**نظرية العجز المكتسب لسيليجمان**

 طورت هذه النظرية من طرف سيليجمان في الستينيات، حيث تصف حالة من الاستسلام التي يصل إليها الكائن الحي بعد أن تصبح استجاباته دون جدوى ولا يمكنها تغيير النتائج.

 استنتج سلييجمان مفهوم العجز من خلال تجاربه على الكلاب، حيث أن التعرض لصدمة مؤلمة يؤدي إلى عائق في التعلم التالي لكيفية الهروب أو تجنب الصدمة، وفسرت هذه النتيجة كإشارات لعجز دافعي معرفي وانفعالي، أي أن توقف الكائن عن إصدار أي استجابة عبر عنها سيليجمان بالعجز المتعلم.

**تجارب سيليجمان:**

قام سيليجمان بأخذ ثلاث مجموعات من الكلاب موضوعة في أقفاص حيث أن:

* **المجموعة الأولى:** لم تتعرض لأي صدمة كهربائية.
* **المجموعة الثانية:** تعرضت لصدمة كهربائية يمكن التخلص منها عن طريق الضغط على رافعة مثبتة داخل القفص.
* **المجموعة الثالثة:** تعرضت لصدمة كهربائية لا تستطيع التخلص منها مهما فعلت (صدمة لا يمكن السيطرة عليها أو الفرار منها).

بعد 24 ساعة قام بفسح المجال أمام الكلاب بأن تتعلم العلاقة بين استجابة القفز من جهة معينة من القفص إلى جهة أخرى وبين إنهاء الصدمة الكهربائية، فتبين أن أفراد المجموعة الثالثة كانوا الأبطأ في تعلم الهروب مقارنة مع المجموعة 1و2.

 كما لاحظ سيليجمان أن أفراد المجموعة الثالثة أظهرت اضطرابات انفعالية على شكل تبول لاإرادي، إفرازات، تعرق، وهي استجابات فيزيولوجية ترتبط عادة بالقلق ونقص الدافعية والمبادرة.

 يرى سيليجمان أن العجز المتعلم يعبر عن حالة شعورية تعتري الفرد ويصل إليها نتيجة مروره بسلسلة من الخبرات التي تفقده السيطرة على الظروف البيئية التي تحيط به مما يترتب عنها استقلالية استجاباته عن نتائجها بحيث يتولد لديه اعتقاد بأنه لا يملك السيطرة على نتائج الأحداث وأن ليس هناك علاقة بين الجهد المبذول للسلوك والمتغيرات البيئية، أي لا جدوى من تنفيذ أي جهد استجابي لتغيير الوضع القائم.

 انتقدت نظرية سيليجمان في صبغتها الأولية لعدم قدرتها على تفسير الفروق الفردية في العجز المتعلم، وكذلك في تحديد الظروف التي يكون فيها العجز متواصلا ومزمنا (أي يمكن تعميمه في المرات اللاحقة) وهنا قام سيليجمان بتعديل نظريته وقدم نموذجا جديدا.

حيث يشمل التعديل الجديد في تفسير العجز المكتسب هو إضافته جانب معرفي للظاهرة (وهو العزو السببي) وهذا رفقة زملائه (أبرامسون وتيزدل 1978).

حيث فسروا حدوث العجز المتعلم بعوامل وسيطية تساعد بنقل إدراك الفرد من استقلالية الاستجابة –النتيجة إلى مواقف لاحقة أي تعميمه. فالفرد يعزو فقدان السيطرة على المواقف لأسباب مختلفة.

يرى أبرامسون أن الفرد عندما يتعرض لحالة من فقدان السيطرة يهتم أولا بفحص الأسباب التي جعلت استجاباته غير فاعلة (غير ناجحة) وبناءا على هذا يطور توقعا بشأن سيطرته أو عدم سيطرته على الموقف.

إذن يتلخص النموذج الجديد للعجز المكتسب فيما يلي:

الفعل/الاستجابة العزوات السببية (داخلية/خارجية) النتائج

إذن عامل تحديد السببية يؤثر على العجز المتعلم فالعزوات السلبية الثابتة المستقرة قد تؤدي إلى القلق والإكتآب واليأس وعدم الجدوى واكتساب العجز.

بعد هذا التعديل في النموذج قدم أبرامسون تعريفا للعجز المكتسب مرتكزا على العزو السببي حيث عرفه كما يلي: "يعبر العجز عن استقلال النتائج عن أفعال الشخص حينما يواجه موقفا يعزو فيه فشله إلى عوامل داخلية مستقرة وشاملة كضعف القدرة في حين يعزو نجاحه إلى عوامل خارجية كالحظ وهذا ما يعزز مشاعر العجز لديه".

1. **مكونات العجز:** يتجلى العجز المكتسب من خلال القصور في مجالات أربع يمكن من خلالها تشخيص حالة العجز وهي:
2. القصور المعرفي: يرتبط بالعوامل المعرفية، فالفرد الذي اكتسب العجز لديه اعتقاد بضعف قدرته على التحكم في نواتج التعلم وفي عدم امتلاكه لوسائل وأساليب تجاوز الإخفاق وأن الفشل سببه مصادر لا يمكن السيطرة عليها. يتصف هؤلاء بالسلبية في التعامل مع مواقف التعلم فيفضل عدم بذل الجهد أو يميل إلى الحلول السهلة التي تحميه من مهددات الفشل أو يقدم على مهارات دون التفكير في التخطيط للتعلم.
3. القصور الدافعي: يتعلق بنقص الطاقة الذي يعاني منه الأشخاص لمحاولة الهروب من موقف ضار مما يؤدي بهم إلى عدم اتخاذ أي إجراء .

يرى سيليجمان أن القصور الدافعي يتحدد من خلال مجموعة من الأعراض أو المظاهر أو الإستجابات السلوكية التي تشخص العجز المتعلم وهي: فتور الهمة، المماطلة، الإنخراط في المهام السهلة، انخفاض المبادرة وضعف المجهود المبذول، استخدام استراتيجيات ذات فعالية ضعيفة.

1. القصور الانفعالي: ينتج القصور الانفعالي عن معتقدات الفرد الخاطئة والسلبية والتصورات السيئة عن الذات وعن نواتج التعلم، وتعبر هذه التصورات عن نفسها في مظاهر إنفعالية كالقلق، الاكتآب، اليأس، الغضب ويكون هذا بسبب الشعور بانعدام القيمة وعدم الكفاية في مواجهة الأحداث الضاغطة مما يجعله يتوقع الفشل ويبالغ في تقدير الأحداث الضاغطة.
2. القصور السلوكي: يتمظهر من خلال الكسل وفتور الهمة والتوقف الفجائي عن الأداء والعزوف عن المبادرة.
3. **مراحل إكتساب العجز:**
* مرحلة عدم الاقتران بين الجهد المبذول والنتيجة المتوقعة للتغلب على المواقف الضاغطة.
* مرحلة الاعتقاد في عدم الاقتران وذلك عندما يكون تعزيز محاولات الفرد في التغلب على الصعاب بنتائج غير مرغوبة أكبر من تعزيزها بنتائج مرغوبة.
* مرحلة عزو عدم الاقتران، وهي بحث الفرد عن أساب يفسر بها سلوكه في مواجهة المواقف الضاغطة.
* مرحلة التوقع المستقبلي لعدم الاقتران .
* مرحلة حدوث العجز المتعلم وترتبط تلك المرحلة بالمشاعر الانفعالية السلبية للفرد.
1. **العوامل المؤدية إلى إكتساب العجز:** منها عوامل ذاتية مرتبطة بذات المتعلم وأخرى خارجية مرتبطة بالبيئة الخارجية وهي:
* تعرض المتعلم لأحداث غير قابلة للتحكم: هنا يعتقد المتعلم أن القصور في ذاته حيث يشوه إدراكه لذاته ويعطيها تقديرا منخفضا، يتميز بعزو النجاح إلى الحظ، الاعتمادية المطلقة على الآخرين، تعظيم دور العوامل الخارجية في النجاح.

فالاعتقاد بأن الفشل لا يمكن التحكم فيه لأن مصادره ثابتة هو ما يعزز العجز والسلبية واليأس من محاولة تغيير النتائج.

* تعرض المتعلم لخبرات الفشل المتكررة: خبرات الفشل المتكررة قد لا تؤدي إلى العجز إذا اقترنت باستدلالات سببية إيجابية وبالمقابل إذا ارتبطت خبرات الفشل باستدلالات سببية سلبية تزيد احتمالية تعلم العجز.
* التشوهات المعرفية لدى المتعلم: تتمثل في الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات الخاطئة التي يكونها الفرد عن نفسه وهي تؤثر مباشرة على سلوك العجز لديه.
* البيئة التعليمية: وتضم كل من المنهج وطرائق التدريس خاصة طريقة التلقين التي تجعل المتعلم سلبي يتلقى المعلومة جاهزة، بعض الممارسات من المعلمين تجاه التلاميذ مثل التحقير والتقليل من جهود التلاميذ، الأحكام السلبية، المبالغة في استخدام اسلوب العقاب.
* ضعف استخدام استراتيجية التعلم.
* الاعتقاد بعدم الكفاءة جراء الفشل المتكرر والذي يعزوه الفرد إلى ضعف القدرة