسية في النظرية المعرفية الاجتماعية، إذ تسهم في التنبؤ بالنجاح في مختلف مجالات الحياة، مثل الدراسة، والعمل، والعلاقات الزوجية، والصحة، والحياة الاجتماعية. ويتم ذلك من خلال تقييم الفرد لذاته، أي من خلال معتقداته بشأن القدرات التي يمتلكها، والتي تؤثر بدورها في قراراته وسلوكياته. (محادين، النوايسة، 2012: 119)

نشأة وتطور كفاءة الذات:

منذ مرحلة الرضاعة يبدأ لدى الأطفال تطور شعور بالكفاءة الشخصية، يتمثل في إدراكهم لإمكانية تأثيرهم في البيئة المحيطة بهم، ويعد هذا الشعور من الأسس المهمة لتكوين الكفاءة الذاتية. ومن الجوانب الأساسية في هذا السياق أيضا، قدرة الطفل على التمييز بين ذاته وبين الآخرين، مما يسهم في بناء وعيه الذاتي وتقديره لقدراته. (ميلر، 2005: 185)

أشار 'باندورا' إلى أن اكتشاف الفرد التدريجي لقدراته على السيطرة في بيئته المحيطة يسهم في تكوين معتقداته وأحكامه المتعلقة بكفاءته الذاتية. ومع تطور النمو الحسي والحركي، تتوسع بيئة الطفل وتزداد وسائل استكشافه والتعامل مع الخبرات الجديدة، مما يعزز تنمية المهارات الأساسية، بالإضافة إلى تعزيز معتقداته بشأن كفاءته الذاتية. (الحربي، 2006: 27) أما الوالدان اللذان يستجيبان لسلوك أطفالهم، ويمنحانه حرية الحركة للاستكشاف، ويشجعانه على تجربة أنشطة جديدة، ويعززان جهوده المبكرة، فهما يساهمان بشكل فعال في تنمية الكفاءة الذاتية لدى الأطفال. إذ ترتبط الكفاءة الذاتية لديهم بقدرتهم على إنجاز المهام وتحقيق التأثيرات الهادفة في بيئتهم. (الجاسر، 2006: 40) بعد الأسرة، تزداد أهمية المدرسة وجماعة الأقران خلال فترة الطفولة المتوسطة، حيث يلاحظ أن الأطفال ذوي الكفاءة الذاتية والاجتماعية المنخفضة يميلون إلى الانسحاب والانطواء، ويحظون بقبول أقل من قبل أقرانهم، مما يؤدي إلى تراجع شعورهم بكفاءتهم الذاتية. (Bandura, 1997, p.174) تعد المدرسة البيئة الأساسية التي تسهم في تنمية وتحقيق الاعتراف والقبول الاجتماعي للمهارات المعرفية، حيث يكتسب الطلاب من خلالها المعارف والمهارات الضرورية لحل المشكلات والمشاركة الفعالة في المجتمع الأكبر. وتسهم القدرات العقلية والمعرفية التي يطورها الطلاب بشكل كبير في تعزيز كفاءتهم الذاتية، كما تؤثر عدة عوامل في معتقدات الطلاب وأحكامهم تجاه كفاءتهم

الذاتية، منها: تقليدهم للمهارات العقلية لأقرانهم، ومقارنة أدائهم بأداء الآخرين، وتقييم المدرسين لنجاحهم أو فشلهم، وهو ما ينعكس بدوره على تصوراتهم الإيجابية أو السلبية لقدراتهم. (Bandura, 1994, p.72) لذا، يكتسب المعلم دوراً محورياً في تنمية الكفاءة الذاتية لدى الطفل من خلال تشجيع الأنشطة الجماعية التي تنسم بروح المنافسة، ومكافأة المتفوقين والذين يحققون إنجازات متميزة. أما في مرحلة المراهقة، فتطراً تغيرات حياتية متعددة تستدعي تعزيز جوانب الكفاءة الذاتية بشكل أكبر، حيث تظهر تحديات جديدة تتعلق بالعلاقات الشخصية المتبادلة، والتغيرات في الشكل البدني، بالإضافة إلى تطور القدرات الوظيفية، مما يجعل دعم الكفاءة الذاتية في هذه المرحلة أمراً بالغ الأهمية. (ميلر، 2005: 186)

يؤكد 'باندورا' أن مرحلة المراهقة تعتبر فترة انتقالية نحو الرشد، حيث يتعلم الأفراد خلالها تحمل المسؤولية وأداء العديد من المهام، بالإضافة إلى قدرتهم على مواجهة متطلبات مجتمع البالغين (الحربي، 2006: 28). ويتعلم المراهق كيفية التعامل مع التغيرات المرتبطة بالبلوغ، وتكتسب العلاقات العاطفية أهمية متزايدة. وعندما يتمكن المراهق من إدارة التغيرات البيولوجية، والدراسية، والاجتماعية، والعاطفية المتزامنة، يزداد شعوره بالسيادة والثقة العالية في قدراته وكفاءته الذاتية (العتيبي، 2008: 29). أما في مرحلة الرشد، فيقوم الأفراد بإعادة تقييم حياتهم، ويسعون جاهدين لتحقيق الكفاءة في مجالات جديدة مثل الزواج، والعلاقات الوالدية، والمهنة. (ميلر، 2004: 186) يرتبط نجاح البالغين في تكوين الأسرة وتربية الأطفال أو في المجال المهني بارتفاع مستوى معتقداتهم حول كفاءتهم الذاتية، في حين يؤدي انخفاض هذه المعتقدات إلى تراجع القدرة على أداء هذه المهام، مما قد يعرضهم للإصابة بالاكتئاب، والحزن، والضغط النفسي (الحربي، 2006: 29). أما مرحلة الكهولة، فهي تتميز بتناقص القدرات البيولوجية، مما يؤثر على تقييم الكفاءة الذاتية المرتبطة بالأنشطة المختلفة. ومع ذلك، تعوض المعلومات والخبرات التي يمتلكها كبار السن ما فقدوه من القدرات البيولوجية. وإذا ما استغل كبار السن مؤهلاتهم بشكل كامل وبذلوا الجهد اللازم، يمكنهم أن يتفوقوا على الشباب في بعض المجالات. ومن خلال الاندماج مع الآخرين في الأنشطة الاجتماعية، تساهم الكفاءة الذاتية المدركة في تعزيز الأداء الاجتماعي، والمعرفي، والجسدي. (الجاسر، 2006: 45)

النظرية المفسرة للكفاءة الذاتية:

نظرية باندورا: (Bandura, 1977)

أشار باندورا لأول مرة إلى مفهوم الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy) في إطار نظرية التعلم الاجتماعي عام 1977 (Social Learning Theory, 1977)، ويعد جهود بحثية استمرت نحو عشرين عاماً، أصدر كتابه الموسوم بـ 'الكفاءة الذاتية' في عام 1997. (الالوسي، 2014: 65) يعد مفهوم الكفاءة الذاتية من المفاهيم الأساسية في تحديد وتفسير الطاقة الإنسانية. فوفقاً للعالم باندورا، تمثل الكفاءة الذاتية أحكام الفرد وتوقعاته حول أدائه للسلوك في مواقف تنسم بالغموض، حيث تنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة التي يتضمنها الأداء، وكذلك على مستوى الجهد المبذول في مواجهة الصعوبات وإتمام السلوك. وأشار باندورا إلى أن سلوك المبادرة والمثابرة

يعتمد بشكل كبير على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بمهاراته السلوكية ومدى كفايتها للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة. (Bandura, 1977b, p.77) الكفاءة الذاتية ليست صفة ثابتة من سمات الشخصية، بل هي مجموعة من الأحكام التي لا تتعلق فقط بما ينجزه الفرد فعليا، وإنما تشمل أيضا تقييمه لما يستطيع تحقيقه. وهي نتاج للمقدرة الشخصية، حيث يحدد الفرد من خلال توقعاته المتعلقة بكفاءته الذاتية السلوك الذي يتبناه، ومستوى الجهد الذي يبذله، ودرجة المثابرة التي يظهرها عند مواجهة المشكلات أو الصعوبات. (Benz, etal, 1992, p.271)

يرى باندورا أن أحكام الكفاءة الذاتية تؤثر بشكل مباشر على سلوك الفرد، حيث يميل الأشخاص الذين يمتلكون إحساسا عاليا بالكفاءة الذاتية إلى الانخراط في المهام التي يشعرون فيها بمستوى عالٍ من المنافسة والثقة والإنجاز، ويتجنبون المجالات التي يفتقرون فيها إلى هذا الشعور. وفي بعض الحالات، قد يمتلك بعض الأفراد إدراكا عاليا للكفاءة الذاتية رغم نقصهم الفعلي في المهارات، مما يدفعهم للتصرف بناءً على هذا الإحساس، وقد يؤدي ذلك إلى نتائج سلبية بالمقابل، يعاني الأفراد الذين يدركون انخفاض كفاءتهم الذاتية رغم امتلاكهم مهارات فعلية مرتفعة من ضعف الثقة بالنفس والتردد في قبول المهام والتكليفات. (Bandura, 1986, p.394) تعد معتقدات الكفاءة الذاتية الأساس الرئيسي للدافعية البشرية والإنجاز الشخصي، إذ إن الأفراد، ما لم يؤمنوا بأن أفعالهم قادرة على تحقيق النتائج المرجوة، تقل لديهم الحافزية للعمل، ويتراجع سلوك المثابرة والمبادرة والدافعية عند مواجهة الصعوبات. (Pagares, 2002, p.5) يؤدي الإحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية إلى اختيار أهداف عالية القيمة، ويحفز الأفراد على استثمار جهود كبيرة في تعلم مهارات جديدة، وبذل أقصى طاقاتهم لتنفيذ المهام، مع ثقتهم بأن هذه الجهود ستفضي إلى النجاح في المقابل، يرتبط الإحساس المنخفض بالكفاءة الذاتية باختيار أهداف أقل طموحا، وقلة الرغبة في تعلم الجديد، وتقليل الجهود المبذولة، بسبب قناعتهم المسبقة بأن تلك الجهود لن تحقق النجاح. (Bandura & Locke, 2003, pp.87-99) وفقا لنظرية باندورا، فإن الأفراد يقدمون على أداء سلوك معين أو إنجاز مهمة ما بناءً على اعتقادهم بقدرتهم على تنفيذها، ويمتنعون عن ذلك إذا كانوا يعتقدون بعدم كفاءتهم. فالأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية ينظرون إلى المهام الصعبة باعتبارها تحديات يمكن التغلب عليها، في حين أن ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة ينظرون إليها على أنها تهديدات تثير القلق وتثبط العزيمة. (Bandura, 1994, p.1)

تؤثر معتقدات الكفاءة الذاتية في عمليات التفكير والانتباه، إذ يظهر الأفراد ذوو الكفاءة الذاتية المرتفعة قدرة على تركيز انتباههم في تحليل المشكلة والسعي نحو إيجاد الحلول المناسبة في المقابل، فإن الأفراد الذين يشكون في كفاءتهم الذاتية يميلون إلى توجيه انتباههم نحو الداخل، والانشغال بالهموم عند مواجهة التحديات، مع تركيزهم على جوانب الضعف وتدني الكفاءة، مما يؤدي إلى زيادة مستويات التوتر والضغط النفسي، ويضعف من كفاءتهم في توظيف قدراتهم المعرفية بشكل فعال. (Bandura, Wood, 1989, p.805) يتميز الأفراد ذوو الكفاءة الذاتية العالية بقدرتهم على استعادة شعورهم بالفعالية بسرعة بعد التعرض للإخفاق أو النكسات، إذ يعززون أسباب الفشل إلى عوامل داخلية قابلة للتعديل مثل نقص المهارات أو المعرفة، أو عدم بذل الجهد الكافي، ويسعون إلى

تطوير أنفسهم من خلال التدريب والسيطرة على مسببات الإخفاق، مما يقلل من مستويات التوتر والإجهاد لديهم (Bandura, 1994, p.1)، فإن الأفراد الذين يشكون في كفاءتهم الذاتية يميلون إلى إرجاع أسباب الإخفاق إلى عوامل خارجية، كالحظ أو الظروف البيئية، والتي ينظر إليها على أنها خارجة عن نطاق سيطرتهم. (Bandura, 1982, p.141)

ويعد تدني الكفاءة الذاتية من المؤشرات المرتبطة باضطراب القلق، إذ غالبا ما يعاني الفرد القلق من ضعف في القدرة على التحكم بالأحداث، وشعور بالوهن والعجز عن تحقيق نتائج مرضية. كما تتسم استجاباته بمشاعر التقاهة وعدم الرضا تجاه ما يقوم به من أعمال، مما يؤدي إلى تراجع دافعيته وغياب محاولاته للإنجاز، وهو ما يسهم بدوره في تفاقم مستويات القلق لديه.

(Bandura, 1982, p.141) ويعد تدني الكفاءة الذاتية من المؤشرات البارزة للقلق الاجتماعي (Social Anxiety)، إذ يتجلى القلق الاجتماعي في شعور الفرد بأعراض قلق ملحوظة عند التواجد في المواقف الاجتماعية، مما يدفعه إلى تجنبها أو الانسحاب منها. ويرجع ذلك إلى ما تسببه هذه المواقف من توتر وألم نفسي شديدين. وعلى الرغم من محاولته البقاء في هذه المواقف، إلا أنه يعاني من مستويات مرتفعة من القلق والتوتر، وعندما تتاح له فرصة للانسحاب، فإنه يقدم على ذلك فوراً، مما يسهم في تقليل حدة التوتر على المدى القصير، ويعزز في الوقت ذاته نمط التجنب الذي يفاقم القلق مستقبلاً. (Leary & Atherton, 1986, p.258)، تستند نظرية باندورا في الكفاءة الذاتية إلى مجموعة من الافتراضات الأساسية، من أبرزها:

1. السعي نحو التحكم: يسعى الأفراد جاهدين إلى ضبط الأحداث التي تؤثر في مجرى حياتهم، أو على الأقل التحكم في توقعات هذه الأحداث وحدتها. (الزيات، 2001: 507)
2. القدرة على التنظيم الذاتي: يمتلك الإنسان القدرة على تنظيم سلوكه ذاتياً، سواء من خلال التأثير المباشر عليه، أو من خلال اختيار وتعديل الظروف البيئية المحيطة التي تسهم في تشكيل هذا السلوك. كما يضع الأفراد لأنفسهم معايير خاصة لسلوكهم ويقيمونه بناءً على تلك المعايير، مما يشكل لديهم دافعا ذاتيا موجهها للسلوك. (طاهر، 2012: 25)
3. أثر الكفاءة الذاتية في الأداء: تؤثر إدراكات الكفاءة الذاتية على اتجاه الفعل، ومستوى طاقة الفرد، ودافعيته، والجهد المبذول، والمثابرة، والمبادرة، والقدرة على مواجهة التحديات، وكذلك على مستوى الإنجاز الفعلي. (الزيات، 2001: 507)
4. أثر الكفاءة في التخطيط والإنجاز: إن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يضعون خططا أكثر فاعلية، بينما يميل من يدركون أنفسهم على أنهم غير أكفاء إلى وضع خطط غير ناجحة تؤدي إلى ضعف الأداء وتكرار الإخفاق، فالإحساس المرتفع بالكفاءة يسهم في بناء هياكل معرفية فعالة تعزز من الإدراك الذاتي للكفاءة. (محادين والنوايسة، 2012: 120)
5. القدرة على الترميز العقلي: يتمتع الفرد بقدرة على تكوين رموز عقلية تمكنه من إنشاء نماذج ذهنية لاختبار فعالية التجارب قبل خوضها فعلياً، وتطوير مجموعة من البدائل السلوكية، ثم اختيار الأنسب منها من خلال التنبؤ بنتائجها، وربط هذه الأفكار بتجارب الآخرين. (طاهر، 2012: 25)

6. السلوك قائم على التعلم بالملاحظة: إن تنظيم السلوك لا يتم حصريا على أساس التعزيز المباشر كما يرى السلوكيون التقليديون، بل في ضوء التوقعات الناتجة عن ملاحظة سلوك الآخرين، واستنتاج نتائج، أي أن التعلم بالملاحظة له دور رئيسي في تشكيل السلوك. (الوسلي، 2014: 65)

7. الحتمية التبادلية: (Reciprocal Determinism) يرى باندورا أن السلوك الإنساني نتاج لتفاعل مستمر ومتبادل بين العوامل البيئية، والعوامل الشخصية الداخلية (كالانفعالات والمعرفة والخصائص البيولوجية)، والسلوك نفسه، والفرد لا يستجيب للأحداث فقط، بل يمارس من خلال إدراكه المعرفي سيطرة على سلوكه الذي بدوره يؤثر في البيئة والحالات الداخلية.

(غانم، 2011: 23)

أبعاد توقعات الكفاءة الذاتية:

يؤكد باندورا إمكانية قياس توقعات الكفاءة الذاتية عبر ثلاثة أبعاد رئيسية، وهي:

1. مستوى الكفاءة: يشير هذا البعد إلى قوة دوافع الفرد للأداء في مجالات ومواقف مختلفة، ويختلف تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف، يتضح مستوى الكفاءة بشكل أوضح حين ترتب المهام وفقا لصعوبتها، مع مراعاة الفروق الفردية في توقعات الكفاءة. ويمكن قياس هذا البعد باستخدام مهام تتفاوت بين البسيطة المتشابهة والمتوسطة الصعوبة، لكنها تتطلب مستوى جهد مرتفع في معظم الأحيان. (محادين، النوايسة، 2012: 119)، ويرى فتحي الزيات (2001) أن مقدار الكفاءة لدى الأفراد يتفاوت باختلاف عدة عوامل، منها مستوى الإبداع أو المهارة، ومدى تحمل الإجهاد، والدقة، والإنتاجية، والقدرة على تحمل الضغوط، والضبط الذاتي المطلوب. ومن الضروري أن تعكس اعتقادات الفرد تقييما لذاته بأنه يمتلك قدرا مستمرا من الكفاءة تمكنه من أداء المهام الموكلة إليه بشكل دائم وليس عرضي. (الزيات، 2001: 509)

2. العمومية: يقصد بها انتقال الكفاءة الذاتية لتشمل مواقف مشابهة أو متقاربة، حيث تعبر عن مدى اتساع نطاق الأنشطة والمهام التي يعتقد الفرد أنه قادر على أدائها في ظروف مختلفة، وتختلف درجة العمومية بين ما هو لاميحدود (أعلى درجات العمومية) وبين محدود الأحادية التي تقتصر على مجال أو نشاط محدد. وتتأثر درجة العمومية بعدة محددات مثل تماثل الأنشطة، وطرق التعبير عن الإمكانية سواء كانت سلوكية أو معرفية أو انفعالية، وكذلك الخصائص النوعية للمواقف وللشخص أو محور السلوك. (محادين، النوايسة، 2012: 121)

3. القوة: تعبر عن مدى ثبات الكفاءة الذاتية واستمراريتها عند مستوياتها المختلفة في مواجهة الظروف المتنوعة. فالأفراد ذوو الكفاءة الذاتية العالية يظهرون ثباتا في العمل، ومثابرة، وبذل جهد مستمر في مواجهة المواقف الصعبة، بينما تميل الكفاءة الذاتية الضعيفة إلى الانطفاء أو التراجع عندما يواجه الأفراد مواقف معقدة أو متناقضة. (Bandura, 1977b, p. 194)

مفهوم العجز المتعلم:

قدم كل من دينر ودويك في فترة مبكرة تعريفا موجزا لمفهوم العجز المتعلم على أنه اعتقاد الفرد بعدم قدرته على تخطي الفشل. (Diener & Dweck, 1978:451-461)، كما أشار دوركين إلى أن الشعور بالعجز هو نتاج تراكم أحداث سلبية تدفع الفرد إلى الاعتقاد بأن إنجازاته لا تعتمد على

أفعاله، وأن مقومات النجاح ليست في متناوله، فيتبلور لديه قناعة جازمة بعدم امتلاكه الإمكانية لتحقيق النجاح الداخلية، أشار دوركين (Durkin, 1995) إلى أن الشعور بالعجز المتعلم هو اعتقاد داخلي راسخ لدى الفرد بعدم قدرته على التأثير في الأحداث المحيطة، حيث يرى أن سلوكه لا يترك أي أثر وأن أفعاله غير مجدية، يؤدي هذا الاعتقاد إلى انخفاض الدافعية لديه وتدني تقديره لأهمية تعلم استجابات جديدة، إذ يعتبرها تجارب لا تُفضي إلى نتائج إيجابية. ويرافق هذا المحتوى المعرفي السلوكي اضطرابات انفعالية تتمثل غالباً في القلق أو المشاعر الاكتئابية (Sutherland & Singh, 1981-169:2004). يتضح من ذلك أن العجز المتعلم هو ظاهرة نفسية مركبة تتضمن جوانب سلوكية ومعرفية ودافعية وانفعالية، حيث يتسم سلوك الفرد بالسلبية، وفقر المهمة، والتكاسل، ويتدهور مستوى قدرته على التعلم واكتساب الخبرات والمهارات الجديدة، كما ينخفض مستوى الدافعية لديه بشكل واضح، إضافة إلى سيطرة المشاعر السلبية على حالته الانفعالية، خاصة مشاعر القلق العميق والاكتئاب (محمود، 2009:2). ولذلك، يعد العجز المتعلم حالة معوقة لفاعلية الذات بشكل خطير (Kabatay, 1999:120)، ومعطلة للإمكانية على اكتساب الخبرات الجديدة وتعلم المهارات، بالإضافة إلى تأثيره السلبي على الصحة النفسية وتقدير الفرد لذاته بشكل عام (شادية التل وتشمية الحربي، 2014). لقد كان للمزج بين نظرية سيلجمان الأولى ذات الصبغة السلوكية الخالصة، ونظرية وينر للعزو السببي، الفضل في إبراز أهمية الدور الذي تلعبه الأفكار اللاعقلانية في تطور حالة العجز المتعلم. فهذه الأفكار هي المسؤولة عن تشويه معنى وتفسير الأحداث السلبية التي يمر بها الفرد، بحيث تصبح هذه المعاني مغلوبة، والتفسيرات سلبية وباعثة على هزيمة الذات (self-defeating)، مما يهيئ لبدء ظهور علامات العجز المتعلم (Bridges & Harnish, 2010:862-877).

أبعاد العجز المتعلم:

أشار العديد من الباحثين إلى أن ظاهرة العجز المتعلم هي ظاهرة مركبة تتكون من ثلاثة مكونات أساسية، يرتبط المكون الأول بالاعتقاد الراسخ لدى الفرد بأنه السبب في خبرات الفشل التي يمر بها، إذ يعتقد الفرد أنه يفتقر إلى مقومات النجاح، مثل القول: "أنا لا أرقى إلى مستوى النجاح"، أو "لا قدرة لي على التأثير في الأحداث"، أما المكون الثاني فيتعلق بالميل إلى تعميم خبرة الفشل، بحيث يعتقد الفرد أنه سيفشل في جميع المواقف المشابهة لتلك التي سبق وأن فشل فيها، أما المكون الثالث فيرتبط باعتقاد الفرد بأن خبرة الفشل ستستمر دائماً، وأن الفشل هو النتيجة الحتمية في كل المواقف المستقبلية. تشير الدراسات إلى أن خبرات الفشل التي يمر بها الفرد دون قدرة على التحكم في نتائجها تفضي إلى تكوين حالة العجز المتعلم، والتي تتجلى في ثلاثة معتقدات أساسية، وهي: إرجاع أسباب الفشل إلى عوامل داخلية (Internal)، وتعميم خبرة الفشل لتشمل جميع المواقف المشابهة (Universal)، والاعتقاد بأن الفشل هو النتيجة الدائمة والثابتة التي سيقعها الفرد (Permanent). رغم أن غياب القدرة على التحكم (Uncontrollability) يعد من الشروط الأساسية التي تصاحب خبرات الفشل الأولى المسؤولة عن تطور حالة العجز المتعلم، إلا أنه لا يشترط وجوده دائماً في المواقف التي تلي تطور الحالة. في الواقع، التجارب الأولى التي درست العجز المتعلم عمدت إلى

إزالة شرط غياب القدرة على التحكم وأضافت إمكانية النجاح بوضوح في المواقف التجريبية، وذلك لتمييز العجز الحقيقي الناتج عن فقدان القدرة الفعلية على النجاح، عن العجز المتعلم الذي يتضح أنه حالة غير واقعية، بل هو مجموعة من الأفكار اللاعقلانية التي اكتسبها الفرد عن ذاته في ظروف خاصة، والتي تظل تتحكم في أفكاره وسلوكياته. عندما يتعلم الإنسان حالة العجز، تصبح الأبعاد الثلاثة الاستمرارية (Permanence)، التعميم (Universality)، والإسناد الداخلي (Internality) هي المسيطرة على معتقداته وسلوكه، فمن خلال تحليل معمق لهذه الأبعاد الثلاثة، يتضح أنها في جوهرها تمثل محتويات معرفية مشوهة، أو بمعنى آخر، أفكاراً لا عقلانية تبنّاها الفرد عن نفسه واعتبرها حقائق ثابتة، مما يؤثر في تفسيره لأسباب فشله وإخفاقه.

(الفرحاتي، السيد محمود، 2009: 2)

أسباب العجز المتعلم:

يتفق عدد من الباحثين على أن العجز المتعلم لا ينشأ من سبب واحد، بل هو نتيجة لتفاعل عدة عوامل فيزيولوجية ونفسية. ويمكن تلخيص هذه الأسباب على النحو الآتي:

1. الأسباب الفيزيولوجية: يرى سيلجمان (Seligman) أن هناك علاقة وثيقة بين العجز المتعلم وبعض أعراض الاكتئاب، إذ يعتقد أن الفرد قد يدخل في حالة من الاكتئاب نتيجة مروره بظروف حياتية صعبة يشعر فيها بفقدان السيطرة على مجريات الأمور من حوله، مما يؤدي إلى استجابة سلبية أو انعدام الاستجابة. ويعزى ذلك إلى عوامل بيولوجية، أبرزها انخفاض مستوى بعض الناقلات العصبية في الدماغ، خاصة السيروتونين، الذي يلعب دوراً مهماً في تنظيم المزاج والانفعالات.

2. الأسباب النفسية: ينشأ العجز المتعلم أحياناً من خلل في العلاقة الانفعالية بين الطفل وأسرته، حيث يرغم الطفل على تقبل ما يقال له بشأن قيمته وقدراته النفسية دون تشجيع على التعبير أو دعم للثقة بالنفس. وعندما يفقد الطفل الدعم النفسي الإيجابي، ويغمر برسائل سلبية متكررة عن ذاته، يصبح أكثر عرضة لتبني مشاعر العجز وعدم الكفاءة، مما يرسخ داخله الميل إلى الاستسلام وتوقع الفشل، ويؤدي في النهاية إلى حالة من العجز المتعلم. (أمل العوادة، 2009، ص 91)

خصائص الطلاب ذوي العجز المتعلم:

يتصف الطلاب الذين يعانون من العجز المتعلم بعدد من الخصائص النفسية والسلوكية التي تؤثر سلباً في أدائهم الأكاديمي والاجتماعي. ومن أبرز هذه الخصائص ما يلي:

1. انخفاض الثقة بالنفس: حيث يفترق هؤلاء الطلاب إلى الإيمان بقدراتهم وإمكاناتهم الذاتية.
2. وضع أهداف متدنية: غالباً ما يصنعون لأنفسهم أهدافاً بسيطة وسهلة التحقيق، تعكس تدني الطموح.
3. تفضيل المهام السهلة: يميلون إلى اختيار المهام التي سبق لهم النجاح فيها، ويتجنبون التحديات أو المهام الجديدة.
4. محاولة تجنب الفشل: يتفادون المواقف التي قد تؤدي إلى الفشل، خوفاً من تأكيد مشاعر العجز.

5. تفسير سلبي للخبرات: لا ينظرون إلى النجاحات السابقة كمؤشر على الكفاءة، بينما يرون أن الفشل السابق دليل على الفشل المستقبلي.
6. تجاهل النجاحات: يميلون إلى التقليل من قيمة النجاحات التي حققوها أو تجاهلها تماما.
7. عدم توقع الفشل مسبقا: لا يتوقعون الفشل إلا بعد حدوثه فعليا.
8. الاستسلام السريع: يظهر لديهم ارتفاع في القلق والإحباط عند مواجهة الصعوبات، ويستسلمون بسهولة.
9. نفي العلاقة بين الإنجاز والذات: لا ينسبون إنجازاتهم لأنفسهم، مما يضعف الشعور بالفاعلية الشخصية.
10. ضعف التحصيل بعد الفشل: تنخفض مستويات أدائهم وتحصيلهم بعد الفشل، وقد يصل الأمر إلى الانسحاب من المهمة تماما. (العتوم وآخرون، 2006: 201)

علاج العجز المتعلم:

يقوم علاج العجز المتعلم على ثلاث ركائز أساسية تسهم في مساعدة الأفراد الذين يعانون من هذه الحالة، وهي كما يلي:

1. الفهم الصحيح لمكونات العجز المتعلم: إذ يعد تشخيص عناصره المعرفية والانفعالية والسلوكية بدقة خطوة أولى وأساسية نحو وضع خطة علاجية فعالة.
 2. مساعدة الفرد على إدراك معتقداته المشوشة: وذلك من خلال الكشف عن الإدراكات والمعتقدات الجذرية غير المنطقية التي تقف خلف المشاعر السلبية وتسهم في تعزيز شعور العجز.
 3. تقديم الأدوات والوسائل العلاجية المناسبة: والتي تهدف إلى تعديل تلك المعتقدات السلبية، والتقليل من أثرها، مما ينعكس على تحسن الحالة النفسية والوظيفية للفرد.
- ويشير سليجمان إلى أن علاج العجز المتعلم لا يقتصر فقط على استخدام التفكير الإيجابي، بل يتطلب إعادة اكتشاف قدرة الفرد على التفكير الواقعي والفاعل. كما يؤكد أن العبارات الإيجابية المجردة، إذا لم ترافق بتفكيك المعتقدات السلبية وفهم أبعادها، يكون أثرها ضعيفا، إن لم يكن معدوما. العامل الحاسم في العلاج، وفقا للرواد، هو تغيير نمط التفكير الداخلي، وتحديد الحديث الذاتي السلبي الذي يوجه الفرد لنفسه عند الفشل. فالمشكلة لا تكمن فقط في وقوع الفشل أو العجز ذاته، بل في طريقة تفسير الفرد لهذا الفشل، أي في أسلوب الغزو السببي الذي يتبناه، والذي يمكن أن يتحول إلى عنصر معيق للفعل والدافعية. وبالتالي، فإن معالجة العجز المتعلم تتطلب تغيير الإدراكات السلبية المرتبطة بالفشل، وتعزيز الإيمان بالقدرة على التغيير والنجاح، مما يمكن الفرد من استعادة الشعور بالكفاءة الذاتية والتحكم في مجريات حياته. (حسان الرواد، 2005: 29).

النظرية المفسرة للعجز المتعلم:

قدم سليجمان (Seligman, 1998) النموذج الأصلي للعجز المتعلم، موضحا أن تطور العجز يمر بعدة مراحل تبدأ بعدم وجود ارتباط بين استجابات الفرد والنتائج المترتبة عليها، مما يؤدي إلى تكوين توقع بأن النتائج غير خاضعة للسيطرة، ولا تعتمد على جهد الفرد أو استجاباته. وينتج عن ذلك مجموعة من الأعراض المرتبطة بالعجز المتعلم، والتي تتضمن أعراضا معرفية كالمعتقدات السلبية

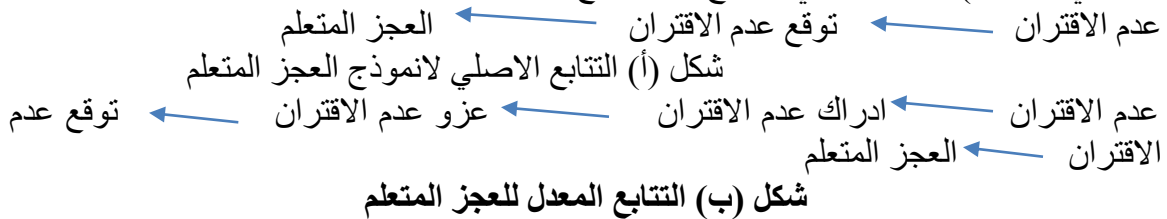
تجاه الذات، وأعراضا انفعالية كالخزن، وأخرى دافعية كالسلبية وفقدان المبادرة. يرى أنصار النموذج المعدل في نظرية العجز المتعلم لدى الإنسان أن العزو السببي الذي يقدمه الفرد لعدم اقتران الاستجابة بالنتيجة يشكل العامل الرئيس في تكوين توقع دائم بعدم وجود ترابط بين السلوك والنتائج، وبالتالي غياب الشعور بالاستقلالية والفاعلية. إذ يسعى الفرد إلى إيجاد تفسير سببي لهذه الاستقلالية المدركة، ما يؤدي إلى ترسيخ نمط سلبي في إدراكه، يجعله أسيرا لهذا التوقع. ومن هنا، يتحدد سلوك العجز المتعلم بموجب هذا التفسير، الذي يؤثر بدوره في نوع وطبيعة التوقعات المتعلقة باستقلالية الاستجابة عن النتيجة، ومن ثم في شكل العجز المتكون لديه. (محمود، 2009: 115)

يؤكد النموذج المعدل أن الأفراد الذين يعانون من العجز المتعلم يميلون إلى تفسير المشكلات غير القابلة للحل أو الأحداث السلبية من خلال أنماط تفسيرية تتسم بالديمومة، والشمولية، والذاتية. وتعد هذه الأنماط الثلاثة الذاتية (نسبة الأسباب إلى عوامل داخلية)، والثبات (الاعتقاد بأن الأسباب دائمة)، والعمومية (تعميم الأسباب لتشمل مجالات متعددة من الحياة) هي المحاور الرئيسة للتفسير السببي لدى هؤلاء الأفراد. (برزوان، 2012: 302).

أعاد كل من (برامسون، وسليجمان، وتيسدال) بناء أنموذج العجز المتعلم، نظرا لما واجهه النموذج الأصلي الذي طرح عام 1975 من قبل سليجمان من إشكاليتين أساسيتين:

- أولاها عدم التمييز بين نوعين من حالات العجز: الحالة التي يعجز فيها جميع الأفراد عن التحكم في النتائج، والتي يطلق عليها العجز العام (Universal Helplessness)، والحالة التي يعجز فيها بعض الأفراد دون غيرهم، وتعرف بـ العجز الشخصي (Personal Helplessness).
- الثانية فتتعلق بعدم توضيح النموذج ما إذا كان العجز شاملاً أم محدوداً، ومزمناً أو مؤقتاً، مما استدعى تطوير النموذج لتلافي هذه الثغرات.

وافترض كل من الأنموذج (الأصلي كما عرضه سليجمان، 1975)، والأنموذج (المعدل كما عرضه أبرامسون وآخرون، 1978) تتابع الأحداث المؤدية إلى أعراض العجز المتعلم. (الفرحاتي، 2005، الرفاعي، 2003) والشكل التالي يوضح ذلك التتابع:



الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته: Research Methodology and Procedures

Research: اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الذي يسعى الى تحديد الوضع

أولاً: منهج البحث Methodology

الحالي للظاهرة المدروسة، ومن ثم وصفها وبالنتيجة فهو يعتمد على دراسة الظاهرة على ما توجد عليه في الواقع ويهتم بوصفها (وصفاً دقيقاً محددًا) (ملحم، 2002: 324)، يركز البحث الارتباطي على تحديد نوع العلاقة بين المتغيرين وفقاً لإشارة معامل الارتباط، إذا كانت الإشارة موجبة فإن العلاقة بين المتغيرين تكون طردية، أما إذا كانت الإشارة سالبة فتكون العلاقة عكسية، كما يهتم البحث الارتباطي بتحديد قوة الارتباط بناءً على قيمة معامل الارتباط التي تتراوح بين (-1 و +1)، حيث كلما اقتربت القيمة من الصفر كان الارتباط أضعف، وكلما ابتعدت عن الصفر كانت قوة الارتباط أكبر (عباس وآخرون، 2009: 77).

ثانياً: مجتمع البحث Population of the Research: يشمل ذلك جميع الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص الذين يمثلون موضوع مشكلة البحث (عودة، 1992: 88)، يتكون مجتمع البحث من طلبة الإرشاد النفسي وتوجيه التربية بكلية التربية الأساسية في جامعة المستنصرية، من كلا الجنسين (ذكور وإناث) ولجميع المراحل الدراسية (أول، ثاني، ثالث، رابع)، المسجلين للعام الدراسي (2025-2026). وبلغ عدد أفراد العينة (393) طالب وطالبة، موزعين إلى (220) ذكور و (173) إناث.

ثالثاً: عينة البحث Research Samples: هي جزء من وحدات المجتمع الذي يختاره الباحث بطريقة عشوائية أو قصدية لإجراء البحث، بحيث يتم تمثيل المجتمع تمثيلاً دقيقاً وصحيحاً. (داود والعبدي، 1990: 67)

أ- **عينة التحليل الاحصائي Statiscal analysis sample:** تم اختيار عينة التحليل الاحصائي وفقاً للطريقة العشوائية العنقودية ذات التوزيع الطبقي، وتألّفت من (100) طالب وطالبة من قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي للعام الدراسي (2025-2026) موزعين بواقع (50) طالب، و (50) طالبة من مجتمع البحث الكلي.

: تم اختيار عينة الثبات من (50) طالب وطالبة بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، **Stability sample - عينة الثبات**
بواقع (25) طالب و (25) طالبة.

ج- **عينة التطبيق النهائي لأداتي البحث (الكفاءة الذاتية، العجز المتعلم):** حيث تكونت عينة التطبيق الأساسية النهائية من (100) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية من طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لكلية التربية الأساسية، موزعين بواقع (50) طالب و (50) طالبة.

رابعاً: أداة البحث Tool of the Research

• **مقياس الكفاءة الذاتية:** اعتمدت الباحثة في اعداد فقرات مقياس الكفاءة الذاتية على تعريف باندورا (Bandura, 1994) بأنها تشير إلى معتقدات الأفراد بشأن قدراتهم على إنتاج مستويات معينة من الأداء تستخدم للتأثير في الأحداث التي تؤثر في مجرى حياتهم، ووفقاً لهذه المعتقدات،

يحدد الأفراد أنماط تفكيرهم وسلوكهم ومستوى الجهد الذي يبذلونه. (Bandura, 1994) وطبقت أدوات قياس مختلفة للكفاءة الذاتية وفق الخطوات الآتية:

- 1- تحديد السمة المستهدفة وتقديم تعريف نظري لها.
- 2- صياغة الفقرات وتقييم صلاحيتها للاستخدام في القياس.
- 3- اجراء تحليل دقيق للفقرات لضمان مطابقتها للهدف المحدد. (Allen¥, 1979, p:118)

لقد اتبعت الباحثة هذه الخطوات في عملية بناء المقياس على النحو التالي:

- 1- **تعريف وتحديد المفهوم الكفاءة الذاتية:** ما حصلت عليها الباحثة من الدراسات التي ذكرت الكفاءة الذاتية، اذا تبنت الباحثة تعريف الكفاءة الذاتية على وفق وجهة نظر باندورا (Bandura, 1994)، نظرية التعلم الاجتماعي بأنها تشير إلى معتقدات الأفراد بشأن قدراتهم على إنتاج مستويات معينة من الأداء تستخدم للتأثير في الأحداث التي تؤثر في مجرى حياتهم، ووفقا لهذه المعتقدات، يحدد الأفراد أنماط تفكيرهم وسلوكهم ومستوى الجهد الذي يبذلونه. (Bandura, 1994)
- 2- **صياغة فقرات مقياس الكفاءة الذاتية:** بعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة والمقاييس والاطار النظري التي تناولت متغير الكفاءة الذاتية فلم تجد مقياس يقيس المتغير اعلاه يلائم عينة البحث الحالي على حد علمها لذا عمدت الى تصميم مقياس لقياس الكفاءة الذاتية.
- 3- **وضوح تعليمات المقياس وفهم العبارات:** قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة بواقع (50) طالب و (50) طالبة موزعين بالتساوي على المراحل الاربعة اختيروا بالطريقة العشوائية العنقودية من طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي الدراسة الصباحية التابعين الى كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية، اظهرت النتائج ان تعليمات المقياس كانت واضحة وان الفقرات كانت ملائمة، اما فيما يتعلق بزمان الإجابة فقد كانت تتراوح بين (8-11) دقيقة مع متوسط زمني للإجابة كانت (5،9) دقيقة.
- 4- **اجراء التحليل المنطقي لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية:** ولغرض التحقق من صلاحية فقرات المقياس، قامت الباحثة بعرض صورته الأولية، والتي تضمنت (23) فقرة، على عشرة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات القياس والتقويم، والإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، وذلك لإبداء آرائهم وملاحظاتهم بشأن مدى ملائمة الفقرات لتحقيق الغرض الذي صمم المقياس من أجله. وبناءً على ملاحظات المحكمين، أجرت الباحثة التعديلات اللازمة على بعض الفقرات. وقد اعتمدت في الحكم على صلاحية الفقرات على قيمة مربع كاي المحسوبة، التي تعادل نسبة موافقة تبلغ 80% فأكثر من آراء المحكمين. وفي ضوء هذه الآراء، تم اعتماد جميع الفقرات، ليأخذ المقياس شكله النهائي المستخدم في التحليل الإحصائي صورة مكونة من (23) فقرة وفق سلم تدرج خماسي.
- 5- **تصحيح مقياس الكفاءة الذاتية:** ويقصد بعملية التصحيح تحديد درجة استجابة كل مفحوص من أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس، تمهيدا لحساب الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية، الذي يتكون من (23) فقرة. ولتحقيق هذا الهدف، تم تحديد خمسة بدائل استجابة لكل فقرة على النحو الآتي: (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي أحيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي إطلاقا)، وقد خصصت لها الدرجات التصاعدية (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي. وبناءً على ذلك،

تحتسب الدرجة الكلية لكل طالب أو طالبة من خلال جمع الدرجات الممنوحة لكل فقرة من فقرات المقياس. ومن الناحية النظرية، فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد هي (97) وأدناها (23)، بينما يمثل المتوسط الفرضي للمقياس قيمة (60). وتشير الدرجة المرتفعة إلى امتلاك المستجيب مستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية، في حين تعكس الدرجة المنخفضة تدني مستواه في هذا الجانب.

6- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية: يهدف تحليل الفقرات إلى الاحتفاظ بالفقرات الجيدة ضمن المقياس، وذلك بعد التأكد من كفاءتها في تحقيق مبدأ الفروق الفردية، الذي يعد أحد الأسس الجوهرية في بناء المقاييس النفسية ويقصد بذلك تحديد ما إذا كانت الفقرة تمتلك قوة تمييزية قادرة على التفريق بين المستجيبين ذوي الدرجات العالية والمستجيبين ذوي الدرجات المنخفضة في المفهوم الذي تقيسه الفقرة، لغرض اجراء التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية، قامت الباحثة بالاتي: (Eble,1972:392)

القوة (Discrimination Power of Items): لقياس قوة الفقرة وقدرتها تم استخدام تحليل التمييزية للفقرات

1- التمييز لقياس قوة الفقرة وقدرتها على التمييز بين أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا من العينة، إذ يشير معامل التمييز الإيجابي المرتفع إلى كفاءة الفقرة في التمييز بين المجموعتين الطريقتين، مما يدل على مساهمتها الفاعلة في قدرة المقياس على كشف الفروق الفردية (عودة، 1998: 293). وبعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة المكونة من (100) طالب وطالبة وتصحيح استمارات الإجابة، جرى ترتيب درجات أفراد العينة تنازلياً من الأعلى إلى الأدنى وفقاً للدرجة الكلية، وتم تحديد المجموعتين المتطرفتين بنسبة (27%) من أعلى وأدنى الدرجات، أي بواقع (14) طالب وطالبة في كل من المجموعتين العليا والدنيا. ولحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات كل فقرة لدى المجموعتين، استخدمت الباحثة اختبار (t) لعينتين مستقلتين. وقد أظهرت النتائج أن جميع الفقرات كانت مميزة إحصائياً، إذ إن قيم (t) المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05). وقد تراوحت القيم التائية بين (1,979-) و (2,746).

2- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية (الاتساق الداخلي): اعتمدت الباحثة في قياس مدى ارتباط كل فقرة بالاختبار ككل على معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation)، وذلك بهدف التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس. وقد تم تطبيق هذا التحليل على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة ضمن الدراسة الحالية. وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، إذ تجاوزت قيم معاملات الارتباط القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (98). وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0,261) و (0,225)، مما يعد مؤشراً على صدق الفقرات، ويعكس اتساقها الداخلي، ويؤكد صلاحية المقياس لقياس الظاهرة التي وضع من أجلها.

7- ثبات المقياس Scales Reliability

: تستند هذه الطريقة الى ان اتساق استجابات الافراد عبر مفردات الاختبار يمكن الاعتماد عليه في تقدير معامل الثبات (علام، 2014:101) قامت الباحثة بحساب الثبات المقياس باستخدام معادلة الفا كرونباخ من الدرجات الاولى للعينة الأساسية البالغة (100) طالب وطالبة، وباستخدام معادلة كرونباخ بلغ معامل ألفا (0,98)، مما يدل على مستوى جيد من الثبات.

8- المؤشرات الإحصائية لعينة التحليل الإحصائي: بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية قامت الباحثة باستخراج الخصائص الوصفية باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والجدول يوضح ذلك.

جدول (1) المؤشرات الإحصائية لمقياس الكفاءة الذاتية

المؤشرات الإحصائية	القيمة
حجم العينة	100
الوسط الحسابي	61,48
الوسيط	60
المنوال	61
الانحراف المعياري	19,682
التباين	18,44
الالتواء	-2,372
التفلطح	-0,425
المدى	74
اعلى درجة	97
اقل درجة	23

9- مقياس الكفاءة الذاتية بصيغته النهائية: تم استخراج الصورة النهائية لمقياس الكفاءة الذاتية بعدد (23) فقرة وبخمس بدائل هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي اطلاقاً) وبأوزان (1،2،3،4،5)، وبأعلى درجة (97) ، وأدنى درجة (23)، وبمتوسط فرضي بلغ (60).

● مقياس العجز المتعلم: تم اعداد فقرات مقياس العجز المتعلم وفقاً للتعريف النظري (Seligman, 1998) هي حالة تنسم بضعف الدافعية لإنجاز المهام الصعبة، وغياب السعي لتحقيق مستويات عالية من الأداء أو التفوق على الآخرين، إضافة إلى انخفاض روح المنافسة. (Seligman, 1998:12) وطبقت أدوات قياس مختلفة للكفاءة الذاتية وفق الخطوات الآتية:

- 1- تحديد السمة المستهدفة وتقديم تعريف نظري لها.
 - 2- صياغة الفقرات وتقييم صلاحيتها للاستخدام في القياس.
 - 3- اجراء تحليل دقيق للفقرات لضمان مطابقتها للهدف المحدد. (Allen¥,1979,p:118)
- لقد اتبعت الباحثة هذه الخطوات في عملية بناء المقياس على النحو التالي:

1- تعريف وتحديد المفهوم العجز المتعلم: ما حصلت عليها الباحثة من الدراسات التي ذكرت العجز المتعلم، اذا تبنت الباحثة تعريف العجز المتعلم على وفق وجهة نظر (Seligman, 1998) لنموذج الأصلي للعجز المتعلم هي حالة تتسم بضعف الدافعية لإنجاز المهام الصعبة، وغياب السعي لتحقيق مستويات عالية من الأداء أو التفوق على الآخرين، إضافة إلى انخفاض روح المنافسة.

(Seligman, 1998:12)

2- صياغة فقرات مقياس العجز المتعلم: بعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة والمقاييس والاطار النظري التي تناولت متغير العجز المتعلم فلم تجد مقياس يقيس المتغير اعلاه يلائم عينة البحث الحالي على حد علمها لذا عمدت الى تصميم مقياس لقياس العجز المتعلم.

3- وضوح تعليمات المقياس وفهم العبارات: تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة بواقع (50) طالب و (50) طالبة موزعين بالتساوي على المراحل الاربعه اختبروا بالطريقة العشوائية العنقودية من طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي الدراسة الصباحية التابعين الى كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية، اظهرت النتائج ان تعليمات المقياس كانت واضحة وان الفقرات كانت ملائمة، اما فيما يتعلق بزمان الإجابة فقد كانت تتراوح بين (8-11) دقيقة مع متوسط زمني للإجابة كانت (5،9) دقيقة.

4- اجراء التحليل المنطقي لفقرات مقياس العجز المتعلم: وللتأكد من صلاحية فقرات المقياس، قامت الباحثة بعرض الصيغة الأولية للمقياس، والذي تضمن (25) فقرة، على عشرة محكمين من المختصين ذوي الخبرة في مجالات القياس والتقويم، والإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، وذلك بهدف إبداء آرائهم وملاحظاتهم بشأن مدى ملائمة الفقرات للغرض الذي صمم لأجله المقياس. وبناءً على ملاحظات المحكمين، أجريت تعديلات على بعض الفقرات. وقد اعتمدت الباحثة على قيمة مربع كاي المحسوبة كمعيار للحكم على صلاحية الفقرات، والتي تعادل نسبة (80%) فأكثر من آراء المحكمين كمؤشر على الموافقة. وفي ضوء نتائج التحكيم، تم الإبقاء على جميع الفقرات، ليصبح المقياس بصيغته النهائية والمستخدم في التحليل الإحصائي مكوناً من (25) فقرة بصيغة التدرج الخماسي.

5- تصحيح مقياس العجز المتعلم: تم تخصيص درجة لكل استجابة يدلي بها المفحوص من أفراد العينة على فقرات مقياس العجز المتعلم، والذي يتألف من (25) فقرة، ولتحقيق هذا الغرض حددت خمسة بدائل للإجابة على كل فقرة، وهي: (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي إطلاقاً)، وقد منحت لها درجات تراوحت بين (5) و (1) على التوالي. وبناءً على ذلك، تم احتساب الدرجة الكلية لكل مفحوص من خلال مجموع درجاته على فقرات المقياس، ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد هي (121)، وأدناها (25)، في حين يبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (73). وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى عالٍ من العجز المتعلم، بينما تدل الدرجة المنخفضة على ضعف في مستوى العجز المتعلم لدى المفحوص.

6- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس العجز المتعلم: يهدف تحليل الفقرات إلى الاحتفاظ بالفقرات الجيدة ضمن المقياس، وذلك بعد التأكد من كفاءتها في تحقيق مبدأ الفروق الفردية، الذي يعد أحد الأسس الجوهرية في بناء المقاييس النفسية ويقصد بذلك تحديد ما إذا كانت الفقرة تمتلك قوة تمييزية قادرة على التفريق بين المستجيبين ذوي الدرجات العالية والمستجيبين ذوي الدرجات المنخفضة في المفهوم الذي تقيسه الفقرة، لغرض اجراء التحليل الاحصائي لفقرات مقياس العجز المتعلم، قامت الباحثة بالاتي:

1- القوة التمييزية للفقرات (Discrimination Power of Items)

: لقياس قوة الفقرة وقدرتها على التمييز بين الفئة العليا والفئة الدنيا من الأفراد، تعتبر القوة التمييزية للفقرة مؤشراً على قدرتها في التمييز بين هاتين الفئتين. ويعني معامل التمييز العالي الموجب أن الفقرة تسهم بشكل فعال في قدرة المقياس على الكشف عن الفروق الفردية بين الأفراد (عودة، 1998). بعد تطبيق المقياس على عينة من (100) طالب وطالبة وتصحيح استمارات الإجابة، تم ترتيب درجات أفراد العينة من الأعلى إلى الأدنى. لتحديد المجموعتين المتطرفتين، تم اختيار (27%) من أفراد العينة لكل مجموعة، مما أدى إلى وجود (14) طالباً وطالبة في المجموعة العليا و(14) آخرين في المجموعة الدنيا. ثم استخدمت الباحثة الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لتحليل دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس. أظهرت النتائج أن جميع الفقرات تتمتع بقوة تمييزية، حيث كانت القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98). تراوحت القيم التائية بين (-6,356) و(-6,981).

2 - علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية (الاتساق الداخلي): اعتمدت الباحثة لقياس مدى ارتباط الفقرة بالاختبار ككل على معامل ارتباط "بيرسون (Pearson correlation)"، وذلك نظراً لأن درجات الفقرة متصلة ومتدرجة. وقد اشتملت عينة صدق الفقرات على (100) طالب وطالبة في البحث الحالي. أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كانت قيم معاملات الارتباط بالدرجة الكلية أقل من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05). تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (-0,198) و(-0,259). وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق كافٍ لقياس الظاهرة التي صمم لقياسها.

7- ثبات المقياس Scales Reliability

: تستند هذه الطريقة إلى أن اتساق استجابات الأفراد عبر مفردات الاختبار يمكن الاعتماد عليه في تقدير معامل الثبات (علام، 2014: 101) قامت الباحثة بحساب الثبات المقياس باستخدام معادلة الفا كرونباخ من الدرجات الأولية للعينة الأساسية البالغة (100) طالب وطالبة، وباستخدام معادلة كرونباخ بلغ معامل ألفا (0,62) مما يدل على مستوى من الثبات.

8- المؤشرات الاحصائية لعينة التحليل الاحصائي: بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس العجز المتعلم قامت الباحثة باستخراج الخصائص الوصفية باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والجدول يوضح ذلك.

جدول (2) المؤشرات الإحصائية لمقياس العجز المتعلم

المؤشرات الإحصائية	القيمة
حجم العينة	100
الوسط الحسابي	69,9
الوسيط	64
المنوال	56
الانحراف المعياري	32,535
التباين	43,634
الالتواء	-24,47
التقاطح	6,611
المدى	96
اعلى درجة	121
اقل درجة	25

9- مقياس العجز المتعلم بصيغته النهائية: تم استخراج الصورة النهائية لمقياس العجز المتعلم بعدد (25) فقرة وبخمس بدائل هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي اطلاقاً) وبأوزان (1،2،3،4،5)، وبأعلى درجة (121)، وأدنى درجة (25)، وبمتوسط فرضي بلغ (73).

خامساً: التطبيق النهائي لأداتي البحث: بعد استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية والعجز المتعلم تم تطبيقه على عينة التطبيق الأساسية البالغة (100) طالب وطالبة من مجتمع البحث.

سادساً: الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) لتحليل بيانات البحث واستخراج النتائج وتشمل:

- 1- تم استخدام اختبار لعينة واحدة لمقياس المتغيرات.
- 2- تحديد القوة التمييزية ل فقرات المقياس من خلال إجراء اختبار لعينتين مستقلتين.
- 3- معامل ارتباط بيرسون في إيجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وكذلك إيجاد العلاقة بين المتغيرين.
- 4- معادلة الفا - كرونباخ للاتساق الداخلي استخدمت لاستخراج الثبات بطريقة الفا للاتساق الداخلي للمقياسين.

الفصل الرابع:

أولاً: عرض النتائج

الهدف الأول: التعرف على الكفاءة الذاتية عند طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بتطبيق مقياس الكفاءة الذاتية على طلبة قسم الارشاد النفسي المتكونة من (100) طالب وطالبة. وأشارت النتائج إلى أن متوسط درجات هذه العينة على المقياس بلغ (61,48)، مع انحراف معياري قدره (19,682) ولمعرفة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي البالغ (60) درجة، استخدمت الباحثة اختبار (T) لعينة واحدة، وقد وجد ان الفرق دال عند المستوى (0,05)، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (0,755) وهي أصغر من القيمة (T) الجدولية البالغة (1,96)، وبدرجة الحرية (98)، وهذا يعني ان عينة البحث تمتلك الكفاءة الذاتية مرتفع.

جدول (3)

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	الدالة (0,05)
الكفاءة الذاتية	100	61,48	19,682	60	0,755	1,96	98	دالة

أن نتيجة هذا الهدف تثبت أن الكفاءة الذاتية مرتفع لدى عينة البحث المتمثلة طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ودالة لصالح المتوسط الحسابي للمقياس، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التعلم الاجتماعي باندورا (Bandura, 1994) بأنها تشير إلى معتقدات الأفراد بشأن قدراتهم على إنتاج مستويات معينة من الأداء تستخدم للتأثير في الأحداث التي تؤثر في مجرى حياتهم، ووفقاً لهذه المعتقدات، يحدد الأفراد أنماط تفكيرهم وسلوكهم ومستوى الجهد الذي يبذلونه. (Bandura, 1994)

الهدف الثاني: التعرف على العجز المتعلم عند طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
ولتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة فكان المتوسط الحسابي للعينة (69,9)، والانحراف المعياري (32,535)، والمتوسط الفرضي فهو (73)، اما القيمة التائية المحسوبة فقد ظهرت (-0,952)، وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (98) وهذا يعني ان طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لديهم العجز المتعلم منخفض .

جدول (4)

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	الدالة (0,05)
التنظيم الذاتي	100	69,9	32,535	73	-0,952	1,96	98	دالة

أن نتيجة هذا الهدف تثبت أن العجز المتعلم منخفض لدى عينة البحث المتمثلة بطلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ودالة لصالح المتوسط الفرضي للمقياس، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نموذج الأصلي للعجز (Seligman, 1998) هي حالة تنسم بضعف الدافعية لإنجاز المهام الصعبة، وغياب السعي لتحقيق مستويات عالية من الأداء أو التفوق على الآخرين، إضافة إلى انخفاض روح المنافسة. (Seligman, 1998:12)

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية والعجز المتعلم عند طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

وللتحقق من هذا الهدف، قامت الباحثة بتحليل إجابات أفراد العينة على مقياسي الكفاءة الذاتية والعجز المتعلم، واستخدمت معامل ارتباط بيرسون، فتبين أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين بلغت (-0,113) مما يشير إلى وجود علاقة عكسية. ولتحديد دلالة هذه العلاقة، لجأت الباحثة إلى الاختبار التائي الخاص بدلالة معامل الارتباط، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (-1,13) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98). ويدل ذلك على أن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والعجز المتعلم علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية، أي أن ارتفاع مستوى العجز المتعلم لدى أفراد العينة يقترن بانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية لديهم.

جدول (5)

حجم العينة	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	الدالة (0,05)
100	-0,113	-1,13	1,96	98	دالة احصائيا

فتبين أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين بلغت (-0,113) مما يشير إلى وجود علاقة عكسية، مما يعني أن ارتفاع مستوى العجز المتعلم لدى أفراد العينة يقترن بانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية لديهم، والعكس الصحيح. ولتحديد دلالة هذه العلاقة، لجأت الباحثة إلى الاختبار التائي الخاص بدلالة معامل الارتباط، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (-1,13) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98). ويدل ذلك على أن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والعجز المتعلم علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية.

ثانيا: الاستنتاجات

استنادا إلى نتائج البحث الجاري، فمن الممكن استخلاص الاستنتاجات التالية:

- 1- ان طلبة قسم الارشاد النفسي لديهم درجة مرتفعة من الكفاءة الذاتية.
- 2- ان طلبة قسم الارشاد النفسي لديهم درجة منخفضة من العجز المتعلم.
- 3- توجد علاقة عكسية بين الكفاءة الذاتية والعجز المتعلم.

ثالثا: التوصيات

في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يأتي:

- 1- لاستفادة من مقياس العجز المتعلم وتوظيفها من قبل المرشدين التربويين في المدارس المتوسطة والإعدادية، بهدف الكشف عن مستوى العجز المتعلم لدى الطلبة، مما يساهم في تقديم الدعم النفسي المناسب وفقاً لاحتياجاتهم.
- 2- العمل على تعزيز قدرة الطلبة على اتخاذ قراراتهم الحياتية بثقة واستقلالية، من خلال تنمية الكفاءة الذاتية والتخطيط السليم، بما يقلل من مشاعر الخوف والقلق والتردد المرتبطة بالغموض أو المستقبل.
- 3- اقامة ورش وندوات تساعد في تنمية الكفاءة الذاتية لدى طلبة قسم الارشاد النفسي.

رابعا: المقترحات

استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة بما يأتي:

- 1-إجراء دراسة تتناول العلاقة بين الكفاءة الذاتية والعجز المتعلم، مثل الدعم الاجتماعي، والبيئة الأسرية، والتحصيل الأكاديمي والتنظيم الانفعالي، التفكير الإيجابي.
 - 2-إجراء دراسات تستهدف الكشف عن العجز المتعلم لدى عينات مختلفة من الطلبة، وفي مراحل دراسية متعددة، بهدف تعميم النتائج وتعميق الفهم حول طبيعة هذا المتغير.
 - 3-إجراء دراسة حول الكفاءة الذاتية وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، مثل كشف الذات والشعور بالذات، وذلك لفهم الأبعاد النفسية المرتبطة بتكون الكفاءة الذاتية.
- المصادر العربية:-

- أبو حويج، محمد كاظم، (2002): مناهج البحث العلمي في العلوم التربوية والنفسية، دار المسير، عمان.
- ابو علام، رجاء محمود،(2007) : مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- ابو غزال، معاوية محمود، (2006): نظريات التطور الانساني وتطبيقاتها التربوية كلية التربية، جامعة اليرموك، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، ط (1) .
- الالوسي، احمد إسماعيل، (2014): فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، دراسة ميدانية في علم النفس الاجتماعي، دار الكتب العلمية للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- برزان، جابر أحمد، (2016): الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، الطبعة الأولى، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- برزوان، حسنية (2012): دراسة حالة علاج سلوكي معرفي لحالة اكتئاب نفسي، مجلة دراسات نفسية وتربوية مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، (٨) الجزائر، ص 1-13.
- الجاسر، البندري عبد الرحمن محمد، (2006): الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول – الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة .
- الحربي، حنان بنت حمادي سليم، (2006): معتقدات الكفاءة العامة والأكاديمية واتجاه الضبط وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والأكاديمية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- حمدي، نزيه، وداود، نسيم (2000): علاقة الفعالية الذاتية المدركة بالاكتمال والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (27)، العدد (1).
- حمدي، محمد نزيه عبد القادر، خطاطبة، يحيى مبارك (2013): أثر التدريب الميداني في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة، والمهارات الإرشادية لدى طلبة الإرشاد النفسي في جامعتي اليرموك والأردنية، ص 217-234.
- داود عزيز حنا والعبدي، ناظم هاشم، (1990): علم النفس الشخصية، مطبعة التعليم العالي، الموصل.
- شادية أحمد التل ونشمية عبد الله الحربي، (2014): العنف المدرسي وعلاقته بالعجز المتعلم لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، المجلد التاسع، الجزء 1، ص 48-69.
- صبري، محمد، عبد العزيز، مفتاح، (2001): مناهج البحث العلمي في العلوم التربوية والنفسية اساليبها وتقنياتها، دار النهضة العربية، لبنان.
- الصقر، تيسير محمد علي، (2005): مستوى النمو الأخلاقي والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات، جامعة اليرموك، كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة.
- طاهر، ميسون حامد، (2012): الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية والقيادة التحويلية عند طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.
- العباسي، غسق غازي، (2008): أثر برنامج إرشادي في خفض التوتر وتفعيل كفاءة الذات لطلبة كلية التربية - جامعة بغداد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية - ابن رشد.

-
- عباس، محمد خليل، نوفل العيسى، محمد مصطفى ابو عواد، فريال، محمد ابو عواد، (2009):
مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان، دار المسيرة.
- عبد الجبار، مواهب عبد الوهاب، (2010): المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية
وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية
التربية - الجامعة المستنصرية.
- عبيدات، سعد، صادق، الكناني (2011): القياس النفسي، القاهرة - مصر، دار الفكر العربي
للنشر والتوزيع.
- العتوم، يوسف، علاقة شقيق فلاح، جراح عبد الناصر ذياب، ابو غزال محمد، (2006): علم
النفس التربوي بين النظرية والتطبيق، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط 1، عمان.
- العتيبي، بندر بن محمد حسن الزيايدي، (2008): اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فعالية الذات
والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية، جامعة ام القرى.
- علام، صلاح الدين محمود، (2014): القياس النفسي، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- علي، أسماء صالح، (2008): القلق من التفاوض وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة،
رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- عمارة، محمد (1984): "المعتزلة ومشكلة الحرية الإنسانية"، المؤسسة العربية للدراسات
ولنشرى بيروت.
- العوادة، أمل سالم، (2009): العنف ضد المرأة العاملة في القطاع الصحي دار اليازوري العلمية
للنشر والتوزيع، ط 1، الاردن.
- عودة، أحمد سليمان، (1992): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، أربد، مكتبة
الكتاني.
- _____، (1998): القياس والتقويم في العملية التدريسية، كلية العلوم التربوية،
الإصدار الخامس، جامعة اليرموك.
- عوض، عبد الرحمن، (1998): القياس والتجريب في علم النفس والتربية، القاهرة، دار المعرفة
الجامعية.
- فرج، صفوت (1980): القياس النفسي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- الفرحاتي، السيد محمود، (2002): مغالية برنامج للإرشاد المعرفي في قصص العجز المتعلم لدى
تلاميذ المرحلة الإعدادية (أطروحة دكتوراه)، المنصورة، مصر.
- _____، (2005): سيكولوجية العجز المتعلم (مفاهيم، نظريات، تطبيقات)، ط 1، المركز
القومي للا ضمانات والتقويم التربوي، القاهرة، مصر.
-

- _____، (2009): قراءات في علم النفس الإيجابي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
 - اللحام، رحاب صلاح، العدوان، فاطمة عيد، (2022): الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد 38، العدد 7، ص70.
 - محادين، حسين طه، النوايسة، اديب عبد الله، (2012): النمو الانفعالي والاجتماعي للطفل، ط1، اثراء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
 - محمود، الفرحاتي السيد، (2009): العجز المتعلم سياقاته وقضاياها التربوية والاجتماعية، القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية.
 - مراد، (2008): الاساليب الاحصائية والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية.
 - مصري، إبراهيم سليمان، (2020): دور التدريب الميداني في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة والمهارات الارشادية لدى طلبة ماجستير الارشاد النفسي والتربوي في جامعة الخليل، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، العدد 28، ص44-63.
 - ملحم، محمد سامي، (2002): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
 - ميلر، باتريشا، (2005): نظريات النمو، ط1، ترجمة أ.د. محمود عوض عبد الله سالم، ود. مجدي محمد الشحات، ود. احمد حسن عاشور، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
 - نجمة، عبد الله الزهراني، (2014): العلاقة بين عزو العجز المتعلم وتوجهات الهدف لدى عينة من طالبات جامعة الطائف، مجلة جامعة شقراء العدد الثاني، ص 95-136.
- المصادر الإنكليزية:-

- Allen, M.J. & Yen, W. M. (1979): Introduction to Measurement Theory, California, U.S.A Book Cole.
- Bandura A. & Wood R.(1989): Effect of perceived control ability and performance standards on self –regulation of compress decision making, Journal of personality and social psychology, Vol. (56)(5), pp.805-814.
- Bandura, A. (1994) “Self- efficacy”, In V.S. Ramachaudran (Ed), Encyclopedia of human behavior, No.4 .
- Banduara, A.&Locke, E, A.(2003):Negative self- efficacy and goal effects revisited, Journal of Applied psychology, 88(1), 87 .



وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثالث لكلية التربية الأساسية
في مجال العلوم الانسانية والتربوية والنفسية والموسوم:
(مؤتمر كلية التربية الأساسية في مجال العلوم الإنسانية والتربوية والنفسية)
وتحت شعار (نحو رؤية إنسانية وتربوية رائدة لبناء مجتمع معرفي متكامل)
يومي الاحد و الاثنين 14-15/6/2026

-
- Benz, C, R.L., Bardley, M, K, Alderman, Flowers,(1992): personal teaching efficacy, developmental relationship in education, Journal of educational research, Vol.(85), N.(5).
 - Bridges, K. Robert & Harnish, Richard J.(2010). Role of Irrational Beliefs in Depression and Anxiety: A Review. Health, Vol. 2(8): 862-877.
 - Cronbach, L. J. (1951): Essentials of psychological Testing. New York printing house, 2ed.
 - Diener, C. & Dweck, C.(1978). An analysis of learned helplessness: Continuous changes in performance, strategy and achievement cognitions following failure. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 36: 451-461.
 - Durkin, K. (1995). Developmental Social Psychology: From Infancy to Old Age. Malden, Massachusetts: Blackwell Publishers Inc.
 - Ebel, R. 1.(1972): Essential of Education Measurement, 2nd Edition, New Jersey, Englewood Chaffs prentice _ Hall.
 - Eddington, Angelica R. (2009). An Examination of Learned Helplessness, Cortisol and Stress Reactivity in College Students with Asthma. Submitted to the Faculty of the Graduate College of the Oklahoma State University in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Science.
 - Ellis, Rachel M. (2007). Relationship between Parenting Styles and Children's Motivational Style: The Development of Learned Helplessness. A Master of Education Thesis. Wichita State University.
 - Kabatay, Regina T. (1999). Self-Defeating Personality and Learned Helplessness. Honors Thesis, Southern Illinois University Carbondale. Paper 120.
 - Kathleen, M.M.& Claudia, S.J. (1994): Personality characteristics and family environments of short-term counseling clients. Journal of college student development. Vol.(35), No.(1), pp.(59-62) .
 - Kobasa , S. C. (1979): Stressful life events. Personality, and health An inquiry in to hardness Journal of personality an d social psychology. (37), pp-1 -11 .



وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثالث لكلية التربية الأساسية
في مجال العلوم الانسانية والتربوية والنفسية والموسوم:
(مؤتمر كلية التربية الأساسية في مجال العلوم الإنسانية والتربوية والنفسية)
وتحت شعار (نحو رؤية إنسانية وتربوية رائدة لبناء مجتمع معرفي متكامل)
يومي الاحد و الاثنين 14-15/6/2026

-
- Leary , M, R. & Atherton, S, C. (1986): Self- efficacy. Social anxiety and inhibition social encounters, Journal of social and clinical psychology, (4), pp.258-267.
 - Maddux ,J, E., (1998): personal efficacy . chapter (8) in V. Derlega, B. Winstead & W.Jones (eds.) Nelson – Hall, pp.(230-254) .
 - Pagares, frank (2002): Overview of social cognitive Theory and self – Efficacy, [www. Emory.edu/ Educatio / mfpleef.html](http://www.Emory.edu/Educatio/mfpleef.html).
 - Piaget, J. 1960. The Psychology of Intelligence. Littlefield, Adams, Patterson, NJ, p13812 1977)-a:
(Social learning theory, Prentice-Hall, inc., Englewood Cliffs, New Jersey).
 - Seligman, M.E.P(1998): The Optimistic child, Pocket books. New York.
 - Sherer, M., Maddux, J. E.; Mercandante, B. Dunn, P.; Jacobs, J.; Beth & Rogers, R. (1982): The self- efficacy scale: construction and validation. Psychology Report.(51), pp.663-671.
 - Stern, Stephen L., Dhanda, R. & Hazuda, Helen P. (2009). Helplessness Predicts the Development of Hypertension in Older Mexican and European Americans. Psychosomatic Research, Vol.67 (4): 333-337.
 - Stipek, D. & Daniels, D. H. (1988): Declining Perceptions of Competence: A consequence of Changes in the Child or in the educational environment, Journal of Educational Psychology, 80, 3, 352 – 356 .
 - Sutherland, Kevin S. & Singh, Nirbhay N. (2004). Learned Helplessness and Students with Emotional or Behavioral Disorders: Deprivation in the Classroom. Behavioral Disorders, Vol.29 (2), 169-181.



وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثالث لكلية التربية الأساسية
في مجال العلوم الانسانية والتربوية والنفسية والموسوم:
(مؤتمر كلية التربية الأساسية في مجال العلوم الإنسانية والتربوية والنفسية)
وتحت شعار (نحو رؤية إنسانية وتربوية رائدة لبناء مجتمع معرفي متكامل)
يومي الاحد و الاثنين 14-15/6/2026

Self-Efficacy and Its Relationship to Learned Helplessness Among Students of the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

Asst. Lecturer: Saba Abbas Hamza Al-Mayyali
Al-Mustansiriyah University / College of Basic Education
aba43025@gmail.com
07718623900

Abstract:

Self-efficacy refers to an individual's capacity to produce meaningful effects. Individuals who perceive themselves as capable of making a difference tend to feel satisfied and take initiative, whereas those who perceive themselves as helpless tend to experience distress and lack motivation to engage in meaningful actions or activities. Self-efficacy represents a student's judgment of their ability to organize and execute coursework-related tasks necessary to achieve specific performance outcomes. Unlike similar concepts such as self-esteem and self-confidence, self-efficacy is more sensitive to contextual factors and is goal-specific. Moreover, perceived self-efficacy in mastering academic tasks is a strong predictor of academic achievement. Conversely, students with low self-efficacy often lack belief in their ability to influence instructors or take advantage of formal opportunities for engagement. As a result, they tend to avoid both formal and informal strategies that might positively shape their learning environment (Jundert & Rosander, 2010, p. 3:18).

Learned helplessness is a psychological phenomenon that has garnered increasing attention in recent research within the fields of cognitive psychology and positive psychology. The conceptual origins of this term can be traced back to the pioneering studies conducted by Martin Seligman in 1967, which aimed to explore the relationship between learning and emotional responses such as fear in animals. Subsequent research investigating this phenomenon in humans (Kabatay, 1999) has revealed that learned helplessness constitutes a significant barrier to the development of self-efficacy and self-actualization. It is also considered a risk factor for reduced quality of life and psychological well-being, and its effects may even extend to physical health (Eddington, 2009; Stern et al., 2009).

According to Bandura (1994), self-efficacy refers to individuals' beliefs about their capabilities to produce designated levels of performance that influence events

affecting their lives. Based on these beliefs, individuals determine their patterns of thinking, behavior, and the level of effort they are willing to exert.

Learned helplessness, as defined by Seligman (1998, p.12), is a condition characterized by diminished motivation to complete difficult tasks, a lack of aspiration to achieve high performance or to outperform others, and reduced competitive drive.

The current research aims to identify:

1. The level of self-efficacy among students in the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance.
2. The level of learned helplessness among students in the same department.
3. The statistically significant correlation between the level of self-efficacy and learned helplessness among those students.

A study was conducted on a sample of (100) students from the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance, with an equal distribution of 50 male and 50 female students. A random sampling method was used to ensure fair representation of the research population. The researcher developed a self-efficacy scale based on Bandura's (1994) Social Learning Theory, consisting of (23) items, each with five response options. Similarly, a learned helplessness scale was developed, consisting of (25) items with five response options each, based on Seligman's (1998) original conceptualization. The psychometric properties of both scales were examined, including face validity, construct validity, item-total correlations, and test-retest reliability, which demonstrated that the items effectively measured the intended variables.

After administering the scales to the research sample, the data were analyzed using statistical techniques including the one-sample t-test and the independent samples t-test. The results indicated that students in the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance demonstrated high levels of self-efficacy and low levels of learned helplessness. Furthermore, a significant inverse relationship was found between self-efficacy and learned helplessness. In light of these findings, the researcher proposed a number of conclusions, recommendations, and suggestions for future research.

Keywords: Self-Efficacy, Learned Helplessness, Students of the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance.