

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

### لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً

د. شادي محمد السيد أبو السعود

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة مطروح

### ملخص البحث:

هدف البحث إلى اختبار فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً من الطلاب المتعثرين أكاديمياً بكلية التربية جامعة مطروح، تراوحت أعمارهم من (٢٠-٢٤) عاماً بمتوسط حسابي قدره (٢٢,٦٢٥) ، وانحراف معياري قدره (١,٦٢٨) ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين : مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل منها (٢٠) طالباً، وقد تم تطبيق الأدوات الآتية: مقياس العجز المتعلم /إعداد الباحث، مقياس ستانفورد بينيه للذكاء الصورة الخامس ، إعداد/ أبو النيل وآخرون (٢٠١١)، مقياس تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية ، إعداد/ حسن (٢٠١٨) ، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية : وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس العجز المتعلم في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية ، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في القياسين البعدي والتتبعي.

**الكلمات المفتاحية :** الإرشاد المعرفي السلوكي - العجز المتعلم - طلاب الجامعة المتعثرون أكاديمياً.

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً

د. شادي محمد السيد أبو السعود

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة مطروح

### مقدمة:

إن التعليم الجامعي هو المرحلة الفاصلة في حياة الطالب حيث يعتبر البوابة الأساسية التي تفتح له الدراسة المتخصصة كما يعد وسيلة أساسية لإعداد الطالب وتهيئته للالتحاق بسوق العمل؛ ولذلك يأمل أي طالب أن يجتاز المرحلة الجامعية بنجاح وتفوق حتى يستطيع إكمال مسيرته العلمية والعملية، وبالرغم من ذلك هناك العديد من الطلاب الذين يتعثرون أكاديمياً داخل الجامعة، ومن ثم يواجهون العديد من المشكلات النفسية والسلوكية بسبب فشلهم المتكرر وضعف أدائهم الأكاديمي.

وتعتبر مشكلة العجز المتعلم من ضمن هذه المشكلات التي قد يقابلها بعض طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً حيث يشعر هؤلاء الطلاب بضعف قدراتهم الخاصة مما يفقدهم القدرة على أداء المهام الأكاديمية التي تطلب منهم، ويعتقدون دوماً أنهم سوف يفشلون أكاديمياً ويحصلون على درجات سيئة مهما بذلوا من جهد (Abimbola & Ugbede, 2018).

ويؤيد ذلك العديد من الباحثين، فينتفق (Filippello et al., 2020) مع (Raufelder et al., 2018) أن التعثر الأكاديمي وضعف الأداء لدى الطلاب يؤثر على توافقهم النفسي والاجتماعي، ويؤدي إلى شعورهم بالعجز المتعلم، وفقدان الثقة بالنفس، وضعف القدرة على مواجهة التحديات التي تقابلهم.

ويذكر (Song and Vilares ( 2021) في هذا الصدد أن الشعور بالعجز المتعلم لدى الطلاب الذين يتعثرون أكاديمياً أمر كثير الحدوث، فالطلاب الناجحون تزداد ثقتهم في أنفسهم، وثقتهم في قدراتهم على إتقان المفاهيم الجديدة، ومواجهة التحديات التعليمية، أما الطلاب الذين يتعرضون للتعثر تضعف ثقتهم في أنفسهم مما قد يقودهم إلى الشعور باليأس، وانخفاض الدافعية، والشعور بالعجز.

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

وتعتبر مشكلة العجز المتعلم لدى الطلاب أمراً بالغ الخطورة ليس على الفرد فقط بل على المجتمع ككل حيث تسبب مشكلة العجز المتعلم العديد من المشكلات الأكاديمية والسلوكية مثل مشكلة التتمر والتمرد ، فقد يحاول بعض الطلاب الذين يعانون من العجز المتعلم إلى تعويض فشلهم الدراسي ؛فيحاولون إثبات ذواتهم من خلال الخروج عن المعايير والأعراف المتبعة فيتحولون إلى متممين داخل غرفة الدراسة ،أو ساخرين من زملائهم وأساتذتهم مما يعوق العملية التعليمية ويؤثر سلباً على زملائهم، وقد يصبحون أكثر عدائية داخل المجتمع (Qasemi, & Karimi,2021).

وبالإضافة إلى ذلك يسبب العجز المتعلم ارتفاع معدلات القلق لدى الطلاب، ويضعف من قدراتهم على مواجهة الاختبارات الدراسية، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه Akca (2011) أن العجز المتعلم يعوق قدرة الطلاب على مواجهة الاختبارات الدراسية حيث يصبح الطلاب الذين يعانون من العجز المتعلم أكثر تشاؤماً وقلقاً عند مواجهة الاختبارات الدراسية.

ونظراً لخطورة هذه المشكلة ينبغي خفض مستوى العجز المتعلم والتقليل من آثاره السلبية لدى طلاب الجامعة (Hooper & McHugh, 2013) ، وهذا ما دفع الباحث في الدراسة الحالية إلى تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي واختبار فعاليته في خفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً، وهو ما يتبلور في مشكلة الدراسة.

### مشكلة الدراسة

نبعت مشكلة الدراسة الحالية مما لاحظته الباحث خلال تفاعله مع الطلاب المتعثرين أكاديمياً داخل الجامعة حيث لاحظ الباحث أن كثيراً من هؤلاء الطلاب تظهر لديهم العديد من مظاهر العجز المتعلم مثل ضعف الثقة في النفس، وتوقع الفشل، والشعور بعدم الفعالية، وعدم القدرة على أداء المهام الجامعية التي تطلب منهم؛ مما يعوق أداءهم الأكاديمي ويؤثر سلباً على العملية التعليمية.

ويتفق هذا مع ما ذهب إليه العديد من الباحثين أن الطلاب المتعثرين أكاديمياً غالباً ما يفتقدون الثقة في أنفسهم، ويشعرون بانخفاض تقدير الذات، ويتوقعون الفشل، ويرتفع

لديهم مستوى الشعور بالعجز المتعلم مقارنة بغيرهم من الطلاب غير المتعثرين. (Macías & Quiñonez,2012; Nenty et al.,2017; Sorrenti et al., 2015) وتحمل مشكلة العجز المتعلم العديد من التأثيرات السلبية على طلاب الجامعة حيث يؤدي العجز المتعلم إلى انخفاض الدافعية نحو التعلم، وضعف التحصيل الدراسي، وانخفاض الدرجات الدراسية، بالإضافة إلى المعاناة من بعض المشكلات الانفعالية والسلوكية مثل الحزن ، والقلق، والإحباط ، واللامبالاة ، والاكتئاب. (Firmin et al.,2004; Yee et al., 2003)

وبالإضافة إلى ذلك يشير (Jacob 2019) أن الأفراد الذين يعانون من العجز المتعلم يشعرون بالدونية والنقص، وانخفاض الشعور بجودة الحياة، وتسيطر عليهم الأفكار الانتحارية.

ونظرًا لخطورة مشكلة العجز المتعلم هدف الباحث في الدراسة الحالية إلى خفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال تصميم واختبار فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي.

ويعتبر الإرشاد المعرفي السلوكي من ضمن الأساليب الإرشادية المناسبة التي يمكن استخدامها لخفض مستوى العجز المتعلم حيث يسهم الإرشاد المعرفي السلوكي في تغيير البنية المعرفية المشوهة لدى الفرد، ويساعد الفرد في تأكيد ذاته. (Marla & Erin,2009)

ومن ثم يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن السؤالين الآتيين: ما فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا؟ ما مدى استمرارية فعالية البرنامج خلال فترة المتابعة؟

### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى خفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة مطروح المتعثرين أكاديميًا من خلال تصميم واختبار فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي، والتحقق من مدى استمرار تلك الفعالية أثناء فترة المتابعة.

## أهمية الدراسة:

- ١- تظهر أهمية الدراسة الحالية في الموضوع الذي تتصدى له وهو دراسة فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً خاصة أن الدراسات العربية التي تناولت العجز المتعلم- في حدود علم الباحث- لم تتناول هذا الموضوع بل حاولت البحث في محاور أخرى مثل دراسة العلاقة بين العجز المتعلم وبعض المتغيرات الأخرى، ومن هذه الدراسات على سبيل المثال لا الحصر (ابن هداية والسفاسفة، ٢٠٢١؛ الحارثي، ٢٠٢٠؛ العبادي، ٢٠٢١ أ)، أو حاولت دراسة العجز المتعلم كمتغير وسيط، ومنها (السعيدية والظفري، ٢٠٢٠)، أو حاولت التعرف على البناء النفسي لذوي العجز المتعلم، ومنها (صديق، ٢٠٢٠)، أو حاولت بناء مقياس للعجز المتعلم، ومنها (المصري، ٢٠١٩)، مما يؤكد أهمية الدراسة الحالية ويؤكد أننا في أمس الحاجة إلى المزيد من الدراسات التي تركز على خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً.
- ٢- تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي واختبار فعاليته في خفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً مما قد يساهم في وقايتهم من الأضرار النفسية والاجتماعية والأكاديمية الناتجة عن ارتفاع مستوى العجز المتعلم، ويجعلهم أكثر توافقاً من الناحيتين النفسية والاجتماعية.
- ٣- تصميم مقياس لقياس العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً مما قد يفيد الباحثين الآخرين في الاستعانة به في المزيد من الدراسات الأخرى التي تتناول العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً.
- ٤- قد تلفت الدراسة الحالية - بما تخرج به من توصيات - أنظار الباحثين إلى تصميم المزيد من البرامج العلاجية والإرشادية في مجال العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً.

٥- كما تكمن أهميتها فيما تسفر عنه من نتائج في مجال دراسة العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا، وفي مجال استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم.

### مصطلحات الدراسة:

#### ١- العجز المتعلم **Learned helplessness**

يعرف العجز المتعلم بأنه: اعتقاد الفرد بضعف قدراته أو انعدامها في السيطرة على الظروف والأحداث المحيطة به؛ مما يجعله ينصرف عن أداء المهام أو يدفعه إلى عدم الاستمرار في إكمالها بسبب اعتقاده أنه سيفشل فيها؛ نتيجة فشله في إنجازها خلال المحاولات السابقة أو فشله في أداء المهام المشابهة لها، ويحدث ذلك غالبًا عندما يرى الفرد أنه هو السبب في الأحداث السلبية التي تحدث له حيث يشعر أن فشله سوف يستمر إلى الأبد، ومن ثم ينصرف عن حل المشكلات التي تواجهه (Comer, 2004).

ويُقاس العجز المتعلم إجرائيًا في الدراسة الحالية بالدرجة المرتفعة التي يحصل عليها طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا على مقياس العجز المتعلم المستخدم في الدراسة الحالية.

#### الإرشاد المعرفي السلوكي **Cognitive behavioral counseling**

يعرف الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه: "طريقة إرشادية يمكن من خلالها إكساب الأفراد أساليب معرفية وسلوكية جديدة تمكنهم من تغيير مواقفهم السلبية تجاه أنفسهم والعالم والمستقبل، كما تساعدهم في معالجة مشكلاتهم الحالية وإزالتها، وتصحيح البنية المعرفية الخاطئة الموجودة لديهم مما يوسع من مستوى إدراكهم ويجعلهم أكثر تكيفًا" (Farhodimoghadam et al., 2020,188)

#### ٢- البرنامج الإرشادي **Counseling Program**

يعرف البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية إجرائيًا: بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي، ويستخدم مجموعة من الفنيات، وهي: حل المشكلة، صرف الانتباه، إعادة البناء المعرفي، الاسترخاء، المناقشة، القصة الرمزية، تأكيد الذات، التحليل النقدي للذات، الواجب المنزلي؛ لتقديم بعض الخدمات الإرشادية لدى عينة من طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا بهدف خفض مستوى العجز المتعلم لديهم.

### ٣- التعثر الأكاديمي Academic Underperformance

يعرف التعثر الأكاديمي بأنه الصعوبات التي يواجهها المتعلم في مساره التعليمي، والتي تعوقه عن التخرج في الفترة الزمنية المناسبة بسبب رسوبه في بعض المواد أو انسحابه من بعض الفصول أو حصوله على معدل تراكمي أقل من مقبول (صوالحة ، ٢٠١٣ ، ١٣٠-١٣١).

ويعرف الباحث الطلاب المتعثرين أكاديميًا في الدراسة الحالية إجرائيًا بأنهم: طلاب جامعة مطروح الذين تكون حالة القيد الخاصة بهم في الكشوف الرسمية بالجامعة أما باقون للإعادة أو باقون للإعادة من الخارج.

### إطار نظري ودراسات سابقة

#### العجز المتعلم

إن العجز المتعلم حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بالعجز Sense of powerlessness ، وهذا الإحساس بالعجز يكون ناتجًا عن التعرض لحادث صادم Traumatic event أو المعاناة من الفشل المتكرر (Joy et al., 2021) ويشعر الأفراد الذين يعانون من العجز المتعلم بأنه لا حول لهم ولا قوة وأنهم يفقدون القدرة في السيطرة على الأحداث (Jacob, 2019)، مما يضطرهم إلى تحمل المثيرات غير السارة أو المؤلمة بسبب شعورهم بالعجز وعدم الرغبة في أداء المهمة التي تتطلب منهم حتى ولو كان هناك وسيلة لأدائها (Braunwell, 2016).

ويعتبر سيلجمان Seligman وماير Maier من أوائل العلماء الذين اهتموا بمصطلح العجز المتعلم وكان ذلك بالتحديد عام (١٩٦٧) حيث أجرا أبحاثهما الخاصة بالعجز المتعلم على الحيوانات مثل الكلاب والقوارض، وقد لاحظا أن الحيوانات التي تتعرض للضغوط الخارجية مثل الصدمات الكهربائية يظهرون ضعفًا في الأداء حتى لو تم نقلهم إلى بيئة جديدة خالية من الضغوط. (Filippello et al., 2020)

ثم بعد ذلك انتقلت الأبحاث في مجال العجز المتعلم إلى التطبيق على الإنسان، ومن أشهر هذه الأبحاث ما قام به كل من أبرامسون Abramson ، وسيلجمان Seligman ، وتيسدال Teasdale حيث قاموا عام (١٩٧٨) بنشر بحث موضوعه العجز المتعلم لدى البشر النقد وإعادة الصياغة Learned helplessness in humans: Critique and

reformulation، أكدوا فيه أن العجز ليس صفة يولد بها الإنسان ولكنه متعلم ومكتسب من البيئة نتيجة التعرض للمواقف المؤلمة وغير السارة في مواقف معينة حيث يقوم الإنسان بتعميم الحالة التي وصل إليها من الشعور بالعجز إلى المواقف المشابهة في المستقبل. (Gacek et al., 2017; Song & Vilares, 2021)

ويتسم العجز المتعلم بالعديد من المظاهر التي تميزه ، ومن أهم مظاهر العجز المتعلم: انخفاض مستوى الدافعية لدى الفرد حيث يشعر الفرد الذي يعاني من العجز المتعلم بأنه لا يملك القدرة في التحكم في الأحداث، (Cemalcilar et al., 2003)، وكذلك يعد العجز المعرفي من ضمن مظاهر العجز المتعلم ،ويظهر العجز المعرفي في ضعف قدرة الفرد في توظيف البنية المعرفية لديه لحل المشكلات التي تواجهه واعتقاده أنه سوف يفشل مهما بذل من جهد (Chambers, & Hammonds,2014; Derhami, 2013)، وأيضًا يعتبر العجز الانفعالي من ضمن مظاهر العجز المتعلم حيث يصاحب العجز المتعلم العديد من المشاعر السلبية لدى الفرد مثل الاكتئاب ، والقلق ، والغضب، ونقص تقدير الذات (Gomez et al., 2015)، وكذلك يعتبر العجز السلوكي من مظاهر العجز المتعلم ، ويظهر ذلك في تصرفات الفرد وأفعاله مثل نقص محاولات الفرد في انجاز المهام، وتصرف الفرد بسلبية في المواقف التعليمية، والميل إلى الاتكالية والاعتماد على الآخرين (Hooper & McHugh,2013; Li et al.,2012; Mitina & Mitin,2020 )

ويظهر العجز المتعلم لدى الطلاب عند تعرضهم لموقف صادم حيث يشعرون بقلّة الحيلة والاستسلام للمواقف الضاغطة، ومن ثم يمرون بحالة من التبلد مع الاعتقاد الراسخ لديهم بعدم جدوى أي محاولة يقومون بها للتعلم بالرغم من توافر الإمكانيات والقدرات لديهم. (ابن هداية والسفاسفة، ٢٠٢١).

ومن أهم الخصائص التي تميز الطلاب المتعثرين أكاديميًا ذوي العجز المتعلم: ضعف أدائهم الأكاديمي مقارنة بزملائهم الآخرين، انخفاض مستوى دافعتهم نحو التعلم، تزايد مستوى المشاعر السلبية لديهم مثل التشاؤم وتوقع الفشل الأكاديمي (Wax et al., 2012) ، انخفاض مستوى تقدير الذات لديهم، اللوم الذاتي وعزو الفشل إلى أسباب داخلية، انخفاض مستوى الطموح الأكاديمي لديهم، اعتقادهم أنهم لا يملكون القدرة في التحكم في المواقف والأحداث. ( Filippello et al., 2020; Firmin et al., 2004 )

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

كما أنهم يتجنبون الانخراط في المواقف التعليمية وبخاصة تلك المواقف التي تتطلب حل المشكلات، بسبب اعتقادهم أنهم سيقعون في الفشل مما يؤدي إلى انخفاض ثقتهم بأنفسهم، ويضعف من قدراتهم على أداء المهام، ومن ثم يتوقفون عن المحاولة، وينصرفون عن أداء المهمة. (Gotshall & Stefanou, 2011)

ويعتبر العجز المتعلم من أهم المشكلات التي تؤثر سلبًا على الأفراد حيث أثبتت العديد من الدراسات أن الأفراد الذين يعانون من العجز المتعلم يزداد لديهم الشعور بالإحباط والقلق والاكتئاب وتدني مستوى تقدير الذات، وضعف القدرة على الإنجاز، وقد يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، وسيطرة الأفكار الانتحارية عليهم (Akca, 2011; Bargai et al., 2007; Jacob, 2019)

ونظرًا لخطورة العجز المتعلم لدى الطلاب دعا العديد من الباحثين إلى ضرورة خفض مستوى العجز المتعلم؛ (Qasemi & Karimi, 2021; Joy et al., 2021 ;Ulusoy & Duy , 2013)

وقد تنوعت الاستراتيجيات المستخدمة في ذلك، وهو ما يتضح في الآتي:

### استراتيجيات التدخل لخفض مستوى العجز المتعلم

إن المتأمل للدراسات التي حاولت خفض مستوى العجز المتعلم يلاحظ تنوع استراتيجيات التدخل التي حاول الباحثون من خلالها خفض مستوى العجز المتعلم، ولا شك أن الباحث في مجال العجز المتعلم يحتاج إلى التعرف على جميع هذه الاستراتيجيات على اختلاف ضروبها حتى يتعرف على مدى فعاليتها في خفض مستوى العجز المتعلم، ومن هذه الاستراتيجيات التدخل المعرفي، وفي هذا الصدد قام (Cemalcilar et al., 2003) بدراسة موضوعها: العجز المتعلم، العلاج، وسمات الشخصية، هدفت الدراسة إلى خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٩٢) طالبًا جامعيًا (٤٢) ذكر و(٥٠) أنثى من طلاب جامعة Bogazici، تراوحت أعمارهم من (١٩-٢٢) عامًا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة حيث طلب من أفراد العينة إنهاء متاهة غير قابلة للحل، وتلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامج معرفي تم فيه تدريب أفراد المجموعة التجريبية على عزو أسباب الفشل إلى أسباب خارجية وليس أسباب ذاتية، في حين لم يتلق أفراد المجموعة الضابطة أي شيء، وقد أسفرت الدراسة عن مجموعة

من النتائج من أهمها: فعالية البرنامج المعرفي في خفض مستوى العجز المتعلم لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وكذلك استخدم Hooper and McHugh (2013) التدخل المعرفي حيث قام بدراسة موضوعها التشوه المعرفي مقابل صرف الانتباه في خفض مستوى العجز المتعلم هدفت الدراسة إلى خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٧٤) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة سوانسي تراوحت أعمارهم من (١٨-٢٧) عامًا بمتوسط بلغ (٢٠,٩) عامًا وانحراف معياري بلغ (٤,٧٢)، وقد تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات: مجموعة ضابطة، ومجموعتين تجريبيتين، المجموعة الأولى استخدم معها استراتيجية صرف الانتباه عن الأفكار غير المرغوبة التي تسبب العجز المتعلم، والمجموعة الثانية استخدم معها استراتيجية إعادة البناء المعرفي لإعادة تشكيل الأفكار المشوهة الموجود لديهم التي تسبب العجز المتعلم، وقد أسفرت الدراسة عن العديد من النتائج من أهمها فعالية: استراتيجيتي صرف الانتباه، وإعادة البناء المعرفي في خفض مستوى العجز المتعلم.

في حين حاول بعض الباحثين استخدام التدخل المعرفي السلوكي وفي هذا الصدد قام (Marla and Erin 2009) بدراسة موضوعها فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض العجز المتعلم لدى الأطفال المساء إليهم، هدفت الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طفلاً من الأطفال المساء معاملتهم، بمعدل (١٠) ذكور و(١٠) إناث تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة حيث تعرض أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج معرفي سلوكي: وأسفرت الدراسة عن العديد من النتائج من أهمها : فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض العجز المتعلم لدى الأطفال المساء معاملتهم.

وهناك بعض الباحثين الذين حاولوا الجمع بين أكثر من استراتيجية ومن هؤلاء (LI 2013) حيث قام بدراسة موضوعها استراتيجيات المواجهة والعجز المتعلم، هدفت الدراسة إلى خفض مستوى العجز المتعلم لدى مجموعة من السيدات، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) امرأة، مقسمين إلى (١٠٠) امرأة عاملة، (١٠٠) امرأة غير عاملة، حيث تم تعريفهم لبرنامج قائم على استراتيجيات المواجهة الآتية: التأقلم المعرفي ، التأقلم

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

الجسدي، التأقلم الاجتماعي والانفعالي، وقد أسفرت الدراسة عن العديد من النتائج من أهمها: انخفاض مستوى العجز المتعلم لدى أفراد العينة.

وهناك باحثون استخدموا التدخل العقلاني الانفعالي، وفي هذا الصدد قام Ulusoy and Duy ( 2013 ) بدراسة موضوعها: فعالية برنامج للتربية النفسية على العجز المتعلم والمعتقدات اللاعقلانية، هدفت الدراسة إلى خفض مستوى العجز المتعلم وتحسين بعض الأفكار اللاعقلانية ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧) طالبًا من طلاب الصف الثامن الابتدائي، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متجانسة: مجموعة تجريبية، ومجموعة الدواء الوهمي، ومجموعة تعرضت لبرنامج تربيوي نفسي قائم على التدخل العقلاني الانفعالي، وقد أسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج من أهمها: فعالية البرنامج التربيوي النفسي في تحسين الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المجموعة التجريبية، ولكن لم يتحسن مستوى العجز المتعلم لدى الطلاب.

وكذلك استخدم الرشيدى ومحمد (٢٠١٤) التدخل العقلاني الانفعالي حيث قام بدراسة موضوعها: العلاج العقلاني الانفعالي والعجز المتعلم ، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض العجز المتعلم، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦) طلاب من طلاب المرحلة المتوسطة تراوحت أعمارهم من (١١-١٣) عامًا، وقد تم تعريضهم لبرنامج علاجي عقلاي انفعالي استمر لمدة خمس جلسات ، وأسفرت الدراسة عن العديد من النتائج من أهمها: فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى العجز المتعلم.

في حين استخدم بعض الباحثين التدخل السلوكي، وفي هذا الصدد قام عيسى وأبو السعود (٢٠١٨) بدراسة موضوعها فاعلية برنامج إرشادي لخفض العجز المتعلم لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية، هدفت الدراسة إلى التعرف على نسبة العجز المتعلم لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية بمحافظة الطائف بالمملكة العربية السعودية ، واختبار فعالية برنامج إرشادي سلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ، وقد تكونت العينة الاستطلاعية للدراسة من (١١٥) تلميذاً من ذوي صعوبات التعلم ، في حين تكونت العينة التطبيقية للدراسة من (٢٤) تلميذاً بالصف الخامس الابتدائي من ذوي صعوبات التعلم الذين يعانون من ارتفاع مستوى العجز المتعلم،

منهم ( ١٢ ) تلميذاً ذوي صعوبات تعلم قراءة (٦ تلاميذ يمثلون مجموعة ضابطة، ٦ تلاميذ يمثلون مجموعة تجريبية )، و( ١٢ ) تلميذاً ذوي صعوبات تعلم رياضيات ( ٦ تلاميذ يمثلون مجموعة ضابطة، ٦ تلاميذ يمثلون مجموعة تجريبية )، وقد تم تعريف أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي ، وأسفرت الدراسة عن العديد من النتائج من أهمها: انخفاض مستوى العجز المتعلم لدى الطلاب عينة الدراسة حيث وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

في حين حاول بعض الباحثين تنمية الانفعالات الإيجابية لخفض مستوى العجز المتعلم، وفي هذا الصدد قام حسن (٢٠١٩) بدراسة موضوعها: فعالية برنامج تدريبي في تنمية الانفعالات الأكاديمية الإيجابية، هدفت الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج تدريبي في تنمية الانفعالات الأكاديمية الإيجابية (التفاؤل، الاستمتاع، الفخر ، الحماس) وأثر ذلك في خفض العجز المتعلم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم، وتكونت عينة الدراسة من (١٦) طالباً وطالبة من طلاب الصف السادس الابتدائي ذوي صعوبات التعلم، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ، ومجموعة ضابطة قوام كل منها (٨) طلاب وطالبة، وأسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج من أهمها: فعالية البرنامج التدريبي في خفض مستوى العجز المتعلم ، واستمرار النتائج خلال فترة المتابعة.

وهناك من الباحثين من استخدم الدراما العلاجية لخفض مستوى العجز المتعلم ، وفي هذا الصدد قام الطيباني (٢٠١٩) بدراسة موضوعها استخدام الدراما العلاجية في الحد من العجز المتعلم لدى الأطفال المعاقين سمعياً ، هدفت الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج قائم على الدراما العلاجية في الحد من العجز المتعلم لدى الأطفال ضعاف السمع ، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠) أطفال من ضعاف السمع، تم تعريفهم لبرنامج للدراما العلاجية استمر لمدة (١٢) أسبوعاً ، وقد أسفرت الدراسة عن العديد من النتائج من أهمها: فعالية الدراما العلاجية في خفض العجز المتعلم لدى الأطفال ، واستمرت النتائج خلال فترة المتابعة.

وكذلك قام العبادي (٢٠٢١ ب) بدراسة موضوعها : أثر برنامج إرشادي في خفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من النساء المعنفات، هدفت الدراسة إلى اختبار

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

فعالية برنامج إرشادي قائم على السيكودراما في خفض مستوى العجز المتعلم، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠) امرأة تراوحت أعمارهن من (١٩-٥٣) عامًا ، تم توزيعهن عشوائيًا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، وقد تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج سيكودراما استمر لمدة (١٠) جلسات ، وقد أسفرت الدراسة عن العديد من النتائج من أهمها: فعالية السيكودراما في خفض مستوى العجز المتعلم.

وهناك من الباحثين من استخدم الأنشطة التحفيزية لخفض مستوى العجز المتعلم، وفي هذا الصدد قام (Qasemi and Karimi, 2021) بدراسة موضوعها: العجز المتعلم في المدارس المتوسطة العامة: آثار برنامج تدخل قائم على أنشطة تحفيزية، هدفت الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج تدخل قائم على بعض الأنشطة التحفيزية في تحسين مستوى العجز المتعلم، وقد تكونت العينة الكلية للدراسة من (١٥٤) طالبًا من طلاب إحدى المدارس المتوسطة العامة، في حين تكونت العينة التطبيقية للدراسة من (٥٨) طالبًا تراوحت أعمارهم من (١٣-١٥) عامًا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين : مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة حيث تم تعريض طلاب المجموعة التجريبية لبرنامج قائم على استراتيجيات Dörnyei التحفيزية مع تقديم معززات اجتماعية داخل الفصل الدراسي، وقد أسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج من أهمها: فعالية البرنامج في تحسين مستوى العجز المتعلم ورفع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية، واستمرار هذه النتائج بعد ستة أشهر من المتابعة.

### ثالثًا: الإرشاد المعرفي السلوكي

يعتبر الإرشاد المعرفي السلوكي هو الثمرة الناتجة عن التداخل والتفاعل بين السلوكية والنموذج المعرفي حيث يفترض النموذج المعرفي أن التفكير المضطرب هو العامل الكامن وراء كل الاضطرابات النفسية، فالتفكير المضطرب هو من يقود الفرد إلى السلوك المضطرب، ويجعل الفرد غير قادر على التكيف (Miggie et al., 2021)، بينما يشير المكون السلوكي إلى كيفية استجابة الأفراد للأحداث والمواقف حيث إن الإدراك العميق للأحداث والتجارب يؤثر على الاستجابات الانفعالية والسلوكية والجسدية (Corey, 2017).

ومن ثم يسعى الإرشاد المعرفي السلوكي إلى مساعدة الفرد في التخلص من أنماط التفكير السلبي الموجودة لديه، كما يسعى إلى مساعدة الفرد في حل مشكلاته من خلال جعل تفكيره أكثر توازناً حتى تتحسن قدرته في التعامل مع مشكلاته (Wallace et al., 2021). وقد ظهر التدخل المعرفي السلوكي في الثلث الأخير من القرن العشرين نتيجة للانتقادات التي وجهت إلى التدخلات السلوكية حيث لم تركز التدخلات السلوكية على البنية المعرفية للفرد، فجاء التدخل المعرفي (عبد الله، ٢٠٢٠)، ثم ظهر التدخل المعرفي السلوكي ليركز على استبدال ما يمتلكه المسترشد من أفكار وتصورات سلبية إلى مجموعة من الأفكار والتصورات الإيجابية مما يساعده على ممارسة حياته بشكل أفضل بالإضافة إلى اكسابه مهارات وسلوكيات جديدة. (AlHadi et al., 2021)

ويمكن إرجاع تطور التدخل المعرفي السلوكي إلى ثلاثة موجات أساسية: الموجة الأولى كان يتم فيها التركيز على كل من الجانب السلوكي والجانب المعرفي بشكل منفصل حيث كان اهتمام العلماء منصباً في ذلك الوقت على الجانب السلوكي، وعندما جاء بيك اهتم بالجانب المعرفي حيث كان يعالج الاكتئاب من خلال التركيز على إعادة تشكيل البنية المعرفية لدى الفرد باستخدام نموذج أليسون. (Zahra et al., 2019)

الموجة الثانية: تم فيها الدمج بين العلاج السلوكي والعلاج المعرفي من حيث النظرية والتطبيق حيث تم الاستعانة بكل من الفنيات المعرفية والسلوكية المصدق عليها تجريبياً، أما الموجة الثالثة شهدت أساليب علاجية جديدة مثل العلاج بالقبول والالتزام Acceptance and commitment therapy، العلاج السلوكي الجدلي Dialectical behavior therapy، (Nakao et al., 2021).

وقد تطور التدخل المعرفي السلوكي على يد العديد من العلماء ومنهم كيلي Kelly وأليس Ellis وبيك Beck حيث ركز بيك على استخدام التعديل المعرفي السلوكي في علاج حالات الاكتئاب من خلال محاولة اقناع المسترشد أن أفكاره السلبية وحواره الذاتي يسهمان في سوء تكيفه، ويمكن مساعدة المسترشد في التخلص من مشكلاته عن طريق تعديل بنيته المعرفية المشوهة إلى بنية معرفية سليمة. (Parker et al., 2021)

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

ومن خلال استعراض العديد من الدراسات التي تناولت التدخل المعرفي السلوكي (Beck, 2011; Urao et al., 2021; Walter et al., 2021; Yin et al., 2021)

يمكن تحديد أهم مبادئ التدخل المعرفي السلوكي في النقاط الآتية:

١- يهتم التدخل المعرفي السلوكي بالتعرف على البنية المعرفية الموجودة لدى

المسترشد.

٢- يتضمن التدخل المعرفي السلوكي تحالفاً علاجياً.

٣- يدعو التدخل المعرفي السلوكي إلى تحقيق التعاون والمشاركة النشطة بين المرشد

والمسترشد.

٤- يعتبر التدخل المعرفي السلوكي علاجاً موجهاً.

٥- يركز التدخل المعرفي السلوكي على الحاضر.

٦- يؤكد التدخل المعرفي السلوكي على ضرورة دعم المسترشد لمنع حدوث الانتكاس.

٧- التدخل المعرفي السلوكي محدد بوقت.

٨- يعد التدخل المعرفي السلوكي علاجاً منظماً.

٩- يهدف التدخل المعرفي السلوكي إلى إكساب المسترشد القدرة على تقييم أفكاره

والتعرف على معتقداته.

١٠- يستخدم التدخل المعرفي السلوكي مجموعة من الفنيات التي تساهم في تعديل

السلوك والإدراك لدى الفرد.

ويعد التدخل المعرفي السلوكي تدخلاً فعالاً لخفض مستوى العجز المتعلم لدى

الطلاب حيث يقوم في جوهره على إعادة البناء المعرفي للمتعلم وتعديل البنية المعرفية

المشوهة لديه، كما يمكن من خلاله إكسابه مهارات معرفية جديدة تمكنه من مواجهة المواقف

الحياتية المختلفة. (نوير، ٢٠٢١).

مما سبق من خلال ما تم عرضه من إطار نظري ودراسات سابقة اتضح خطورة

مشكلة العجز المتعلم لدى الطلاب المتعثرين أكاديمياً ( Filippello et al., 2020)

( Firmin et al., 2004 )

كما اتضح تنوع وفعالية استراتيجيات التدخل المختلفة التي استخدمت لخفض مستوى العجز المتعلم. (حسن ، ٢٠١٩؛ الرشدي ومحمد، ٢٠١٤؛ الطيباني، ٢٠١٩؛ العبادي، ٢٠٢١ ب)، ( Qasemi & Karimi ,2021; Ulusoy & Duy,2013) وأيضًا اتضح أن برامج التدخل المختلفة المعرفية والسلوكية كانت ذات فعالية في خفض مستوى العجز المتعلم. (Cemalcilar et al., 2003; Hooper & McHugh ,2009; Marla & Erin ,2013)

وبناء على ذلك صاغ الباحث فروض الدراسة على النحو التالي:

### فروض الدراسة

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس العجز المتعلم في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في القياسين البعدي والتتبعي.

### إجراءات الدراسة:

تضمنت الدراسة الإجراءات الآتية:

**أولاً المنهج المستخدم:** اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي الذي يختبر فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي (متغير مستقل) في خفض مستوى العجز المتعلم (متغير تابع) لدى عينة من طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا.

**ثانياً الأساليب الإحصائية المستخدمة:**

اعتمد الأسلوب الإحصائي المستخدم في البحث على طبيعة الدراسة، والمتغيرات التي تمت في ضوءها، وحجم العينة، وطبيعة المقاييس المستخدمة فيها، فقد استخدم الباحث

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

من خلال البرنامج الإحصائي SPSS اختباري مان وتني وويلكسون، وذلك للتحقق من نتائج فروض الدراسة.

### ثالثاً مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من الطلاب المتعثرين أكاديمياً بكلية التربية جامعة مطروح من طلاب الفرق الأولى والثانية والثالثة والرابعة بجميع الشعب الدراسية بمرحلة البكالوريوس، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً تم اختيارهم بناء على ارتفاع درجاتهم على مقياس العجز المتعلم المستخدم في الدراسة الحالية، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية من (٢٠ - ٢٤) عاماً بمتوسط حسابي بلغ (٢٢,٦٢٥)، وانحراف معياري بلغ (١,٦٢٨)، وتم ذلك وفقاً للإجراءات الآتية:

### إجراءات اختيار العينة

١- تم حصر الطلاب المتعثرين أكاديمياً بكلية التربية جامعة مطروح وعددهم (١٦٠) طالباً، وقد تم تطبيق مقياس العجز المتعلم عليهم جميعاً.

٢- تم تحديد الطلاب الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس العجز المتعلم، وعددهم (٤٠) طالباً، وقد تم أخذ موافقتهم على المشاركة في الدراسة.

٣- تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية وضابطة بحيث تكونت كل مجموعة من (٢٠) طالباً، وقد تم استخدام اختبار مان وتني Mann Whitney لمجانسة أفراد المجموعتين من حيث المتغيرات الآتية :

أ- العمر الزمني: تراوحت الأعمار الزمنية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من (٢٠ : ٢٤) عاماً، وبلغت قيمة (Z) بين متوسطي رتب أعمار أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (-٠,١٩٤) وهي غير دالة مما يدل على تجانسهم في هذا المتغير.

ب- مستوى الذكاء : بلغت قيمة ( Z ) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الذكاء (-٠,٢٣٠) على مقياس ستانفورد بينيه للذكاء (الصورة الخامسة) إعداد أبو النيل وآخرون (٢٠١١) ،وهي غير دالة مما يدل على تجانسهم في هذا المتغير.

ج- المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة: بلغت قيمة ( Z ) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (-٠,٣٤١) على مقياس تقدير المستوى

الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية : إعداد/ حسن (٢٠١٨)، وهي غير دالة مما يدل على تجانسهم في هذا المتغير.

د- مستوى العجز المتعلم: تم مجانسة الطلاب المتعثرين أكاديمياً أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس العجز المتعلم /إعداد الباحث ؛ حتى يمكن رد أي تغيرات في الفروق بعد التطبيق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى العجز المتعلم إلى المتغير المستقل ( البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي)، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (١)

يوضح قيمة (Z) ومستوى الدلالة لأفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة

على مقياس العجز المتعلم قبل التطبيق، حيث (ن = ٤٠)

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
توقع الفشل	الضابطة	٢٠	٢٠,٣٠	٤٠٦,٠٠	-٠,١٠٩	٠,٩١٣ غير دالة
	التجريبية	٢٠	٢٠,٧٠	٤١٤,٠٠		
انخفاض القدرة في التحكم بالأحداث	الضابطة	٢٠	٢٠,٤٥	٤٠٩,٠٠	-٠,٠٢٧	٠,٩٧٨ غير دالة
	التجريبية	٢٠	٢٠,٥٥	٤١١,٠٠		
لوم الذات	الضابطة	٢٠	٢١,٥٥	٤٣١,٠٠	-٠,٥٧٨	٠,٥٦٤ غير دالة
	التجريبية	٢٠	١٩,٤٥	٣٨٩,٠٠		
صورة الطالب السلبية	الضابطة	٢٠	٢١,٢٨	٤٢٥,٥٠	-٠,٤٢٢	٠,٦٧٣ غير دالة
	التجريبية	٢٠	١٩,٧٢	٣٩٤,٥٠		
الدرجة الكلية	الضابطة	٢٠	٢١,١٢	٤٢٢,٥٠	-٠,٣٣٩	٠,٧٣٤ غير دالة
	التجريبية	٢٠	١٩,٨٨	٣٩٧,٥٠		

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس العجز المتعلم بجميع أبعاده في القياس القبلي مما يدل على تجانسهم في مستوى العجز المتعلم قبل التطبيق.  
رابعاً أدوات الدراسة:

أ- مقياس العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً، إعداد/ الباحث.

وصف المقياس: يهدف المقياس إلى قياس مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً، وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (٥٦) عبارة موزعة

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

على أربعة أبعاد هي: "توقع الفشل، انخفاض القدرة في التحكم بالأحداث، لوم الذات، صورة الطالب السلبية"، وقد اشتمل كل بعد من أبعاد المقياس على ( ١٤ ) عبارة ، ويقوم بالإجابة على عبارات المقياس طلاب الجامعة المتعثرون أكاديمياً، وقد تم إعداد المقياس بطريقة ليكرت خماسي الاستجابة ( غير صحيح مطلقاً، غير صحيح ، صحيح أحياناً ،صحيح ، صحيح تماماً) والتي تأخذ الدرجات ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ) على الترتيب، مع مراعاة أن هناك بعض العبارات التي يتم تصحيحها عكسياً، والجدول الآتي يوضح أرقام العبارات الخاصة بكل بعد، وأرقام العبارات التي تصحح عكسياً.

### جدول ( ٢ )

يوضح أرقام عبارات المقياس الخاصة بكل بعد ، وأرقام العبارات التي تصحح عكسياً

البعد	أرقام العبارات الخاصة بكل بعد	أرقام العبارات التي تصحح عكسياً
توقع الفشل	١٤-١	١٣ ، ١٠ ، ٧ ، ٤
انخفاض القدرة في التحكم بالأحداث	٢٨-١٥	٢٧ ، ٢٥ ، ٢٣ ، ٢١ ، ١٩ ، ١٧
لوم الذات	٤٢-٢٩	٤٠ ، ٣١ ، ٤٣ ، ٣٧
صورة الطالب السلبية	٥٦-٤٣	٥٤ ، ٥٣ ، ٥٢ ، ٥٠ ، ٤٨ ، ٤٧ ، ٤٥ ، ٤٣ ، ٥٥

**بناء المقياس:** تم بناء المقياس في الدراسة الحالية وفقاً للخطوات الآتية:

- ١- تم الاطلاع على العديد من الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت العجز المتعلم ، ومنها على سبيل المثال لا الحصر:  
(Abimbola & Ugbede,2018; Cruz et al., 2013; Derhami ,2013; Joy et al., 2021; Li et al., 2012; Raufelder et al., 2018; Song, & Vilares,2021;; Sutherland, & Singh, 2004; Ulusoy & Duy,2013 )
- ٢- تم الإطلاع على العديد من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت العجز المتعلم، ومن هذه المقاييس التي أطلع عليها الباحث:  
(ابن هداية والسفاسفة، ٢٠٢١؛ الرشيدى ومحمد، ٢٠١٤؛ شاهين ، ٢٠١٦؛ العبادي ، ٢٠٢١ أ ؛ عيسى وأبو السعود، ٢٠١٨؛ الفرطوسي وآخرون ، ٢٠٢٠؛ المصري، ٢٠١٩ )  
(Quinless & Nelson , 1988; Sorrenti et al., 2015 )

٣- تم مقابلة العديد من طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا لأخذ عبارات من أفواههم تعبر عن العجز المتعلم.

٤- بناءً على الخطوات السابقة تم تحديد أبعاد مقياس العجز المتعلم وعباراته ثم تم عرض المقياس على السادة المحكمين.

#### الخصائص السيكومترية للمقياس:

١- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على (١٠) محكمين من السادة الأساتذة أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس بجامعة عين شمس، والاسكندرية، والأزهر، وجنوب الوادي، وذلك لمعرفة آرائهم في الحكم على مدى مناسبة العبارات لقياس مستوى العجز المتعلم تجاه طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا، وقد أسفر رأي السادة المحكمين عن صلاحية المقياس للتطبيق مع حذف عبارتين من كل بعد من أبعاد المقياس.

٢- صدق المحك: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة صدق المحك الخارجي عن طريق تطبيق مقياس العجز المتعلم الحالي على عينة بلغت (١٦٠) طالبًا وطالبة من طلاب مرحلة البكالوريوس المتعثرين أكاديميًا بكلية التربية جامعة مطروح، وكذلك تطبيق مقياس العجز المتعلم إعداد شاهين (٢٠١٦) على نفس أفراد العينة السابقة وحساب معامل الارتباط بين المقياسين، حيث بلغ معامل الارتباط بين درجات المقياسين (٠,٧٢) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على صدق عال للمقياس.

٣- الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون عن طريق استخراج معامل ارتباط درجة كل عبارة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، ثم استخراج معامل ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس.

#### جدول (٣)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس حيث  $n = 160$

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد
٠,٠١	٠,٧٦	توقع الفشل
٠,٠١	٠,٧٤	انخفاض القدرة في التحكم بالأحداث
٠,٠١	٠,٧٨	لوم الذات
٠,٠١	٠,٦٨	صورة الطالب السلبية

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

### جدول (٤)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه حيث  $n = 160$

رقم العبارة	معامل الارتباط						
١	٠,٧٢	١٥	٠,٧٣	٢٩	٠,٦٥	٤٣	٠,٦٢
٢	٠,٨١	١٦	٠,٨٤	٣٠	٠,٨٥	٤٤	٠,٨٢
٣	٠,٧١	١٧	٠,٦٥	٣١	٠,٦٤	٤٥	٠,٦٣
٤	٠,٦٢	١٨	٠,٦٥	٣٢	٠,٦٨	٤٦	٠,٧٣
٥	٠,٧٥	١٩	٠,٧٤	٣٣	٠,٧٨	٤٧	٠,٧٤
٦	٠,٧٦	٢٠	٠,٧٨	٣٤	٠,٦٤	٤٨	٠,٦٤
٧	٠,٦٣	٢١	٠,٧٢	٣٥	٠,٧٤	٤٩	٠,٧٢
٨	٠,٧٤	٢٢	٠,٦٣	٣٦	٠,٦٢	٥٠	٠,٦٤
٩	٠,٦٤	٢٣	٠,٧٤	٣٧	٠,٧٦	٥١	٠,٦٠
١٠	٠,٦٣	٢٤	٠,٦٤	٣٨	٠,٦٠	٥٢	٠,٦٤
١١	٠,٦٥	٢٥	٠,٦٨	٣٩	٠,٦٧	٥٣	٠,٦٠
١٢	٠,٥٩	٢٦	٠,٦٤	٤٠	٠,٦٤	٥٤	٠,٦٥
١٣	٠,٦٤	٢٧	٠,٦٣	٤١	٠,٦٤	٥٥	٠,٦٥
١٤	٠,٦٤	٢٨	٠,٥٨	٤٢	٠,٧١	٥٦	٠,٦٧

يتضح من الجدولين السابقين (٣) ، (٤) أن مقياس العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي حيث كانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١

٤- معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات لجميع عبارات المقياس، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٣) لبعد توقع الفشل، (٠,٧٤) لبعد انخفاض القدرة في التحكم بالأحداث ، (٠,٧٦) لبعد لوم الذات، (٠,٧٠) لبعد صورة الطالب السلبية، (٠,٧٥) للمقياس ككل.

٥-معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار: تم إجراء طريقة إعادة الاختبار بفواصل زمني مقداره أسبوعان، وتم استخراج معاملات الارتباط باستخدام معاملات ارتباط بيرسون، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٧٨) لبعد توقع الفشل، (٠,٧٢) لبعد انخفاض القدرة في التحكم بالأحداث ، (٠,٧٤) لبعد لوم الذات، (٠,٦٨) لبعد صورة الطالب السلبية، (٠,٧٣) للمقياس ككل، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١

ب- مقياس ستانفورد بينيه للذكاء: الصورة الخامسة، إعداد / أبو النيل وآخرين (٢٠١١).  
هو مقياس مقنن يستخدم لتقييم الذكاء والقدرات المعرفية من عمر سنتين وحتى ٧٠ سنة  
فأعلى، ويتضمن (٥) عوامل رئيسية هي الاستدلال السائل، المعرفة، الاستدلال الكمي،  
المعالجة البصرية المكانية، الذاكرة العاملة.

ج- مقياس تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية: إعداد/ حسن  
(٢٠١٨).

هو مقياس يقيس المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية، وقد تم  
تطبيق المقياس على عينة بلغت (٧٠١) أسرة تنوعت بين محافظات الحضر (الريف  
والمدينة) في الوجه القبلي (الأقصر - سوهاج - أسيوط - المنيا - بني سويف) والوجه  
البحري (القاهرة - القليوبية - الدقهلية - كفر الشيخ - الشرقية - بورسعيد)، وأسفرت نتائج  
التطبيق عن تحديد متغيرات المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية، وهي:  
المؤهلات التعليمية والأوضاع الوظيفية/ المهنية، والدخل المعيشي لكلا الوالدين وأسلوبهم في  
ممارسة الحياة اليومية، كما أسفرت نتائج التطبيق عن معادلة تنبؤيه تناسب المستوى  
الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية.

## ٢- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، إعداد الباحث

### الهدف من البرنامج

- يهدف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي إلى خفض مستوى العجز المتعلم لدى  
عينة من طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً بكلية التربية جامعة مطروح.  
ويسعى البرنامج إلى تحقيق ذلك من خلال تحقيق الأهداف الآتية:
- ١- إتاحة الفرصة لطلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً للتعبير عن أنفسهم ومشاعرهم  
وأفكارهم.
  - ٢- تحديد المواقف التي يظهر فيها الشعور بالعجز المتعلم لدى طلاب الجامعة  
المتعثرين أكاديمياً.
  - ٣- تحديد الأفكار والمشاعر السلبية الموجودة لدى طلاب الجامعة المتعثرين  
أكاديمياً والتي تسبب لهم العجز المتعلم.

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

- ٤- إرشاد طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً إلى كيفية التعامل مع المواقف السلبية في حالة حدوثها.
- ٥- مساعدة طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً في التخلص من أفكارهم السلبية (المعتقدات الخاطئة الموجودة لديهم والتي تسبب لهم الشعور بالعجز المتعلم).
- ٦- استبدال الأفكار السلبية الموجودة لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً بأفكار أخرى إيجابية.
- ٧- إرشاد طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً إلى كيفية حل المشكلات التي تقف في طريقهم وتسبب لهم الشعور بالعجز المتعلم.
- ٨- تحسين صورة الذات لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً من خلال التركيز على تجارب النجاح لديهم.
- ٩- تحسين صورة الذات لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً من خلال اكتشاف نقاط القوة الموجودة بداخلهم وحثهم على الاستفادة منها.
- ١٠- إرشاد طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً إلى الطرق التي يمكن من خلالها تحويل الفشل إلى نجاح.

### الأسس التي يقوم عليها البرنامج

قام البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المصمم والمطبق في الدراسة الحالية على مجموعة من الأسس التي يمكن إجمالها فيما يلي :

#### أ- الأسس العامة :

- ١- العجز المتعلم يمكن خفضه لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً من خلال تطبيق فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي المناسبة.
- ٢- يؤكد البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على ضرورة تكوين علاقة إرشادية طيبة بين الباحث وطلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً.
- ٣- التعرف على البنية المعرفية المشوهة المرتبطة بالعجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً والسعي إلى تغييرها.

ب- الأسس النفسية :

- ١- مراعاة الخصائص النفسية لطلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا.
- ٢- الاهتمام بدفع طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا إلى ضرورة مقاومة شعورهم بالعجز، وتنمية الثقة في النفس لديهم.
- ٣- السعي إلى تنمية السلوك التوكيدي لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا.

ج- الأسس التربوية :

- ١- مناسبة فنيات البرنامج لخفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا.
- ٢- التنوع في الفنيات ومحتوى جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتفادي تسرب الملل لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا.
- ٣- تدريب طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا على كيفية التعامل السليم مع مشكلة العجز المتعلم وكيفية إيجاد الحلول المناسبة لها.

د- الأسس الاجتماعية:

- ٤- الاهتمام بدفع طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا إلى ضرورة الاندماج داخل المجتمع.
- ٥- مراعاة المعايير والقيم الاجتماعية السائدة في المجتمع.
- ٦- تعزيز تجارب النجاح الاجتماعي لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا.

هـ - الأساس النظري للبرنامج

يعتمد الأساس النظري للبرنامج على التدخل المعرفي السلوكي ، ويعد التدخل المعرفي السلوكي تحالفًا بين السلوكية والمعرفية حيث يسعى إلى مساعدة المسترشد في التخلص من أنماط التفكير السلبي الموجودة لديه من خلال تحديد البنية المعرفية المشوهة الموجودة لديه وأدت إلى سلوكه المضطرب ، والسعي إلى تعديل هذه البنية المعرفية المشوهة إلى بنية معرفية سليمة ، كما يسعى إلى مساعدة المسترشد في حل مشكلاته من خلال إكسابه السلوكيات اللازمة التي تجعله أكثر توازنًا وقدرة في التعامل مع مشكلاته الحياتية. والعجز المتعلم وفقًا لهذه النظرية هي سلوك مكتسب يمكن تغييره والحد منه من خلال تغيير البنية المعرفية المشوهة لدى المسترشد إلى بنية معرفية سليمة، ومن خلال إكسابه سلوكيات سوية تسهم في منحه الثقة بالنفس وتحسين صورة الذات لديه، مما يسهم في رفع

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

مستوى التوكيدية لديه فتقوى مناعته النفسية وقدرته على صنع مستقبله، ويستطيع السيطرة على الأحداث المحيطة به. (Marla & Erin, 2009)

### الفنيات المستخدمة في البرنامج

استخدم الباحث في البرنامج الإرشادي الحالي مجموعة من الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية، وفيما يلي هذه الفنيات بشيء من التفصيل.

حل المشكلة Problem-Solving هي فنية يمكن من خلالها تدريب المسترشد على كيفية التعامل السليم مع المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة لها، وتفترض هذه الفنية أن معظم الاضطرابات وأنماط السلوكيات غير التكيفية إنما ترجع إلى فشل الفرد وعجزه عن حل المشكلات التي تسبب له سوء التكيف، ومن ثم تساعد هذه الفنية الفرد في حل المشكلات التي تقابله بطريقة منظمة ومخططة، وجعل تفكيره أكثر توازنًا حتى تتحسن قدراته في التعامل مع مشكلاته (Kgwete, & Malatji, 2021).

ويرجع الباحث استخدامه لهذه الفنية نظرًا لأهميتها في تدريب المسترشد على مواجهة المشكلات التي تسبب له الشعور بالعجز المتعلم حيث يمكن من خلال هذه الفنية تنمية الوعي لدى المسترشد أن كل مشكلة بمقدوره حلها من خلال اتباع خطوات حل المشكلة، وإيجاد العديد من البدائل والحلول الممكنة لها مما يجعله أكثر قدرة على مواجهة المشكلات والضغوط الحياتية التي تسهم في زيادة مستوى العجز المتعلم لديه، ومن ثم يصبح أكثر فعالية وقدرة في السيطرة على الأحداث.

صرف الانتباه Distraction يستخدم صرف الانتباه في التدخل المعرفي السلوكي لصرف انتباه الفرد عن التركيز على الأعراض السلبية التي يشعر بها وتسبب له الاضطراب النفسي، ويتم استخدام هذه الفنية لجعل المسترشد أكثر قدرة في التحكم بالأعراض السلبية التي تحدث له. (Volkaert et al., 2020)

ويرجع الباحث استخدامه لهذه الفنية نظرًا لأهميتها في مساعدة طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا في صرف انتباههم عن الأفكار السلبية التي تتردد عليهم وتجعلهم يشعرون بعجزهم وقلة حيلتهم مثل اعتقادهم بأن الآخرين ينظرون إليهم نظرة سلبية تتسم بالنقص والدونية، واعتقادهم أنهم عاجزون لا يستطيعون التحكم في الظروف المحيطة بهم،

ومن ثم تسهم هذه الفنية في جعلهم أكثر قدرة في التحكم بالأعراض السلبية التي تظهر عليهم وتؤدي إلى تقاوم شعورهم بالعجز المتعلم.

إعادة البناء المعرفي Cognitive restructuring فنية تهدف إلى التعرف على البناء المعرفي المشوه لدى الفرد، وزيادة استبصاره بأفكاره السلبية وحثه على استبدالها بأفكار أخرى إيجابية مما يساعد الفرد في تصحيح بنيته المعرفية حيث تعد البنية المعرفية المشوهة السبب الأساسي للاضطراب النفسي، فيفترض النموذج المعرفي أن التفكير المضطرب هو العامل الكامن وراء الاضطراب النفسي، وهو من يقود الفرد إلى السلوك المضطرب، ويجعله غير قادر على التكيف (Schmid & Steil, 2019).

ويرجع الباحث استخدامه لهذه الفنية نظرًا لأهميتها في إعادة البناء المعرفي لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا، ومساعدتهم في التخلص من أنماط التفكير السلبي الموجودة لديهم وتصحيح معتقداتهم الخاطئة المرتبطة بالعجز المتعلم، مثل: اعتقادهم أنهم يفتقدون القدرة على النجاح وأنهم سيفشلون دائمًا في المهام التي تتطلب منهم مهما بذلوا من جهد، وأن قدراتهم ضعيفة، وأنهم يعجزون عن السيطرة والتحكم في الأحداث.

الاسترخاء Relaxation يعتبر الاسترخاء من أفضل الفنيات التي تستخدم لخفض الشعور بالقلق والتوتر والاجهاد لدى الطلاب المتعثرين أكاديميًا وذوي صعوبات التعلم حيث إنه يحسن من الحالة المزاجية لهم ويجعلهم أكثر قدرة على مواجهة التحديات والضغط النفسية التي تواجههم، كما يجعلهم أكثر صفاء من الناحية الذهنية، ويساعدهم في التخلص من الأفكار السلبية والصراعات النفسية مثل المشكلات المرتبطة بالدراسة الأكاديمية مما يسهم في جعلهم أكثر توافقًا من الناحيتين النفسية والاجتماعية (Jones, & Finch, 2020).

ويرجع الباحث استخدامه لهذه الفنية نظرًا لأهميتها في تحسين الحالة المزاجية لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا وجعلهم أقل توترًا وأكثر قدرة على مواجهة الضغوط التي تواجههم وتسبب لهم الشعور بالعجز المتعلم.

أسلوب القصة الرمزية parable method تعمل القصة الرمزية على تصحيح المعتقدات الخاطئة لدى الفرد من خلال توضيح معنى محدد يصعب التعبير عنه بالطرق التقليدية، ومعظم القصص الرمزية تتضمن معان أخلاقية، ومن أمثلة القصة الرمزية

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

القصص الرمزية الاجتماعية، وقصص تطوير الذات، والقصص الواقعية، وتسهم القصة الرمزية في إشعار المسترشد أنه ليس الوحيد الذي لديه مشكلة ما وإنما الجميع معرض لمثل هذه المشكلات (Corey, 2012).

ويرجع الباحث استخدامه لهذه الفنية لتحسين صورة الذات السلبية لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا، ومساعدتهم في التخلص من الشعور بالوصمة المرتبط بالفشل الأكاديمي والعجز المتعلم، وحتى يوضح لهم أن التعثر الأكاديمي في فترة معينة من حياة الفرد لا يعني أن الفشل سيصبح صفة ملازمة له طوال حياته، وذلك من خلال استعراض العديد من قصص بعض المشاهير الذين تعثروا أكاديميًا في فترة ما في حياتهم، ومع ذلك استطاعوا أن يحققوا نجاحًا كبيرًا فيما بعد نالوا من خلاله تقدير المجتمع، ومن أمثلة هؤلاء: " اسحاق نيوتن عالم الفيزياء، جراهام بيل مخترع التليفون، توماس أديسون مخترع المصباح الكهربائي، ومن ثم يرى الباحث أن هذه الفنية ستسهم في خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا خاصة عندما يدركون أنه يمكنهم تحقيق النجاح إذا بذلوا الجهد المناسب، وإن الفشل الأكاديمي في فترة معينة في حياة الإنسان لا يعني أنه سيصبح فاشلاً باستمرار بل عليه المحاولة دائماً للوصول إلى النجاح وعدم الاستسلام للشعور بالفشل.

تأكيد الذات Self-Assertiveness تعتبر التوكيدية جانبًا هامًا يدل على تمتع الفرد بالتوافق النفسي كما أنها تسهم في تحسين مستوى تقدير الذات لدى الفرد، وجعله أكثر ثقة في النفس، وأكثر قدره على مواجهة التحديات التي تقابله حيث من يمتلك التوكيدية يشعر بأهميته وفعاليته، ويستطيع مقاومة شعوره بالعجز (Gotcă et al., 2019)، ويمكن من خلال هذه الفنية إرشاد الفرد إلى كيفية التعبير عن مشاعره وأفكاره وتنمية قدرته في اتخاذ القرار، وحماية نفسه من الإساءة أو الاستغلال من قبل الآخرين مما يجعله أكثر إيجابية وقدرة على مواجهة التحديات التي تقابله. (Nobandegani et al., 2016)

ويرجع الباحث استخدامه لهذه الفنية نظرًا لأهميتها في تحسين صورة الذات لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا، وجعلهم أكثر ثقة في النفس، وأكثر قدرة في السيطرة على الظروف والأحداث.

التحليل النقدي للذات self-critical analysis إن القدرة على تحليل الذات ونقدها بدلاً من إلقاء اللوم عليها يعتبر من صفات مرتفعي التوكيد، وهناك فرق بين لوم الذات ونقدها، فلوم الذات عملية ذات طابع انفعالي يتلخص هدفها في عقاب الفرد على أفعاله، أما التحليل النقدي للذات يهدف إلى تطوير الفرد وحثه على تلافي تكرار أخطائه. (أبو حماد، ٢٠١٤)

ويرجع الباحث استخدامه لهذه الفنية نظراً لأهميتها في توعية طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً بأهمية نقد ذاتهم نقدًا موضوعيًا يهدف إلى التعرف على أخطائهم وإيجاد الطرق المناسبة للتغلب على هذه الأخطاء مما يساعدهم في تطوير ذاتهم والتصرف بتوكيدية في المواقف الحياتية بدلاً من المبالغة في لوم ذاتهم؛ مما قد يساعدهم في التخلص من الشعور بالعجز المتعلم.

المناقشة Discussion تعتبر فنية المناقشة من أهم الفنيات التي تستخدم في التدخل المعرفي السلوكي حيث يمكن من خلال هذه الفنية التعرف على الأفكار السلبية الموجودة لدى المسترشد، وإقناعه بتبني أفكار إيجابية أخرى بديلة. (Shih et al., 2021) ويرجع الباحث استخدامه لفنية المناقشة لأهميتها في التعرف على الأفكار السلبية المرتبطة بالعجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً، وإقناعهم بضرورة استبدال هذه المعتقدات السلبية بمعتقدات أخرى إيجابية حيث تعتبر المناقشة من أكثر الوسائل الموصلة إلى الإقناع.

الواجب المنزلي Homework: يعتبر الواجب المنزلي من الفنيات التي تستخدم في التدخل المعرفي السلوكي لتدريب الفرد على تطبيق ما تعلمه خلال الجلسات في الحياة الواقعية (Constantino et al., 2019).

ويرجع الباحث استخدامه لفنية الواجب المنزلي في الدراسة الحالية نظراً لأهمية الواجب المنزلي في مساعدة طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً الذين يشعرون بالعجز المتعلم في تطبيق ما تعلمونه خلال جلسات البرنامج في حياتهم الواقعية مما يجعلهم أكثر قدرة على مواجهة التحديات والضغوطات المرتبطة بالعجز المتعلم.

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

### حدود البرنامج :

استغرق تطبيق البرنامج (١٠) أسابيع بمعدل جلستين في الأسبوع الواحد، وبذلك بلغت جلسات البرنامج (٢٠) جلسة، والجدول الآتي يوضح عنوان جلسات البرنامج وتوزيعها.

### جدول (٥)

#### عنوان وتوزيع جلسات البرنامج

الأسبوع	رقم الجلسة	"عنوان الجلسة"
الأول	١	مفهوم العجز المتعلم ومسبباته وأضراره
	٢	علاقة العجز المتعلم بالبنية المعرفية المشوهة
الثاني	٣	التدريب على الاسترخاء العضلي
	٤	الشعور بالوصمة والعجز المتعلم
الثالث	٥	التدريب على الاسترخاء بالتنفس
	٦	الصورة السلبية في أعين الآخرين
الرابع	٧	التحليل النقدي للذات
	٨	عوامل النجاح
الخامس	٩	أسلوب حل المشكلات
	١٠	التدريب على حل المشكلات
السادس	١١	مشكلة التعثر الأكاديمي
	١٢	مشكلة عدم السيطرة على الظروف والأحداث
السابع	١٣	مشكلة تكرار الفشل.
	١٤	القوة الكامنة بداخلنا.
الثامن	١٥	قصة نجاح توماس أديسون
	١٦	إرادة النجاح عند جراهام بيل
التاسع	١٧	قصة نجاح إسحاق نيوتن
	١٨	تغلب والت ديزني على تعثره الأكاديمي
العاشر	١٩	كيف نحول الفشل إلى نجاح؟
	٢٠	الخاتمة

### تقييم البرنامج :

تم تقييم البرنامج من خلال تطبيق مقياس العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً (القياس القبلي، والبعدي) وأجريت المتابعة بعد ثلاثة أشهر من الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي؛ لمعرفة مدى فعاليته واستمراريته في خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً.

## نتائج الدراسة

### أولاً نتائج الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على إنه: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس العجز المتعلم في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وللتحقق من نتائج الفرض استخدم الباحث اختبار مان وتني Mann Whitney اللابارامتري، وفيما يلي ما توصل إليه الباحث من نتائج في هذا الصدد.

#### جدول (٦)

يوضح قيمة (Z) ومستوى الدلالة الإحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس العجز المتعلم في القياس البعدي ، حيث ن = ٤٠ =

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
توقع الفشل	الضابطة	٢٠	٢٩,٧٨	٥٩٥,٥٠	٥,٠٤٢-	٠,٠١
	التجريبية	٢٠	١١,٢٢	٢٢٤,٥٠		
انخفاض القدرة في التحكم بالأحداث	الضابطة	٢٠	٢٩,٤٠	٥٨٨,٠٠	٤,٨٥٠-	٠,٠١
	التجريبية	٢٠	١١,٦٠	٢٣٢,٠٠		
لوم الذات	الضابطة	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠	٥,٤٨٧-	٠,٠١
	التجريبية	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠		
صورة الطالب السلبية	الضابطة	٢٠	٢٩,٩٠	٥٩٨,٠٠	٥,٠٩٩-	٠,٠١
	التجريبية	٢٠	١١,١٠	٢٢٢,٠٠		
الدرجة الكلية	الضابطة	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠	٥,٤٢٧-	٠,٠١
	التجريبية	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس العجز المتعلم في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يدل على انخفاض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً أفراد المجموعة التجريبية ويدل على تحقق الفرض الأول.

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

### ثانيًا نتائج الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على إنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وللتأكد من النتائج السابقة استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon ، وفيما يلي ما توصل إليه الباحث من نتائج في هذا الصدد.

### جدول ( ٧ )

يوضح قيمة (Z) ومستوى الدلالة الإحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في القياسين القبلي والبعدي

الأبعاد	القياس قبلي/بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
توقع الفشل	الرتب السالبة	١٩	١١,٠٠	٢٠٩,٠٠	٣,٨٩١-	٠,٠١
	الرتب الموجبة	١	١,٠٠	١,٠٠		
	التساوي	صفر				
	إجمالي	٢٠				
انخفاض القدرة في التحكم بالأحداث	الرتب السالبة	١٧	١٠,٨٨	١٨٥,٠٠	٣,٦٢٥-	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٢	٢,٥٠	٥,٠٠		
	التساوي	١				
	إجمالي	٢٠				
لوم الذات	الرتب السالبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٣,٩٢٣-	٠,٠١
	الرتب الموجبة	صفر	صفر	صفر		
	التساوي	صفر				
	إجمالي	٢٠				
صورة الطالب السلبية	الرتب السالبة	١٩	١١,٠٠	٢٠٩,٠٠	٣,٨٩٣-	٠,٠١
	الرتب الموجبة	١	١,٠٠	١,٠٠		
	التساوي	صفر				
	إجمالي	٢٠				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٣,٩٢٢-	٠,٠١
	الرتب الموجبة	صفر	صفر	صفر		
	التساوي	صفر				
	إجمالي	٢٠				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي مما يدل على انخفاض مستوى

العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ويدل على تحقق الفرض الثاني.

### ثالثاً نتائج الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على إنه: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في القياسين البعدي والتتبعي، وللتحقق من نتائج الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon اللابارامترى ، وفيما يلي ما توصل إليه الباحث من نتائج في هذا الصدد.

### جدول (٨)

يوضح قيمة (Z) ومستوى الدلالة الإحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في القياسين البعدي والتتبعي

الأبعاد	القياس بعدي/ تتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
توقع الفشل	الرتب السالبة	١	١,٥٠	١,٥٠	٠,٨١٦-	٠,٤١٤ غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	٢,٢٥	٤,٥٠		
	التساوي	١٧				
	إجمالي	٢٠				
انخفاض القدرة في التحكم بالأحداث	الرتب السالبة	٤	٢,٧٥	١١,٠٠	٠,٩٤٨-	٠,٣٤٣ غير دالة
	الرتب الموجبة	١	٤,٠٠	٤,٠٠		
	التساوي	١٥				
	إجمالي	٢٠				
لوم الذات	الرتب السالبة	٣	٢,٣٣	٧,٠٠	٠,٧٥٦-	٠,٤٥٠ غير دالة
	الرتب الموجبة	١	٣,٠٠	٣,٠٠		
	التساوي	١٦				
	إجمالي	٢٠				
صورة الطالب السلبية	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر	١,٦٣٣-	٠,١٠٢ غير دالة
	الرتب الموجبة	٣	٢	٦		
	التساوي	١٧				
	إجمالي	٢٠				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٥	٦,٢٠	٣١,٠٠	٠,٣٥٩-	٠,٧٢٠ غير دالة
	الرتب الموجبة	٥	٤,٨٠	٢٤,٠٠		
	التساوي	١٠				
	إجمالي	٢٠				

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في القياسين البعدي والتتبعي مما يدل على تحقق الفرض الثالث ، ويدل على استمرار انخفاض العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً أفراد المجموعة التجريبية.

### مناقشة وتفسير النتائج:

يتضح من نتائج الفرض الأول والثاني انخفاض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج حيث وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس العجز المتعلم في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية جدول (٦)، كما وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العجز المتعلم في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي جدول (٧).

ويتضح أيضاً من نتائج الفرض الثالث جدول (٨) استمرار هذه النتائج خلال فترة المتابعة، أي أن البرنامج قد احتفظ بأثره في خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً أفراد المجموعة التجريبية، واستمر رسوخه وتأثيره في شخصيتهم مما يوضح أن البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم في الدراسة الحالية يعتبر برنامج مناسب لخفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً كما عبرت عنه النتائج السابقة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات التي أثبتت فعالية برامج التدخل في خفض مستويات العجز المتعلم (Hooper & Cemalcilar et al., 2003; McHugh, 2013;; Qasemi & Karimi, 2021; Ulusoy & Duy, 2013)

كما تتفق مع ما توصل إليه (Marla and Erin (2009) في نتائج دراستهما أن التدخل المعرفي السلوكي يعتبر تدخلاً فعالاً في خفض مستوى العجز المتعلم نظراً لدوره في إعادة تشكيل البنية المعرفية السلبية لدى الفرد التي تسهم في ارتفاع مستوى العجز المتعلم

لديه، وإكسابه سلوكيات جديدة يمكن من خلالها تنمية ثقته في نفسه، وزيادة توافقه النفسي والاجتماعي.

وتتفق أيضًا مع ما ذهب إليه ( Al-Mseidin and Al-Zubi ( 2021 ) أن التدخل المعرفي السلوكي يساهم في تعديل البنية المعرفية المشوهة لدى الطلاب ويجعلهم أكثر توافقًا من الناحيتين النفسية والأكاديمية.

ويفسر الباحث هذه النتائج بطبيعة البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية ولم يتعرض له أفراد المجموعة الضابطة، ولعل نجاح البرنامج المستخدم في البحث الحالي يرجع لبنائه على مجموعة من الأسس العلمية التي تم من خلالها مراعاة خصائص طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا، كما يرجع نجاح البرنامج إلى طبيعة الفنيات التي اشتمل عليها حيث اشتمل البرنامج على بعض الفنيات التي كان لها أثر كبير في خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا.

فقد ساهمت فنية حل المشكلات في تدريب طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا أفراد المجموعة التجريبية على كيفية التعامل السليم مع مشكلاتهم المرتبطة بالعجز المتعلم وإيجاد الحلول المناسبة لها بطريقة منظمة ومخططة، مثل : مشكلة التعثر الأكاديمي؛ مما جعل تفكيرهم أكثر توازنًا في التعامل مع مشكلاتهم، وجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط الحياتية التي تساهم في زيادة مستوى العجز المتعلم لديهم، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (Malik et al.(2021) أن أسلوب حل المشكلات يعتبر أسلوب مناسب لتعريف الطلاب بكيفية مواجهة المشكلات التي تؤثر سلبًا على توافقهم النفسي والاجتماعي حيث يمكن من خلال هذا الأسلوب تدريب الطلاب على خطوات حل المشكلة بطريقة منظمة ومنهجية مما يساهم في جعلهم أكثر توافقًا وتكيفًا.

كما كان لفنية إعادة البناء المعرفي دور كبير في خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا أفراد المجموعة التجريبية حيث تم من خلال هذه الفنية التعرف على معتقداتهم الخاطئة التي تساهم في شعورهم بالعجز المتعلم، وحثهم على استبدالها بمعتقدات أخرى إيجابية، مثل: اعتقادهم أنهم يفقدون القدرة على النجاح وأنهم سيفشلون في المهام التي تتطلب منهم مهما بذلوا من جهد، وأنهم يعجزون في التحكم بمستقبلهم، فتم استبدال هذه الأفكار السلبية بأفكار أخرى إيجابية مثل: أنهم يستطيعون

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

تحقيق النجاح إذا بذلوا الجهد اللازم، ويستطيعون التحكم في مستقبلهم من خلال التخطيط الجيد لمستقبلهم والتنظيم الجيد لأوقاتهم ووضع أهداف حياتية واقعية يمكن تحقيقها والوصول إليها مع بذل الجهد المناسب للوصول إلى هذه الأهداف، ويتفق ذلك مع ما توصل إليه Hooper and McHugh (2013) في نتائج دراستهما أن فنية إعادة البناء المعرفي تعتبر فنية ذات فعالية في خفض مستوى العجز المتعلم حيث يمكن من خلالها تعديل الأفكار غير العقلانية المرتبطة بالعجز المتعلم لدى طلاب الجامعة واستبدالها بأفكار أخرى عقلانية سليمة.

كما كان لفنية الاسترخاء أثر واضح في خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً حيث ساهمت هذه الفنية في تحسين الحالة المزاجية لهم وجعلهم أقل توترًا وأكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية التي تواجههم وتسبب لهم الشعور بالعجز المتعلم، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه Jones and Finch(2020) أن فنية الاسترخاء تعتبر من أفضل الفنيات التي تستخدم لخفض الشعور بالقلق والتوتر والاجهاد لدى الطلاب المتعثرين أكاديمياً حيث إنها تجعلهم أكثر صفاءً من الناحية الذهنية وأكثر قدرة في التخلص من الصراعات النفسية والأفكار السلبية المرتبطة بالدراسة الأكاديمية مما يحسن من توافقهم النفسي والاجتماعي ويجعلهم أكثر هدوءً وقدرة على مواجهة التحديات التي تقابلهم.

وأيضًا كان لأسلوب القصة الرمزية دور كبير في خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً حيث ساهمت هذه الفنية في مساعدتهم في التخلص من الشعور بالوصمة المرتبط بالفشل الأكاديمي، فقد استطاع الباحث من خلال هذه الفنية أن يوضح لطلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً أن الفشل الأكاديمي في فترات معينة من حياة الفرد لا يعني أنه سيصبح إنساناً فاشلاً طوال حياته، وإنما بالإرادة القوية والرغبة في تحقيق النجاح يستطيع التغلب على فشله وتحقيق التفوق والتميز داخل المجتمع، وذلك من خلال استعراض العديد من قصص المشاهير الذين تعثروا أكاديمياً في فترة ما في حياتهم، ومع ذلك استطاعوا أن يحققوا نجاحاً كبيراً فيما بعد نالوا من خلاله تقدير المجتمع، ومن أمثلة هذه القصص الرمزية التي تناولها الباحث في جلسات البرنامج : " قصة اسحاق نيوتن عالم الفيزياء ، قصة جراهام بيل مخترع التليفون ، توماس أديسون مخترع المصباح الكهربائي،

ومن ثم ساهمت هذه الفنية في جعل طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا أكثر قدرة على مواجهة الفشل وأكثر مقدرة في التغلب على الشعور بالعجز المتعلم.

ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (Corey 2012) أن أسلوب القصة الرمزية يعمل على تصحيح الأفكار الخاطئة لدى الفرد من خلال إكساب الفرد معان جديدة يصعب التعبير عنها بالطرق التقليدية مما يشعر الفرد أن المشكلة التي يعاني منها مشكلة متكررة موجودة عند العديد من أفراد المجتمع، وأنه ليس هو الشخص الوحيد الذي يعاني منها، ويمكن التغلب على مشكلاته من خلال قوة الإرادة والرغبة في التطور فيصبح الفرد أكثر صلابة وقوة في مواجهة الضغوط الحياتية.

كما كان لفنية تأكيد الذات أثر واضح في خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا أفراد المجموعة التجريبية حيث ساهمت هذه الفنية في زيادة مستوى الثقة بالنفس لديهم وجعلهم أكثر قدرة في السيطرة على الظروف والأحداث كما ساهمت هذه الفنية في تحسين مستوى تقديرهم لذواتهم مما جعلهم أكثر قدرة في مقاومة الشعور بالعجز، ويتفق ذلك مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة (Parray, & Kumar 2017) أن أسلوب تأكيد الذات يؤدي إلى رفع مستوى تقدير الذات لدى الطلاب ويجعلهم أكثر توافقًا من الناحية النفسية والأكاديمية ويقوي لديهم الثقة في النفس، ويزيد لديهم من مستوى الإنجاز والتحصيل الأكاديمي، والشعور بالرفاهية النفسية.

وأيضًا كان لفنية التحليل النقدي للذات دور كبير في خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا أفراد المجموعة التجريبية حيث استطاع الباحث من خلال هذه الفنية توعية طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا بأهمية نقد ذواتهم نقدًا موضوعيًا يهدف إلى التعرف على أخطائهم وإيجاد الطرق المناسبة للتغلب على هذه الأخطاء بدلاً من المبالغة في إلقاء اللوم عليها مما ساعدهم في التعرف على أخطائهم التي تسببت في فشلهم الدراسي وتعثرهم الأكاديمي بصورة أكثر موضوعية وجعلهم أكثر قدرة في تطوير ذواتهم وتوكيدها، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه أبو حماد (٢٠١٤) أن القدرة على تحليل الذات ونقدها يعتبر من صفات مرتفعي التوكيدية حيث يساهم في معرفة الفرد لنقاط القوة والضعف لديه بصورة موضوعية بدلاً من المبالغة في إلقاء اللوم عليها مما يساعده في تطوير ذاته إلى الأفضل وحته على تلافى أخطائه.

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

كما كان لفنية صرف الانتباه أهمية كبيرة في خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا حيث كان يتم من خلال هذه الفنية تدريب طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا على كيفية صرف انتباههم عن الأفكار السلبية التي تتردد عليهم وتجعلهم يشعرون بعجزهم وقلة حيلتهم مثل اعتقادهم بأن الآخرين ينظرون إليهم نظرة سلبية تتسم بالنقص والدونية، واعتقادهم أنهم عاجزون لا يستطيعون التحكم في الظروف المحيطة بهم، ومن ثم ساهمت هذه الفنية بشكل كبير في جعل طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا أكثر قدرة في التحكم بالأعراض السلبية التي تظهر عليهم وتؤدي إلى تقاوم شعورهم بالعجز المتعلم، ويتفق ذلك مع ما توصل إليه (Hooper and McHugh, 2013) في نتائج دراستهما أن فنية صرف الانتباه تعتبر من الفنيات ذات الفعالية في خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة حيث إنه يمكن من خلالها تدريبهم على كيفية صرف انتباههم عن الأفكار السلبية التي تسبب لهم الشعور بالعجز المتعلم مما يجعلهم أكثر فعالية من الناحية الأكاديمية، ويتفق أيضًا مع ما أسفرت عنه دراسة (Injung et al., 2018) أن فنية صرف الانتباه تعتبر فنية ذات فعالية في خفض الأفكار والانفعالات السلبية لدى طلاب الجامعة مثل الخوف من التقييم السلبي، والقلق مما يجعلهم أكثر توافقًا من الناحية النفسية والأكاديمية.

وأيضًا كان لفنية المناقشة دور واضح في خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا حيث استطاع الباحث من خلال هذه الفنية التعرف على الأفكار السلبية المسببة للعجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا والعمل على إقناعهم بضرورة استبدال هذه الأفكار السلبية بأفكار أخرى إيجابية مما ساهم في تغيير البنية المعرفية المشوهة لديهم المرتبطة بالعجز المتعلم.

ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (Taylor et al., 2020) أن فنية المناقشة تعتبر من أكثر الفنيات التي تستخدم في التدخل المعرفي السلوكي حيث يمكن من خلال هذه الفنية التعرف على الأفكار السلبية الموجودة لدى المسترشد وإقناعه بتبني أفكار إيجابية أخرى بديلة مما يجعله أكثر توافقًا مع ذاته وأكثر تكيفًا من الناحية الاجتماعية.

وأخيرًا كان لفنية الواجب المنزلي أثر كبير في خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا حيث أمكن من خلال هذه الفنية تدريب طلاب الجامعة

المتعثرين أكاديمياً على تطبيق ما تعلمونه خلال جلسات البرنامج في الحياة الواقعية، فكان الباحث يطلب منهم باستمرار في نهاية معظم الجلسات أداء مهام معينة في الحياة الواقعية مرتبطة بموضوع الجلسة ويقوم بمناقشتهم فيها في بداية الجلسة التالية مما ساهم في تدريبهم على تطبيق المهارات التي اكتسبوها خلال جلسات البرنامج في الحياة الواقعية، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (Wolk et al., 2019) أن الواجب المنزلي يمكن من خلاله تدريب المسترشدين على تطبيق ما تم تعلمه خلال الجلسات في الحياة الواقعية مما يمكنهم من تعميم التغييرات الإيجابية التي حدثت لهم. ومن ثم فإن النتائج السابقة التي تم التوصل إليها تعود إلى طبيعة البرنامج الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية.

### توصيات الدراسة:

- خرج الباحث بالتوصيات الآتية في ضوء نتائج الدراسة الحالية، وما تم عرضه من إطار نظري ودراسات سابقة:
- 1- التأكيد على ضرورة التعرف على الظروف والعوامل المسببة للعجز المتعلم وكذلك الظروف المسببة للتعثر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة واستبدالها بعوامل أخرى يمكن من خلالها تعزيز الثقة بالنفس لديهم وتنمية اتجاهاتهم الإيجابية نحو النجاح والابداع في المجالات الحياتية.
  - 2- التوسع في تصميم وتطبيق البرامج الإرشادية والعلاجية التي تسهم في خفض مستوى العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً.
  - 3- التوسع في عقد الدورات التدريبية لأعضاء هيئة التدريس داخل الجامعات لتدريبهم على أساليب التعامل السليم مع طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً لاستثارة دافعيتهم نحو التعلم ومساعدتهم في إحراز النجاح.
  - 4- تقديم خدمات إرشادية لأولياء أمور طلاب الجامعة المتعثرين أكاديمياً الذين يعانون من العجز المتعلم؛ لتبصيرهم بخصائص أبنائهم وكيفية رعايتهم وتقديم المساندة والدعم المناسب لهم.

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

- ٥- التوسع في انشاء مراكز الإرشاد النفسي والعيادات النفسية لتقديم الخدمات الإرشادية والدعم المناسب لطلاب الجامعة لتنمية قدراتهم وحمايتهم من الضغوط النفسية التي قد يتعرضون لها سواء داخل الجامعة أو خارجها.
- ٦- العمل على خلق بيئة جامعية صحية تثير إحساس طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا بالتحكم وتنمي لديهم القدرة على اتخاذ القرار.
- ٧- تطبيق البرنامج الإرشادي المصمم والمستخدم في الدراسة الحالية على المزيد من طلاب الجامعة المتعثرين أكاديميًا مما قد يحسن من توافقهم النفسي والاجتماعي ويجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية والعجز المتعلم.

## مراجع البحث

- ابن هداية، وصال دحيلان؛ والسفاسفة، محمد إبراهيم (٢٠٢١). الطمأنينية النفسية وعلاقتها بالعجز المتعلم لدى الطالبات اللاجئات السوريات في محافظة الكرك. *مجلة التربية جامعة الأزهر*، ٣ (١٨٩)، ٤١٣-٤٣٥.
- أبو النيل، محمود؛ وطه، محمد؛ وعبد السميع، عبد الموجود (٢٠١١). *مقياس ستانفورد بينيه للكفاء الصورة الخامسة الإصدار العربي*. القاهرة: المؤسسة العربية.
- أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم أحمد (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية في الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢٢ (٣)، ١٢٩-١٥٣.
- الحارثي، صبحي سعيد عويض (٢٠٢٠). العجز المتعلم وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس*، ١٤ (٢)، ٢٨٩-٣٠٦.
- حسن، أيمن سالم عبد الله (٢٠١٨). مقياس تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية. *مجلة كلية التربية بينها*، ٢٩ (١١٦)، ٢٢٤-٢٨٣.
- حسن، رمضان علي (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي في تنمية الانفعالات الأكاديمية الإيجابية وأثره في خفض العجز المتعلم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم، *مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق*، ٢٩، ٣١٥-٣٧٧.
- الرشيدي، عبد الله سالم؛ ومحمد، محمد درويش (٢٠١٤). العلاج العقلاني الانفعالي والعجز المتعلم. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ٣، ٢٦-٦٧.
- السعيدية، فهيمة حمد، والظفري، سعيد سليمان (٢٠٢٠). أثر أنماط التنشئة الوالدية في التحصيل الدراسي نموذج وسيطي لأثر العجز المتعلم لدى طلبة الصف العاشر، بمحافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان، *مجلة العلوم التربوية والنفسية جامعة البحرين*، ٢١ (٣)، ٤١-٧١.
- شاهين، إيمان فوزي سعيد (٢٠١٦). منبئات العجز المتعلم لدى عينة من الطلاب الجامعيين، *مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس*، ٤٧، ١-٥٢.

## فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

صديق، رحاب محمود (٢٠٢٠). البناء النفسي للأطفال ذوي العجز المتعلم المعرضين

للإساءة الوالدية. مجلة الطفولة والتربية، جامعة الإسكندرية، ١٢ (٤١)، ٢٧٧-٣٤٦.

صوالحة ، عونية عطا الشيخ (٢٠١٣). أسباب التعثر الأكاديمي في جامعة عمان الأهلية

كما يراها الطلبة المتعثرون. مجلة البلقاء للبحوث والدراسات، جامعة عمان الأهلية،

١٦ (١)، ١٢٣-١٦٨.

الطبياني، علا محمد زكي (٢٠١٩). استخدام الدراما العلاجية في الحد من العجز المتعلم

لدى الأطفال المعاقين سمعياً. مجلة الطفولة والتربية، جامعة الإسكندرية، ١١ (٤٠)،

٦٨-١٥.

العبادي، رزان جلال (٢٠٢١أ). مستوى العجز المتعلم والشعور بالاكنتاب لدى عينة من

النساء المعنفات في محافظة عمان. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، ٣٥ (٥)، ١٣٥-

١٦٩.

العبادي، رزان جلال (٢٠٢١ب). أثر برنامج إرشادي بالسيكودراما في خفض مستوى العجز

المتعلم لدى عينة من النساء المعنفات. المجلة التربوية الأردنية، ٦ (٢)، ٢٤٥-

٢٢٢.

عبد الله، نعيمة محمد زكي (٢٠٢٠). فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الالكتيسميا

لدى أمهات أطفال التوحد، المجلة العلمية للدراسات والبحوث التربوية والنوعية، ١١،

١٤٣-١٧١.

عيسى ، جابر محمد عبد الله؛ وأبو السعود، شادي محمد (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي

لخفض العجز المتعلم لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية، مجلة

كلية التربية جامعة أسيوط، ٣٤ (٧)، ٥٤٩-٦٠٠.

الفرطوسي ، علي سموم؛ والحميدي علي حمد؛ وشلال، عباس علي (٢٠٢٠). بناء وتقنين

مقياس العجز المتعلم للاعبين مراكز رعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم. المجلة

العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، ١٧ (١)، ٤١-٥٣.

المصري، أماني عزت (٢٠١٩). القدرة التنبؤية لمفهوم الذات السلبية والتفاؤل والتشاؤم

بالعجز المتعلم لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم. مجلة العلوم التربوية والنفسية،

جامعة البحرين، ٢٠ (٣)، ٣٠٣-٣٤٧.

نوير ، مها فتح الله (٢٠٢١). فاعلية توظيف استراتيجيات البنتاجرام في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية التفكير التصميمي وتحقيق الازدهار النفسي للطلبات ذوات العجز المتعلم بالمرحلة الابتدائية، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، جامعة المنيا، ٣٤، ٢٣٧ - ٣١٥.

Abimbola, O. O. & Ugbede, O.T. (2018).Gender differences in risky behaviour, learned helplessness and school connectedness among undergraduates in Osun state. *Gender & Behaviour, 16* ( 1 ), 11073-11084.

Akca, F. (2011).The relationship between test anxiety and learned helplessness. *Social Behavior & Personality an international journal, 39* ( 1 ), 101-111.

AlHadi, A. , AlGhofili, H., Almujaivel, N., Alswairy, H.,Albeshr, M.,& Almogbel, G.(2021).Perception and barriers to the use of cognitive-behavioral therapy in the treatment of depression in primary healthcare centers and family medicine clinics in Saudi Arabia. . *Journal of Family & Community Medicine, 28* (2), 77-84.

Al-Mseidin, K. I, & Al-Zubi, M. A. (2021).The effects of cognitive behavioral therapy on academic adjustment among Jordanian students. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies, 21* (1), 97-112..

Bargai, N., Ben-Shakhar, G., & Shalev, A.(2007).Posttraumatic stress disorder and depression in battered women the mediating role of learned helplessness. *Journal of Family Violence, 22* (5), 267-275.

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behaviour Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Braunwell, N. D. (2016). *Connection between effort and academic success in learning disabled students identified with learned helplessness*. M.A. Thesis. Rowan University, United States, New Jersey.
- Cemalcilar, Z., Canbeyli, R., & Sunar, D.(2003). Learned helplessness, therapy, and personality traits an experimental study. *Journal of Social Psychology, 143*( 1 ), 65–81.
- Chambers, S., & Hammonds, F. (2014). Vicariously learned helplessness the role of perceived dominance and prestige of a model. *Journal of General Psychology, 141* ( 3 ), 280–295.
- Comer, R. J.(2004). *Abnormal Psychology* .(5th ed.). New York : Worth Publishers.
- Constantino, M. J., Westra, H. A., Antony, M. M., & Coyne, A. E. (2019). Specific and common processes as mediators of the long-term effects of cognitive-behavioral therapy integrated with motivational interviewing for generalized anxiety disorder. *Psychotherapy Research, 29* ( 2 ), 213–225.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling*. (8th ed.). Belmont, CA : Brooks/Cole–Thomson Learning.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Cruz T., Díaz L., R., Bouzas R. A., Sánchez A. R., & Méndez, R. (2013). Uncontrollable results throughout life and generalized

- learned helplessness enhancers for acceptance of a lower status. *Suma Psicológica, 20* ( 2 ),129–146.
- Derhami, V. (2013). Similarity of learned helplessness in human being and fuzzy reinforcement learning algorithms. *Journal of Intelligent & Fuzzy Systems, 24*( 2 ), 347–354.
- Farhodimoghadam, M., Heydarpour, S., Salari, N., & Jaberghaderi, N.(2020).The effect of cognitive–behavioral counseling on lifestyle in pregnant women a randomized controlled clinical trial. *Journal of Medicine & Life, 13* (2), 187–194.
- Filippello, P., Buzzai, C., Costa, S, Orecchio, S., & Sorrenti, L. (2020).Teaching style and academic achievement the mediating role of learned helplessness and mastery orientation. *Psychology in the Schools,57* (1)5–16.
- Firmin, M., Hwang, C., Copella, M., & Clark, S. (2004). Learned helplessness the effect of failure on test-taking . *Education, 124* ( 4 ), 688–693.
- Gacek, M.,Smoleń, T., & Pilecka, W. (2017).Consequences of learned helplessness and recognition of the state of cognitive exhaustion in persons with mild intellectual disability .*Advances in Cognitive Psychology, 13*( 1 ), 42–51.
- Golshani, F., Hasanpour, S., & Mirghafourvand, M. (2021).Effect of cognitive behavioral therapy based counseling on perceived stress in pregnant women with history of primary infertility a controlled randomized clinical trial. *BMC Psychiatry, 21*( 1 ), 1–11.

- Gomez, R., Ryan, T., Norton, C., Jones, C., & Galán-Cisneros, P. (2015). Perceptions of learned helplessness among emerging adults aging out of foster care. *Child & Adolescent Social Work Journal, 32* ( 6,) 507-516.
- Gotcă, I., Ioan, B. G., Cărăușu, E. M., Dascălu, C. G., Anton-Păduraru, D. T., Antohe, I., & Mocanu, V. (2019). The effect of assertiveness training on the self-esteem, violence and stress response in adolescents. *Acta Medica Marisiensis, 65*, 27-37.
- Gotshall, C. & Stefanou, C. (2011). The effects of on-going consultation for accommodating students with disabilities on teacher self-efficacy and learned helplessness. *Education, 132* (2), 321-331.
- Hooper, N. & McHugh, L. (2013). Cognitive defusion versus thought distraction in the mitigation of learned helplessness. *Psychological Record, 63* ( 1 ), 209-217.
- Injung L., Changdai K., & David, K. D. (2018). Effects of cognitive defusion compared to thought distraction on Korean college students with social anxiety. *Journal of Asia Pacific Counseling, 8* ( 2 ), 75-94.
- Jacob, I. (2019). Learned helplessness and fatigue severity as correlates of suicidality among civil servants in Makurdi metropolis. *IFE Psychologia, 27* ( 2), 49-61.
- Jones, S. A. & Finch, M. (2020). A group intervention incorporating mindfulness-informed techniques and relaxation strategies for individuals with learning disabilities. *British Journal of Learning Disabilities, 48* ( 3 ), 175-189.

- Joy , L. K., Ramachandran, M. & George, S.(2021).Learned helplessness, psychological wellbeing, and proenviron ment care behavior among Victims of frequent floods in Kerala. *Journal of Neurosciences in Rural Practice, 12* ( 1 )137–144.
- Kgwete, E. M. & Malatji, K. S. (2021).Problem solving as teaching strategy promoting active learning in a South African university of technology. *Gender & Behaviour, 19* (2), 18027–18034.
- Macías, A. B., & Quiñonez, J. S. (2012).Learned academic helplessness in middle and high school students and their relationship with two academic performance indicators. *Psicogente, 15* ( 28 ), 337–347.
- Malik, K., Michelson, D., Doyle, A. M., Weiss, H. A.,Greco, G., Sahu, R., Fairburn, C. G.,& Patel, V.(2021)Effectiveness and costs associated with a lay counselor delivered, brief problem solving mental health intervention for adolescents in urban, low–income schools in India 12–month outcomes of a randomized controlled trial. *PLoS Medicine, 18* ( 9 ), 1–19. 19.
- Marla, R. & Erin, R. (2009). The effectiveness of cognitive behavioral therapy on learned helplessness among abused children. *Psychology in the Schools, 46* (3), 206 – 218.
- Migiels, M. F., Klooster, P. M., Bremer–Hoeve, S., Dekker, J. M., Huibers, M. H., Reefhuis, E., Van, H. L., & Dijk, M. K. (2021). The study protocol for a pragmatic two–phased, randomised controlled trial that addresses treatment non–response and compares cognitive behavioural therapy and short–term

psychodynamic supportive psychotherapy for major depression  
. *BMC Psychiatry*, 21 ( 1 ), 1-15.

Mitina, L.M. & Mitin ,G.V. (2020). Psychological analysis of the problem of marginalism and learned helplessness as barriers to personal and professional development. *Psychological Science & Education*, 25 ( 3 ), 90-100.

Nakao, M., Shirotaki, K., & Sugaya, N.(2021).Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocial Medicine*, 15 ( 1 ), 1-4.

Nenty, H. J., Moeti, B., & Kgosidialwa, K. (2017).Motivation, gender-typing, learned helplessness and performance in 2015 JSCE mathematics by JC students in Gaborone. *Gender & Behaviour*, 15 ( 3 ), 9330-9349.

Nobandegani, Z. N., Javid M. M. , & Hosseinian ,S.(2016). Effectiveness of training assertiveness behavior on life quality in school and social anxiety of females' students. *Journal of New Educational Approaches*, 10 ( 2 ), 106-116.

Obiageli, J. (2015). Management of negative self-image using rational emotive and behavioural therapy and assertiveness training. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 16 (1), 42-53.

Parker, J. S., Joyce-Beaulieu, D., & Zabolki, B. A. (2021). Culturally responsive mental health services. In D. Joyce-Beaulieu & B. A. Zabolki (Eds.), *Applied cognitive behavioral therapy in schools* (pp. 65-81). New York, NY: Oxford University Press.

- Parray, W. M.& Kumar, S.(2017). .Impact of assertiveness training on the level of assertiveness, self-esteem, stress, psychological well-being and academic achievement of adolescents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8 ( 12 ), 1476-1480.
- Qasemi, F., & Karimi M.N (2021).Learned helplessness in public middle schools the effects of an intervention program based on motivational strategies .*Middle School Journal* ,52(4),23-32.
- Quinless F.W., & Nelson M.A.(1988). Development of a measure of learned helplessness. *Nurs Res*,37(1),11-15.
- Raufelder, D., Regner, N., & Wood, M. A.(2018). Test anxiety and learned helplessness is moderated by student perceptions of teacher motivational support. *Educational Psychology*, 38 ( 1 ), 54-74.
- Rupp, C.,Gühne, D.,Falke, C.,Doebler, P.,Andor, F., & Buhlmann, U.(2020).Comparing effects of detached mindfulness and cognitive restructuring in obsessive-compulsive disorder using ecological momentary assessment. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27 ( 2 ), 193-202.
- Schmid, C. & Steil, R.(2019).Cognitive restructuring and imagery modification in insomnia disorder a feasibility study. *Sleep & Hypnosis*, 21 ( 3 ), 233-241.
- Shih, V. W. Y., Chan, W. C., Tai, O. K., Wong, H. L., Cheng, C. P. W.,& Wong, C. S. M. (2021). Mindfulness based cognitive therapy for late-life depression a randomised controlled trial. *East Asian Archives of Psychiatry*, 31 ( 2 ), 27-35.

- Song, X., & Vilares, I. (2021). Assessing the relationship between the human learned helplessness depression model and anhedonia. *PLoS ONE*, 16 ( 3 ), 1–22 .
- Sorrenti, L., Filippello, P., Costa, S., & Buzzai, C. (2015). A psychometric examination of the learned helplessness questionnaire in a sample of Italian school students. *Psychology in the Schools*, 52 ( 9 ), 923–941.
- Sutherland, K. S. & Singh, N. N. (2004). Learned helplessness and students with emotional or behavioral disorders deprivation in the classroom. *Behavioral Disorders*, 29 ( 2 ), 169–181.
- Taylor, A., Tallon, D., Kessler, D., Peters, T. J., Shafran, R., Williams, C., & Wiles, N. (2020) An expert consensus on the most effective components of cognitive behavioural therapy for adults with depression a modified Delphi study. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49 ( 3 ), 242–255.
- Ulusoy, Y. & Duy, B. (2013). Effectiveness of a psycho-education program on learned helplessness and irrational beliefs. *Educational Sciences, Theory & Practice*. 13 ( 3 ), 1440–1446.
- Urao, Y., Ohira, I., Koshiba, T., Ishikawa, S., Sato, Y., & Shimizu, E. (2021). Classroom-based cognitive behavioural therapy a large scale non-randomised controlled trial of the Journey of the Brave. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 15 (1), 1–10.
- Volkaert, B., Wante, L., Van B., Marie-L., Vervoort, L., Braet, C. (2020). Training adaptive emotion regulation skills in early adolescents the effects of distraction, acceptance, cognitive reappraisal, and

- problem solving. *Cognitive Therapy & Research*, 44 ( 3 ), 678–696.
- Wallace, D. D., Carlson, R. G., & Ohrt, J. H. (2021). Culturally adapted cognitive–behavioral therapy in the treatment of panic episodes and depression in an African American woman a clinical case illustration. *Journal of Mental Health Counseling*, 43 ( 1 ), 40–58.
- Walter, D., Buschsieweke, J., Dachs, L., Goletz, H., Goertz–Dorten, A., & Doepfner, M. (2021). Effectiveness of usual–care cognitive–behavioral therapy for adolescents with depressive disorders rated by parents and patients an observational study. *BMC Psychiatry*, 21 ( 1 ), 1–15.
- Wax, A. L. (2012). Learned helplessness. *New Criterion* , 30 ( 9 ) 90–93.
- Wolk, C. B., Becker–Haines, E. M., Fishman, J. Affrunti, N. W., Mandell, D. S., & Creed, T. A. (2019). Variability in clinician intentions to implement specific cognitive–behavioral therapy components. *BMC Psychiatry*, 19 ( 1 ), 1–7.
- Yee, P. L., Pierce, G. R., Ptacek, J. T., & Modzelesky, K. L. (2003). Learned helplessness attributional style and examination performance enhancement effects are not necessarily moderated by prior failure. *Anxiety, Stress & Coping*, 16 ( 4 ), 359–373.
- Yin, B., Teng, T., Tong, L., Li, X., Fan, L., Zhou, X., & Xie, P. (2021). Efficacy and acceptability of parent–only group cognitive behavioral intervention for treatment of anxiety disorder in

فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى العجز المتعلم

children and adolescents a meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Psychiatry*, 21 ( 1 ),1-11.

Zahra, O. A., Soheila, R., Tahereh, B., Marzieh, A.,& Atefeh, Y.(2019).The effectiveness of counseling with a cognitive-behavioral approach on infertile women's stress. *MAEDICA – a Journal of Clinical Medicine*, 14 ( 4 ),363-370.

## The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Counseling in Reducing Learned Helplessness among Underperforming University Students

**Dr. Shady Mohammad El Sayed Abo El Saud**

Assistant Professor of Mental Health  
Faculty of Education - Matrouh University

The study aimed at investigating the effectiveness of cognitive-behavioral counseling in reducing learned helplessness among underperforming university students , The sample of the study consisted of (40) underperforming students (Aged 20-24 years; M=22.625; SD=1.628) from Faculty of Education - Matrouh University, The sample was divided into two equal groups: Experimental group (20 students) and control group (20 students),The study included the following Instruments: The learned helplessness scale prepared by investigator , The Stanford-Binet intelligence scale: Fifth Edition, prepared by Abu El-Nile et al., (2011), The socio-economic-cultural level scale of the Egyptian family Prepared by Hassan (2018), The results of the study demonstrated that: There were significant differences between average grades of the experimental group students and the control group students in post measurement of the learned helplessness scale in favor of experimental group, There were significant differences between average grades of the experimental group students in pre and post measurement of the learned helplessness scale in favor of post measurement, There were no significant differences between average grades of the experimental group students in post and follow-up measurement of the learned helplessness scale.

**Keywords:** Cognitive-behavioral counseling, Learned helplessness, Underperforming university students.