



فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق لدى عينةٍ من
التلاميذ ذوي صعوبات التعلم

إعداد

د/ هيام صابر صادق شاهين

مدرس علم النفس بكلية البنات
جامعة عين شمس

فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم

إعداد

د/ هيام صابر صدق شاهين
مدرس علم النفس بكلية البنات
جامعة عين شمس

مقدمة:

تُعد صعوبات التعلم من المجالات الحديثة نسبيًا في ميدان التربية الخاصة، ويعود الفضل إلى صمويل كيرك (Kirk 1963) في اشتقاق مصطلح "صعوبات التعلم" كمفهوم تربوي جديد، وقد طُرِح هذا المصطلح كبديل للعديد من المصطلحات (مثل: - المعاقون إدراكيًا، والمعاقون تعليميًا وذوو العجز أو القصور اللغوي) التي شاعت من قبل، والتي رأى كيرك أنها عديمة الجدوى بالنسبة للأغراض التعليمية (في عبد المطلب أمين القريطي، ٢٠٠٥، ٤٠٩) .

لقد تزايدت نسبة صعوبات التعلم ومشكلاتها في الآونة الأخيرة، وبات هذا المجال رغم حداثة من أهم مجالات التربية الخاصة استقطابًا للاهتمام؛ خاصة مع تعدد أشكاله وأنواعه وآثاره على الفرد والأسرة والمجتمع، مما استأثر الإنتباه لضرورة وضع الأسس النظرية والتشخيصية له (محمد رزق البحيري، ٢٠٠٩) .

وتتلخص المشكلات الأساسية التي تواجه هذه الفئة من التلاميذ في عدم استمرارية الانتباه، وانخفاض مستوى تحصيلهم عن المستوى المتوقع لهم؛ فعندما يتعرضون للدراسة الرسمية المُحددة بمواعيد وزمن معين لا يستطيعون الاحتفاظ بانتباههم طوال مدة الحصة الدراسية؛ لذا فإن تعليمهم يُعد إحدى المشكلات التي تواجه معلمي معظم المواد الدراسية . وإزاء التوسعالكمي في التعليم، وما تبعه من تعدد المستويات واختلاف الدوافع والاستعدادات عند التلاميذ، بالإضافة إلى فصول الأعداد الكبيرة، ونظرة المعلم إلى أن هدفه التعليمي هو الفصل ككل وليس المتعلم الفرد؛ كل ذلك زاد من الهوة بين أفراد الصف الواحد والعمر الواحد؛ فاختلّفوا فيما بينهم في معدلات التعليم وأصبحت هناك نسبة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في كل فصل دراسي يحتاجون إلى تدريس علاجي معين، مما جعل الأمر صعبًا على معلمي تلك الفصول للعمل في ظل هذه الظروف (رفعت محمود بهجات، ٢٠٠٤ ، ٣١-٣٢) .

ويعاني التلاميذ ذوو صعوبات التعلم من مشكلات عديدة مثل انخفاض مفهوم الذات، وفاعلية الذات، كما أنهم أكثر قلقًا واكتئابًا مقارنةً بالتلاميذ العاديين، وربما

ينشأ القلق لديهم نتيجة تكرار الفشل ومرات الرسوب؛ مما يعمق لديهم توقع الفشل، ليس فقط في مجال التحصيل الأكاديمي، بل أيضًا في باقي المجالات الأخرى، ويترتب على توقع الفشل هذا توقع استمراره، وما يترتب عليه من استمرار القلق النفسي (عبد الرحمن سيد سليمان، ٢٠٠١، ٢٣٢-٢٣٣).

وفي هذا الصدد يذكر (Greenhill, 2000, P46) أن الأطفال والمراهقين ذوي صعوبات التعلم هم أكثر عرضة بشكل خاص للمعاناة من اضطرابات القلق، والتي ربما ترتبط بالتكوين الجيني، أو الجهاز العصبي البيولوجي لديهم، أو النمو الانفعالي أو الاجتماعي المضطرب، أو المحددات البيئية. إن البحوث الإمبريقية تؤكد وجود مستويات عالية من القلق لدى ذوي صعوبات التعلم مقارنةً بأقرانهم العاديين، وتتراوح أعراض القلق لديهم من الشعور بعدم الراحة والهدوء إلى نوبات الهلع، وقد ينمو لدى البعض منهم عادات عصبية أو أعراض جسدية، والبعض الآخر قد يتوهم المرض والأذى الجسدي، وربما يُصابون باضطرابات النوم والأكل، وهذه الأعراض تميل إلى أن تتضاعف عبر الوقت وربما تتسبب في حدوث اضطراب القلق العام .

كما أن تكرار الفشل والرسوب لدى هؤلاء التلاميذ، والنذب من جانب المدرسين والرفاق، ونقص التدعيم، كل ذلك من شأنه أن يعمل على إضعاف السلوك الصحيح عندما يظهر من التلميذ، وبالتالي يؤدي إلى انخفاض الدافعية لديه (عبد الرحمن سيد سليمان، ٢٠٠١، ٢٣٢-٢٢٨) .

وتؤكد الأطر النظرية التأثير الشديد لمعتقدات فاعلية الذات في مجالات النشاط الإنساني المتعددة سواء الأكاديمية، أو الصحية، أو العمل، وحتى المجال السياسي والاجتماعي؛ فالإنسان يميل إلى السعي والنضال من أجل أهدافه إذا اعتقد في قدرته على إنجاز النتائج المرغوبة بمجهوده الشخصي ودون مساعدة من أحد؛ علاوةً على ذلك فإن الصفات الشخصية بالإضافة إلى الظروف المحيطة بالموقف تتفاعل كل منها مع فاعلية الذات لهذا الشخص مؤثرةً بذلك في التعليم والتحصيل؛ ويفترض لنت (Lent,2004) أن الأهداف التي يضعها

الأشخاص لأنفسهم، اشتراكهم في أنشطة مختلفة لتحقيق هذه الأهداف، وكذلك التقدم الذي يحققونه تجاه أهدافهم، كل ذلك يتقرر بشكل كبير في ضوء مستوى فاعلية الذات لديهم .

ويناقش باندورا تأثير فاعلية الذات في النمو من خلال كل من العمليات المعرفية والانفعالية، ففي الجانب المعرفي نجد أن معتقدات فاعلية الذات تحسن من الانتباه والفهم وعمليات الذاكرة، أما في الجانب الانفعالي فإنها تؤثر في

نوعية الحياة الانفعالية وقابلية الشخص للتعرض للقلق والاكتئاب. (In

. Lackaye&Margalite, 2008)

وبالرغم من أن القلق ليس جزءاً أساسياً ومتأصلاً من فاعلية الذات إلا أن فاعلية الذات المنخفضة ربما تتسبب في خلق مشاعر القلق لدى الأشخاص عندما يقيّمون أنفسهم على أنهم غير قادرين على مواجهة الضغوط المتضمنة في المواقف المختلفة، كما أكد العديد من الباحثين أن فاعلية الذات بإمكانها أن تُبدد من المشاعر السلبية مثل القلق (Fisher, & Lasching,2001).

وتشير الدراسات إلى أنه كلما كانت فاعلية الذات مرتفعة كلما كان الشخص أكثر قدرة على النجاح في تغيير بعض السلوكيات أو أداء المهام بكفاءة مثل التغلب على القلق والخوف أو التفوق الدراسي؛ كما أن فاعلية الذات بإمكانها أن تؤثر في آدائنا للعديد من المهام (Plotnik, 1993, p461)؛ كما أشار

سيرفون وبيك (Cervon& Peak, 1986) أن معتقدات فاعلية الذات تحدد

مستوى دافعية الطلاب كما تنعكس من خلال المجهودات التي يبذلونها في أعمالهم والمدة التي يصمدون فيها في مواجهة العوائق، وكلما زادت ثقة الأفراد في فاعليتهم الذاتية كلما زادت مجهوداتهم وازداد إصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات وعوائق (في محمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٨، ٦٣٨).

إن إدراك الفرد لفاعليته الذاتية يؤثر على تقييمه لقدراته وعلى تحقيق مستوى معين من الإنجاز والتحكم بالأحداث، كما أنه يحدد مقدار الجهد الذي سيبدله ودرجة المثابرة التي تصدر عنه لمواجهة المشكلات والصعوبات التي قد تعترضه عند سعيه لتحقيق أهدافه، وبذلك تؤثر الفاعلية الذاتية على سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد في مواقف التحصيل والإنجاز. (إبراهيم الحسن الحكمي، ٢٠٠٩، ٧٨٥)

