



من رحم التجربة

الطبعة الأولى

1446 هـ / 2025 م

اسم الكتاب: من رحم التجربة

المؤلف: محمد البلاسي

موضوع الكتاب: نظريات نفسية واجتماعية

عدد الصفحات: 144 صفحة

عدد الملازم: 9 ملزمة

مقاس الكتاب: 20 x 14

عدد الطبعات: الطبعة الأولى

رقم الإيداع: 2024 / 33536

الترقيم الدولي: 978-977-8796-24-7

القاهرة - جمهورية مصر العربية

01012355714

01152806533

elbasheer.marketing@gmail.com

elbasheernashr@gmail.com



دار الشجر



جميع حقوق الطبع والنسخ والترجمة
محفوظة لدار البشير للثقافة والعلوم،
حسب قوانين الملكية الفكرية، ولا
يجوز نسخ أو طبع أو اجتزاء أو إعادة
نشر أية معلومات أو صور من هذا
الكتاب إلا بإذن خطي من الناشر



من رحم التجربة

محمد البلاسي

رانيا أحمد – ميه عباس

أمانيه عبد الشكور

مقدمة

من رحم التجربة خرجت نظريات أحدثت تأثيراً عميقاً في مختلف المجالات والتخصصات، بعضها كان فارقاً ومُلهماً، غيرت وجه التاريخ وأسست لنهج جديد في التفكير، بينما كان البعض الآخر مثيراً للجدل، مليئاً بالتحديات التي كشفت عن مكامن قوته وضعفه، ومع ذلك، فإن كل نظرية مهما كانت، تحمل في طياتها فوائد ومزايا، إلى جانب الانتقادات والسلبيات التي طالتها.

في هذا الكتاب، سعينا إلى استعراض هذه النظريات التي وُلدت من أعماق التجارب، وقدمنا رؤية متكاملة تجمع بين استعراض مؤسسيها وملخصاتها وطبيعتها، لكن الأهم من ذلك كله كان تركيزنا على تطبيقاتها الحياتية، خاصة في المجالات التربوية والتعليمية التي تؤثر على الأفراد والمجتمعات، ولم نغفل أيضاً التطبيقات الإدارية والتسويقية والإعلامية، التي تنثري الممارسات المهنية، وتفتح آفاقاً جديدة للتطوير.

إن هذا الكتاب ليس مجرد مرجع فكري، بل هو دليل عملي يُمكن للقارئ والباحث والمهتم أن يستلهم منه أفكاراً وحلولاً

قابلة للتطبيق في حياته اليومية ، وفي ممارساته المهنية ، سواء
في التعليم ، أو الأسرة ، أو الإدارة ، أو الإعلام.

نأمل أن تجد في صفحات هذا الكتاب ما يلهمك ويشريك ،
ويُعينك على مواجهة تحديات الحياة بفكر أعمق وأفق أوسع.

مع تحيات (فريق المبدعين) لكتاب من رحم التجربة:

محمد البلاسي

مي عباس

رانيا أحمد

أمانى عبد الشكور.

«نظريات نفسية واجتماعية»



ماذا نعرف عن النظرية العلمية؟

أحد الأغراض الرئيسة دائماً للنظرية هو تقديم إجابة على السؤال
"لماذا"

إن طرح السؤال "لماذا" لزيادة معرفتك بموضوع معين وإعادة
تنظيم أفكارك وآرائك هو مهارة أساسية لأي شخص يريد التعلم

والتطوير، وهكذا نجد كل العلماء أصحاب النظريات التي سيأتي الحديث عنها لاحقاً يحاولون الإجابة عن السؤال "لماذا"، وأنت كذلك ربما تجد نفسك تتساءل دائماً مع ما تتعرض إليه ليلاً ونهاراً من مواقف وأحداث ومشاهد تراها أمامك تجعلك كلها تتساءل.. لماذا؟ هل تعلم أن سؤال "لماذا" هو أحد الأسئلة الأولى التي يطرحها الأطفال؟

"هل يمكنك الاستعداد للنوم الآن؟ ... لماذا؟"

"لماذا الثلج بارد؟"

"لماذا علي الذهاب إلى المدرسة غداً؟"

"لماذا السماء زرقاء؟"

"لماذا ولماذا؟"

أسئلة مثل هذه من الأطفال يمكن أن تكون لا نهاية لها، وغالباً ما يكون جوابنا عنها بالقول: "حسناً، إنه كذلك"، أو: "هي كده بلاش لماضة"، ومع ذلك، تستند هذه الأسئلة إلى محاولات الطفل الأولى لفهم العالم من حوله، وتطوير نظرياته الخاصة حول سبب كون الأشياء على ما هي عليه؛ لذلك فإن تعريف "النظرية العلمية" يجب أن يضع في الاعتبار سؤال "لماذا"، لكن النظرية العلمية أعمق من ذلك.

النظرية العلمية هي تفسير منظم لشرح مجموعة من الحقائق أو الظواهر، والتي غالباً ما تتضمن فرضية وقوانين.

يتناقض التعريف العلمي للنظرية مع التعريف الذي يستخدمه معظم الناس في اللغة غير الرسمية، قال "جايمي تانر" أستاذ علم الأحياء في كلية إيمرسون في بوسطن: "إن الطريقة التي يستخدم بها العلماء كلمة (نظرية) تختلف قليلاً عن الطريقة التي يتم استخدامها بشكل شائع بين عامة الناس، يستخدم معظم الناس كلمة (نظرية) للإشارة إلى فكرة أو حدس لدى شخص ما، ولكن في العلم تشير كلمة (نظرية) إلى الطريقة التي نفسرها الحقائق".

النظرية العلمية ليست هي النتيجة النهائية للمنهج العلمي، بل يمكن إثبات أو رفض النظريات، تمامًا مثل الفرضيات، ويتم تحسين النظريات أو تعديلها باستمرار مع جمع المزيد من المعلومات، بحيث تصبح دقة التنبؤ أكبر بمرور الوقت.

النظريات **إذن** هي أسس لتعزيز المعرفة العلمية، ولتطبيق المعلومات المجمعة للاستخدام العملي، علاوة على ذلك فإن النظرية العلمية هي إطار عمل الملاحظات والحقائق، كما قال تانر: "قد تتغير النظريات، أو قد تتغير طريقة تفسيرها، لكن الحقائق نفسها لا تتغير"، يُشبه تانر النظريات بسلة يحتفظ فيها العلماء بالحقائق والملاحظات التي يجدونها، قد يتغير شكل هذه السلة مع تعلم

العلماء المزيد، وتضمنين المزيد من الحقائق.

وهناك العديد من التجارب الشهيرة التي ساهمت في تطوير نظريات نفسية واجتماعية مهمة، وهذا هو محور كتابنا (من رحم التجربة) في جزئه الأول.



التجربة الأولى



تجربة سولومون آش ومفهوم الالتزام الاجتماعي:

في علم النفس كانت تجارب آش للامثال أو نموذج آش عبارة عن سلسلة من الدراسات التي قام بها سولومون آش، والتي درست ما إذا كان الأفراد سيمثلون للأغلبية أو يتحدونها، ونتائج هذه التأثيرات على المعتقدات والآراء.

فمن هو سولومون آش؟

سولومون آش هو عالم نفسي أمريكي ذائع صيته ومشهور بسبب عمله الرائد في علم النفس الاجتماعي، وكان مصدر إلهام لعالم النفس

المثير للجدل ستانلي ميلجرام، والذي وجهه في الدكتوراة في جامعة هارفارد، تعاون أيضاً مع Herman Witkin وألهم العديد من الأفكار من نظرية الأسلوب المعرفي، وقد ولد سولومون آش في بولندا عام 1907، وعندما بلغ الثالثة عشرة من عمره هاجر إلى مدينة نيويورك في الولايات المتحدة، وواجه في بداية حياته في أمريكا العديد من المشاكل لعدم إتقان اللغة الإنجليزية، وعلى الرغم من ذلك تمكن من التعلم من خلال قراءته لتشارلز ديكنز، وبعد دراسة الأدب في كلية مدينة نيويورك أصبح مهتماً بعلم النفس بعد القراءة لويليام جيمس، وحصل على بكالوريوس العلوم في سن 21، وفي وقت لاحق حصل على الدكتوراة من جامعة كولومبيا، وأصبح مهتماً شيئاً فشيئاً بعلم نفس الجشطات بفضل تأثير عمله مع ماكس فيرتهايمر، وهو أحد مؤسسي هذا الاتجاه، ولقد كان سولومون آش عالماً نفسياً معروفاً بإسهاماته في علم النفس الاجتماعي، وهو أحد التخصصات التي كان رائداً فيها منذ البداية خلال الخمسينيات من القرن الماضي، وما تزال نظريات آش قيد الدراسة، وما تزال تجاربه رائجة على الرغم من السنوات التي مرت.

تجربة سولومون آش:

كان هدف تجربة سولومون آش دراسة ظاهرة الالتزام الاجتماعي وتأثير الضغط الاجتماعي على الأفراد، حيث قام سولومون آش بتجميع مجموعة من المشاركين الذين تم توجيههم إلى مجموعة مكونة من عدة أفراد، ثم قام بعرض سلسلة من الصور للمشاركين، وطلب منهم أن يحددوا الخط الذي يبدو أطول.

ما لم يعرفه المشاركون هو أن جميع أفراد المجموعة المحيطة بهم هم في الحقيقة ممثلون يتبعون تعليمات معينة، عندما وضع سولومون آش الصور بدأ الممثلون يختارون خطأ غير صحيح عندما جاء دورهم، وبسبب تأثير الضغط الاجتماعي، بدأ المشاركون الحقيقيون في القليل من الحالات يتبعون اختيارات الممثلين، حتى عندما كانت الإجابة خاطئة.

تشير تجربة سولومون آش إلى قوة التأثير الاجتماعي، وقدرة الأفراد على التخلي عن تقديرهم الشخصي والتأقلم مع رأي الأغلبية، وقد توصلت الدراسة إلى أن العوامل الاجتماعية والضغط الناتج عن التوافق يمكن أن يؤثر بشكل كبير على قرارات الأفراد وسلوكهم.

واصل آش إجراء المزيد من التجارب من أجل تحديد العوامل التي أثرت على كيفية ووقت امتثال الناس للآخرين، فوجد أنه:

✓ يميل الامتثال إلى الزيادة عندما يكون هناك المزيد من الناس موجودين، ومع ذلك هناك تغيير طفيف عندما يتجاوز حجم المجموعة أربعة أو خمسة أشخاص.

✓ يزداد الامتثال أيضًا عندما تصبح المهمة أكثر صعوبة في مواجهة عدم اليقين، يلجأ الناس إلى الآخرين للحصول على معلومات عن كيفية الرد.

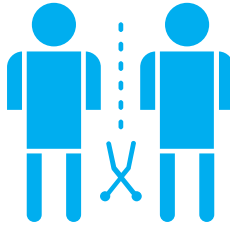
✓ يزداد التوافق عندما يكون أعضاء المجموعة الآخرون في مستوى اجتماعي أعلى، عندما ينظر الناس إلى الآخرين في المجموعة على أنهم أكثر قوة وتأثيرًا أو معرفة من أنفسهم، فإنهم أكثر عرضة لموافقة المجموعة.

✓ مع ذلك، فإن الامتثال يميل إلى الانخفاض عندما يكون الناس قادرين على الاستجابة بشكل خاص، أظهرت الأبحاث أيضًا أن الامتثال ينخفض إذا حصلوا على دعم من فرد واحد آخر على الأقل في المجموعة.

وقد قام أحد الباحثين بدراسة لاختبار مدى صدق تجربة آش في التعرف على أثر ضغوط الجماعة على إدراك الفرد، وقد أجرى دراسته وفقًا لتجربة آش، فقد قام بتجربتين مع طلبة الصف الثالث في قسم العلوم التربوية والنفسية ومن كلا الجنسين، وأظهر نتائج مطابقة لما أظهرتها تجربة آش.

تطبيقات سولومون آش الحياتية:

فهم الضغط الاجتماعي: تجربة سولومون آش توضح لنا كيف يمكن للضغط الاجتماعي أن يؤثر على قراراتنا وسلوكنا، تساعدنا في فهم كيف يمكن أن يؤثر الرأي الغالب والتوافق المجتمعي على قدرتنا على التمسك بآراءنا الخاصة واتخاذ القرارات المستقلة.



التأثير على القرارات الشخصية: تجربة سولومون آش توضح لنا أننا قد نتأثر برأي الأغلبية حتى عندما يكون هذا الرأي غير صحيح، ويمكننا تطبيق هذا المفهوم في الحياة اليومية، من خلال التأمل في تأثير الضغط الاجتماعي على قراراتنا والسعي لاتخاذ قرارات مستقلة بناءً على معرفتنا وقيمنا الشخصية.

وهذا ما يحدث مع أولادنا وأقربائهم، فمن الممكن أن يكون ضغط الأقران مؤثراً جداً على قرارات أو طريقة تفكير أولادنا، فقد كشفت الأبحاث أن القرار الأولي لتعاطي المخدرات والتدخين وحتى السرقة من المتاجر نتيجة لضغط الأقران، فعندما نقرر أن القرار الوحيد المقبول هو القرار الذي يتوافق مع وجهة نظر أقراننا، فإننا

نقيد بشدة بدائلنا، وتكمن قوة تأثير الأقران في الرغبة في التوافق مع الآخرين، حيث يقول الخبراء في مجال تأثير الأقران إنه من سن الثانية عشرة فصاعدًا من المرجح أن يفكر الشخص في كيفية نظر أقرانه إليهم، بناءً على القرار الذي هم على وشك اتخاذه.

يقول الكاتب (توفيق السيف) في مقال له في جريدة الشرق الأوسط بعنوان (بين العقل الجمعي وسلوك القطيع): لم أجد موقفًا فارغًا لسيارتي في ذلك المساء الشديد الرطوبة، فأوقفتها أمام متجر كبير، وجدت موقفه فارغًا تمامًا، هرع البواب إليّ وهو يشير إلى لوحة (الموقف مخصص لزبائن المعرض)، ابتسمت له ودخلت المتجر، وجدت مديره على مكتب قرب الباب، أخبرته بأنني أستأذنه لإيقاف سيارتي أمام متجره. لكنني أريد -أيضًا- تقديم نصيحة، ابتسم المدير بمكر، فحدثته عن فكرة (العقل الجمعي)، وخلاصتها أن من مصلحته دعوة السائقين لإيقاف سياراتهم أمام متجره، حتى لو كانوا زبائن للمتاجر المجاورة، لأن الناس إذا رأوا السيارات متزاحمة أمام متجره فسيظنون أن لديه ما يستحق المسارعة بالشراء، ربما جودة البضاعة أو الخدمة، وسيأتيه الكثير من وراء هذا الوهم، أما إذا رأوا موقف السيارات فارغًا، فسيخذونه دليلًا على أن (البضاعة قديمة) أو أن (الأسعار عالية) أو أي سبب يبرر الإعراض عن الشراء منه.

ثمة مئات من التجارب القديمة والجديدة تؤكد أن الناس يميلون لفعل أشياء بعينها، لأنهم رأوا أناسًا كثيرين يفعلونها قبلهم،

ولهذا فمن الأفضل للتاجر أن يعمل على خلق هذا الإيحاء، ولو بمثل إتاحة موقف سياراته لكل عابر.

حالة (العقل الجمعي)، فنحن نشير غالباً إلى فعل إرادي للتبادل مع الجماعة، وهذا يشمل حتى تلك الأفعال التي يظنها المرء خاطئة أو غير ضرورية أو غير عقلانية، لكنه -مع ذلك- يمارسها كي لا يصنف خارج الخط العام، لعل الأزياء الشخصية هي أبرز الأمثلة على هذا المسلك، فقد لا يكون الإنسان مقتنعاً بلبس الثوب الأبيض أو الغترة والعقال مثلاً، لكنه يلتزم لبسها، تحاشياً للتمايز عن الجماعة. هذا مثال بسيط اخترته لأنه واضح جداً، لكن ثمة أمثلة بالملئات نستطيع رؤيتها في حياتنا وحياة الآخرين، من طريقة الكلام إلى الأكل وطرق التعامل مع الغير، فضلاً عن تفصيلات المظهر الشخصي، وحتى اختيار نوع الثقافة والمهنة.

التعامل مع التوقعات الاجتماعية: ففهم آليات الالتزام الاجتماعي يمكن أن يساعدنا في التعامل مع التوقعات الاجتماعية المفروضة علينا، قد نشعر بالضغط للتكيف مع معايير المجتمع أو المجموعة التي ننتمي إليها، بفهم تأثير الالتزام الاجتماعي، يمكننا تقييم التوقعات واتخاذ قرارات تناسب قيمنا الشخصية ومبادئنا.

والتوقعات الاجتماعية هي أفكار لدينا حول كيفية تصرف شخص ما في بيئتنا الاجتماعية في المستقبل أو في موقف معين،

فعندما نولد انطباعاً عن شخص ما، مرتبطاً بالصورة التي نشئها، تظهر هذه التوقعات، وهذا يساعدنا على تخيل كيف يتعين علينا أن نتصرف ونتوقع سلوكهم.

هذا السلوك لتوليد توقعات حول علاقاتنا يفي بوظيفة التكيف، فمن السهل جداً تخمين ما هو عليه في بيئة اصطناعية، تعتمد على مجتمعات معقدة مثل تلك التي يعيش فيها معظمنا، فإن التنبؤ بسلوك الآخرين يسمح لنا بتكييف سلوكياتنا، وبالتالي الاستفادة بشكل كبير من التفاعلات الاجتماعية، وعلى الرغم من أنها ليست عملية دقيقة، إلا أن القدرة على توقع الأخطاء وجعلها في بعض الأحيان أفضل من عدم القيام بها أو التخمين مطلقاً.

والخطأ في عزو التوقعات الاجتماعية يؤدي إلى ثلاث وجهات نظر:

1 - يقوم الشخص الذي يتلقى التوقع بتغيير سلوكه للتكيف معه.

2 - الشخص الذي يولد التوقع يغير تصوره للاعتقاد بأنه يتكيف مع توقعاته.

3 - يقطع العلاقة بين التوقع والسلوك، ويفترض أنه خطأ.

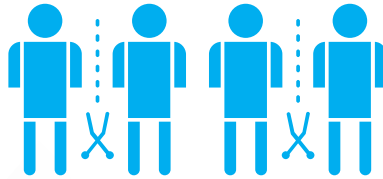
في وجهة النظر الأولى يقوم الشخص بتغيير سلوكه لإرضاء شخص آخر، الأمر الذي يدفع الشخص الآخر إلى توليد فكرة خاطئة عما هو عليه في الواقع، ومن رحم التجربة فإن الصورة

الذهنية التي تطبع في أذهان أولادنا عن أنفسهم من أصدقائهم والخطأ في التربية والمعتقدات الخاطئة في الزواج هي السبب في فشل بعض العلاقات وخرابها والدخول في علاقات سامة.

وفي وجهة النظر الثانية، فإن الشخص الذي يولد التوقع هو خداع ذاتي عن غير قصد حول كيفية تواجد الشخص الآخر، ليتحایل على معتقده ويساير الوضع ويصبح إمعة في التفكير والمنهج والطريقة.

وفي وجهة النظر الثالثة، وهو الأخطر فيهم على الإطلاق بسبب عدم التحكم في ما حدث ولا ما سيحدث مستقبلاً، فيبدأ باتخاذ قرارات أو القيام بأي سلوك منحرف أو متطرف بدون تفكير في توقعات السوء منه، ومن هنا تنشأ أفكار الانتحار والأذى النفسي، فأصبحت ظاهرة يكررها البعض بدون تفكير.

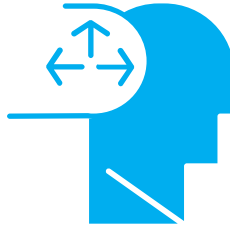
ومع ذلك فوجهتا النظر الأولى والثانية هما أقرب للأمان النفسي والتوازن في التفكير، لأنها أقرب إلى التريث والتأني في التوقعات السلوكية.



التأثير على المجموعات والتعاون: التأثير الاجتماعي لا يقتصر على الأفراد الذين ينتمون لمجموعة معينة، وإنما يمكن أن يحدث

في مختلف الوضعيات الاجتماعية والحياتية للفرد، وبالتالي فإن مواقف الفرد واتجاهاته وسلوكياته وقيمه ومعاييرته تشكل انطلاقاً من قبوله وإذعانه أو تماهيه أو استدماجه لمعايير واتجاهات الأفراد الآخرين، وتصرفه وفقاً لتوقعاتهم، وإن انتفاء الفرد للمجموعة يميل عليه التصرف وفقاً لمعاييرها وتطلعاتها للحفاظ على عضويته فيها ويتجنب الإقصاء أو التهميش، فإحداث التغيير على مستوى قناعات واتجاهات أعضاء المجموعة لا يقتصر على المستوى الداخلي للمجموعة من خلال النقاش والتواصل مع أو بين أعضائها، وإنما قد يحدث كنتيجة لاستجابة المجموعة للتحديات الخارجية التي يمكن أن تواجهها، كوجود مجموعة منافسة أو عدو خارجي يمنعها من تحقيق أهدافها، أو يمكن أن يكون مصدر إحباط لأعضائها، كما أن تدبير الصراع بين المجموعات وتغيير الاتجاهات والأفكار النمطية السلبية تجاه أعضاء المجموعة المنافسة يمكن تحقيقه من خلال إدراج تحديات مشتركة وأهداف عليا يقتضي تحقيقها التنسيق والتعاون بين أعضاء المجموعتين، ووفقاً لهذا فإن اتجاهات الأفراد ومواقفهم وأحكامهم وأفكارهم وصورهم النمطية تتغير تبعاً لتغير العلاقات الخارجية للمجموعة التي ينتمون إليها؛ وبالتالي فإن هيكلية المجموعة وطبيعة العلاقة بين أعضائها تتأثر بطبيعة التحديات الخارجية التي تواجه أعضائها؛ ولهذا فإن فهم الالتزام الاجتماعي يمكن أن يساعدنا في تحقيق التعاون وبناء العلاقات

الإيجابية في المجموعات، عندما ندرك قوة التأثير الاجتماعي يمكننا أن نكون حذرين في توجيه الضغط على الآخر.



القيادة والتأثير: الالتزام الاجتماعي في القيادة والتأثير هو نوع من أسلوب الإدارة الذي يتضمن التأثير على آراء ومواقف وخيارات وسلوك أعضاء فريقك، فالتأثير على الآخرين بطريقة إيجابية يركز على تمكين وتطوير وخدمة الأشخاص الذين يعملون لديك، ومساعدة الموظفين على تحقيق أهدافهم وإخراج الأفضل فيهم هي السمات المميزة لقائد مؤثر، فكل القيادة تدور حول التأثير.

وهناك ثلاثة مصطلحات رئيسة ومرتبطة مباشرة بالقيادة، وهي: القوة power، والتأثير Influence، والسلطة Authority.

● **القوة:** هي القدرة الكامنة على التأثير في سلوك الآخرين، حيث ترتبط القوة بشكل عام بالسيطرة على الموارد القيمة أو النادرة.

● **التأثير:** يظهر عندما يمارس شخص ما قوته بوعي أو غير وعي في التأثير على سلوك واتجاهات شخص آخر.

● **السلطة:** هي القوة الناتجة أو الممنوحة من قبل المنظمة.

وأربع مهارات هامة للقيادة والتأثير:

● **مهارة فنية:** يكون القائد متقناً لعمله محسناً ومجيداً فيه، لديه القدرة على استخدام المعلومات وتحليلها بدقة وفق الطرق والوسائل والإمكانيات المتاحة.

● **مهارة إنسانية:** طريقتة في التعامل مع الناس لكسب تعاونهم وإخلاصهم له وولائهم للعمل، وبالتالي زيادة في الإنتاجية والعطاء وقدرته على التعرف على متطلبات العمل بين الفرد والجماعة وتلبية احتياجاتهم.

● **مهارات تنظيمية:** التخطيط السليم، ترتيب الأولويات حسب احتياجات الجماعة، وفهم البشر الذين يقودهم وفهم التنظيم الذي يقوده، وفهم الترابط بين أجزائه وأهدافه، وفهم العلاقات بين الأفراد، ولذلك يحتاج القيادي إلى مهارات مهنية متعلقة بمجال العمل، وذلك ليتمكن من تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، وبالإضافة إلى أن يلتزم القائد بقواعد العمل وأخلاقه.

● **مهارة فكرية:** وهي أن يمتاز القائد بالقدرة على الدراسة والتحليل والاستنتاج، ويمتاز بالمرونة والقدرة على إيصال الأفكار للآخرين، وكذلك القدرة على التطوير بما يلائم العصر، والتأقلم مع المتطلبات التي يحتاجها كل عصر وظرف.

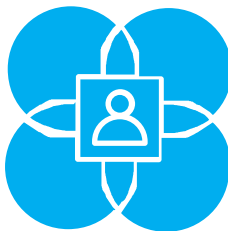
إن فهم آليات الالتزام الاجتماعي يمكن أن يساعد القادة على تحسين مهاراتهم في التأثير والقيادة، عندما يكون القائد على دراية بقوة الالتزام الاجتماعي يمكنه استخدامها بشكل إيجابي لتحفيز وتوجيه المجموعات نحو تحقيق الأهداف المشتركة.



التسويق والإعلان: مفهوم الالتزام الاجتماعي يساعدنا على فهم كيف يمكن للإعلانات وحملات التسويق أن تؤثر في قرارات المستهلكين، يمكن للشركات استخدام مبادئ الالتزام الاجتماعي لإيجاد إستراتيجيات فعالة لجذب العملاء وتعزيز المبيعات، من خلال التواصل مع العملاء أو ربطهم بالعلامة التجارية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وهو جزء كبير من معادلة النجاح في خطة التسويق عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

إن وجود أهداف تسويقية لعلامتك التجارية يعين على وضوح البوصلة التي تتجه إليها، ويساعدك على قياس النتائج ومعرفة ما إذا كانت تؤتي ثمارها أم لا، كما يعينك على اختيار إستراتيجيات التسويق

المناسبة لأهدافك، وطبيعة الأعمال التي تقدمها علامتك التجارية، وهذا يساعد على زيادة معدل الزيارات لعلامتك التجارية، وزيادة المبيعات، وتحسين سمعة العلامة التجارية على المدى الطويل.



علاقة الامتثال الاجتماعي والتفاعل مع الأخبار الزائفة: عرف الامتثال الاجتماعي بأنه التبنّي لأفكار وسلوكيات نفس الجماعة ضمن معايير اجتماعية معينة تحدد سلوك الأفراد وتوجه تفاعلاتهم مع الآخرين لأسباب عدة، منها السطوة الاجتماعية المباشرة وغير المباشرة، نتيجة خوفهم من الرفض المجتمعي، حال خروجهم عن المجموعة، ورفضهم الامتثال لها بأي شكل من الأشكال.

السؤال هنا: لماذا يمثل الناس للجماعات الأخرى في كل ما يفعلونه ويتناقلونه دون مقاومة حقيقية منهم وإعطاء مساحة كافية للتفكير النقدي؟

وفي ذلك قام عالما النفس (دوتيش وجيرارد) بتحليل نظرية الامتثال الاجتماعي وإرجاعها لعدة أسباب، أهمها ما يسمى بظاهرة

التأثير المعلوماتي، التي تحدث عندما تكون الخلفية المعلوماتية لدى الشخص محدودة وغير كافية، ويبدو متشككًا من صحتها، فيتطلع إلى المجموعة كمصدر موثوق به، لتأكيد معلوماته وإضافة المعلومة الناقصة، وقد استعرض الباحثان الدناركيان (فينيست هندريكس وبيلي هينيس) سيناريو امثال الناس للجماعات ووقوعهم في فخ (عاصفة المعلومات) كما أسموها في بحثهما المشترك: "إذا وضعنا سيناريو لوجود شخص في مسرح يعجّ بالأشخاص، وفي ثانية من الوقت يشرع الجميع بالفرار تجاه المخرج، وتساءلوا عمّا يمكن أن يفعله في تلك اللحظة، وهل سيتحرك بدون وعي كما يفعل الآخرون، وافترضوا أنه سيندفع مسرعًا نحو بوابة الخروج، معتقدًا في قرارة نفسه أن الفرار أمر حتمي، وربما تسيطر عليه نفس مشاعر الفرع الجمعية كونه يهرب ضمن الجماعة. وهو لا يعلم بمن يهرب".

السيناريو المذكور يعطي نبذة مبسطة كأحد التفسيرات المحتملة عند مواجهة الأشخاص لوابل من المعلومات وكم من الأخبار الزائفة على الإنترنت، وامثالهم لما يسمى بـ (المعلومة الاجتماعية)، فهذا تمامًا ما يحدث في الامثال الاجتماعية للمعلومات الزائفة (عواصف المعلومات)؛ ويرجع ذلك إلى الكسل المعرفي لدى الأشخاص المتشككين في صحة تلك المعلومات، فمن الأسهل عليهم التعرف عليها من خلال ما يشيعه الآخرون.



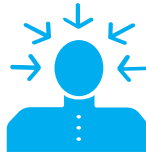
التربية والتعليم والتدريب: فهم الالتزام الاجتماعي يمكن أن يساعد في تحسين عمليات التعلم والتدريب، يمكن للمدرسين والمدرين توظيف آليات الالتزام الاجتماعي لزيادة مشاركة الطلاب والمتدربين، وتعزيز تفاعلهم مع المحتوى التعليمي.

ويمكن أن يساعدنا في تحسين أساليب التربية والتعليم، عندما نفهم كيف يؤثر الضغط الاجتماعي على سلوك الطلاب، يمكننا توظيف أساليب تعليمية تعزز المشاركة النشطة وتشجع على التفكير المستقل، وذلك في التفكير بتطبيق النشاطات مهارية المختلفة داخل القاعات التدريبية أو الدراسية بعرض قضية أو فعل أو شائعة، يتناقش فيها المتدربون، مثل (التقطها، افهمها، افعل شيئاً)

• التقطها: التقط الفكرة ولا حظها وفكر فيها، أو لاحظ وشارك وجرب ما يفعله الناس أو يقولونه.

• افهمها: تحليل وتفسير الملاحظات التي التقطتها.

• افعل شيئاً تجاه هذه التجربة أو المقولة أو الفعل بعد تحليلها وفهمها، إما تفعلها أو لا تفعل شيئاً على الإطلاق.



حل النزاعات والتفاوض وتحسين العلاقات الاجتماعية:

النزاعات هي جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية، فقد ينشأ الخلاف والاختلاف في جوانب الحياة، سواء كان ذلك في العلاقات الشخصية، أو في العمل، أو حتى في المجتمعات عمومًا.

وفهم طبيعة الالتزام الاجتماعي يمكن أن يساعدنا في تحسين العلاقات الشخصية وحل النزاعات، عندما ندرك أن التوافق الاجتماعي والضغط الاجتماعي يمكن أن يؤثرًا على سلوكنا وتصرفاتنا، يمكننا أن نكون أكثر تسامحاً وتفهماً، وذلك تطبيقاً لوجهتي النظر الأولى والثانية، حيث يستطيع الشخص غربة أو فلتر الأفكار التي تناسب معتقداته وتفكيره في التعامل مع الآخر، ويتفق مبدأ الالتزام الاجتماعي لفهم دوافع الطرف الآخر لتجنب الضغط الاجتماعي، والسعي لتحقيق حلول تتوافق مع الاحتياجات والمصالح المشتركة مع المبادئ السبعة، الذي يتناوله كتاب (المبادئ السبعة لحل النزاع):

المبدأ الأول: هو البحث عن الفوائد المشتركة، يعني ذلك التركيز على الجوانب المشتركة والمصالح المشتركة بين الأطراف المتنازعة،

بدلاً من التركيز على الاختلافات.

المبدأ الثاني: التركيز على بناء وتحسين العلاقة بين الأطراف المتنازعة، وذلك لأن العلاقة القوية والمتينة يمكن أن تسهم في حل النزاعات بفاعلية، وتخلق بيئة تعاونية.

المبدأ الثالث: هو تحديد المصالح الأساسية، ويعني ذلك تحديد الاحتياجات والمصالح الأساسية التي تحقق رغبات واحتياجات الأطراف المتنازعة، وتلبي مصالحهم الأساسية، والتي تكمن وراء النزاع، بدلاً من الانغماس في الصراعات السطحية أو القضايا الثانوية.

المبدأ الرابع: هو تطوير الخيارات الممكنة، يعني ذلك استكشاف وإنشاء مجموعة واسعة من الخيارات المحتملة، التي يمكن أن تسهم في حل النزاع.

المبدأ الخامس: يجب أن يتم اتخاذ القرارات والتوصل إلى حلول مستندة إلى معايير، ومعايير عادلة ومنصفة لجميع الأطراف المتنازعة.

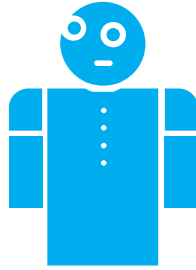
المبدأ السادس: هو البحث عن الحلول البناءة، يعني ذلك السعي للعثور على حلول إيجابية وبناءة تلبي احتياجات الأطراف المتنازعة، وتسهم في تحسين الوضع عامةً.

المبدأ السابع: يتعلق بالحفاظ على الاتفاق والمتابعة، يعني ذلك أنه بعد التوصل إلى اتفاق لحل النزاع، يجب الحفاظ على هذا الاتفاق

ومتابعته بانتظام لضمان تنفيذه وتحقيق النتائج المرجوة.

وذلك يتم في سياق حل النزاعات، والبحث عن الفوائد المشتركة يعني السعي للعثور على نقاط التوافق والمصالح المشتركة بين الأطراف المتنازعة.

قرارات المجموعة: عندما تكون في مجموعة تتخذ قراراً مهماً، قد تجد نفسك يتحلى بك الضغط للموافقة على قرار المجموعة، حتى لو كنت لا تعتقد فيه، يمكن أن تستخدم تجربة (سولومون آش) لتحليل الضغط الاجتماعي، واتخاذ قرارات مستقلة ومبنية على رؤيتك الشخصية.



التأثير على السلوك الاجتماعي: يمكن استخدام فهم الالتزام الاجتماعي للتأثير على سلوك الآخرين بشكل إيجابي، على سبيل المثال: يمكنك أن تكون نموذجاً جيداً وتحفز الآخرين على اتخاذ إجراءات تخدم مصلحة الجميع.

المبادرة الفردية: في بعض الأحيان، قد تشعر بالرغبة في اتخاذ مبادرة فردية أو خروج عن السائد وفعل شيء غير تقليدي، هنا

يمكن استخدام تجربة (سولومون آش) لفهم الضغط الاجتماعي المحتمل، واتخاذ القرار المناسب بناءً على ما تعتقد فيه.

التحليل النقدي للإعلام: يمكن استخدام مفهوم الالتزام الاجتماعي لفهم تأثير وسائل الإعلام على قناعاتنا وتصرفاتنا، عند مشاهدة الإعلانات أو البرامج التليفزيونية، يمكنك أن تتساءل عما إذا كنت تتبع قراراتك الشخصية أو مجرد التكيف مع توقعات المجتمع.

"يفقد الإنسان الشعور بالمقاومة عندما يتلاشى مصطلح المعنى في عقله، فالكلمات هي البداية التي ينطلق منها العقل نحو تعريف الشعور، يجب أن يكون العقل مبدئياً قد اختبر معنى الكلمة ليستطيع تصورهما بشكلها الصحيح أو المتعارف عليه في بيئته، فعندما يُصابُ الشخص مثلاً بالأم ما، يبدأ بالبحث عن ماهية هذا الشعور وترجمته إلى ردات فعل أو أفعال أخرى محركة عن طريق استرجاع مخزون من الذاكرة، ويمكن اعتباره شيئاً نسبياً، تختلف مثلاً النكات باختلاف الثقافات، قد تسمع شيئاً في ثقافة أخرى تجده مهيناً ولكنه مضحك بالنسبة لهم، على مستوى الفرد وغالبية المجتمع.. هذا ما كتبه (أسيد الطغان) في مقال صحفي عن أن الإنسان سلعة منصات التواصل وضحية للشعور بالتفاهة.

وهذا معناه أن سلوك الفرد يتأثر عند مشاهدة بعض الأشخاص الذين يقومون بأفعال غريبة خارجة عن المؤلف، فيخضع تحت ضغط نفسي، ثم يستسلم بالمشاركة معهم، بل وربما يصبح أكثر حدة

منهم، لكن بلا قاعدة أو أساس، مثل بعض الترنندات الغريبة التي يتداولها المراهقون.

كل ما نفعله اليوم على الهاتف أو الكمبيوتر عن طريق الانترنت مسجل ومخزن في مكان ما، يتم تحليله والتعلم منه، كيف يمكن الاستفادة منك بأفضل طريقة، فلا نستطيع أن نقول إنها استغلال من طرف واحد في بعض الأحيان، فإذا أردت أن تفهم المغزى من الذكاء في استخدام الامتثال الاجتماعي أجب عن الأسئلة التالية:

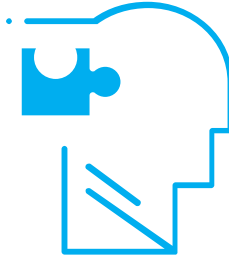
ما القيمة التي تكتسبها عندما تشاهد شخصاً ما يرقص بطريقة متزنة مع نغمات الأغنية في الخلفية؟

وهذه المرة السؤال في عالم (الإنجاز السريع): هل رأيت أحداً شارك فشله في شيء ما على أنستاغرام؟ أو شارك لحظات قاسية؟

المحتوى المنشور يقوم على الكمالية، إظهار الجانب المثالي من حياة الشخص الذي تتصفح آخر أخباره فتجد مشاركات للنزهات والأصدقاء وقراءة الكتب وتخصصات جديدة ودورات كثيفة، فلن تجد سوى هذه المثالية تدور في هذا المكان.



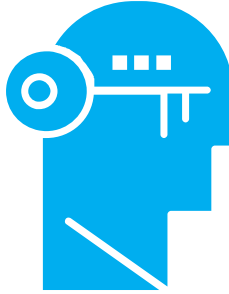
الاستهلاك المسؤول: يمكن لتجربة (سولومون آش) أن تساعدنا في أن نكون مستهلكين مسؤولين ومنتجين أكثر وعياً، عندما نفهم تأثير الضغط الاجتماعي والتوافق المجتمعي، يمكننا اتخاذ قرارات شرائية مستنيرة، ودعم الشركات والمنتجات التي تلتزم بالمعايير الاجتماعية والبيئية.



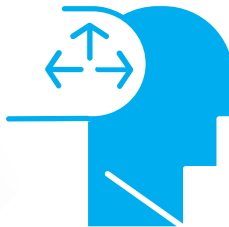
التحفيز والإلهام: فهم مفهوم الالتزام الاجتماعي يمكن أن يساعدنا في تحفيز الآخرين وإلهامهم لتحقيق الأهداف، عندما ندرك أن الالتزام الاجتماعي يمكن أن يكون مصدر قوة داخلية للتحفيز، يمكننا استخدامه لدفع الآخرين نحو التفوق وتحقيق النجاح.



الإصلاح الاجتماعي والتغيير: فهم الالتزام الاجتماعي يمكن أن يشكل أساساً للإصلاح الاجتماعي والتغيير الإيجابي، عندما ندرك أن تغيير السلوك والمعتقدات الاجتماعية يتطلب تحفيز الالتزام والتأثير على الآخرين، يمكننا توظيف هذا المفهوم لتحقيق التغيير المجتمعي المطلوب.



إدارة التغيير: عند تنفيذ تغييرات في المنظمة، يمكن استخدام مفهوم الالتزام الاجتماعي لتحقيق تبني فعال للتغيير، يمكن للقادة والمديرين أن يعملوا على بناء الالتزام وتوجيه الإجراءات المناسبة للتأثير على الثقافة المؤسسية، وتحقيق التغيير المطلوب.



تعزيز ثقافة المشاركة والمسؤولية: يمكن استخدام مفهوم الالتزام الاجتماعي في تعزيز ثقافة المشاركة والمسؤولية في المنظمة، يمكن للإدارة تشجيع الموظفين على المشاركة الفعالة في عمليات صنع القرار، وتحميلهم المسؤولية عن نتائجها، وذلك من خلال إقامة جلسات استشارية وتشجيع الحوار المفتوح، وتمكين الموظفين من اتخاذ قرارات مستقلة، والمساهمة في تحقيق أهداف المنظمة.



إدارة الأداء: يمكن استخدام مفهوم الالتزام الاجتماعي في إدارة أداء الموظفين، فعندما يشعرون بالالتزام تجاه أهدافهم الشخصية وأهداف المنظمة، يكون لديهم دافع أكبر لتحقيق النجاح والتفوق في أدائهم، يمكن للإدارة توجيههم ودعمهم في تحقيق هذه الأهداف وتقديم الملاحظات والمكافآت المناسبة.

لو كنت معلم / أب / أم .. شارك معنا موقف مررت به احتاج منك
زيادة وعي من حولك بمسؤوليتهم وقمت بذلك بدون توجيه تصريح ؟

.....

.....

.....

نظرية (سولومون آش)

<https://youtu.be/Z6CTeY7e2OU?si=j3VpWeU0hfoB9-mK>





التجربة الثانية



"نظرية بافلوف فيه الارتباط الشرطي"

من هو إيفان بافلوف؟

إيفان بافلوف عالم روسي، ولد عام 1849، وتوفي عام 1936، عمل أبوه راهبًا، حيث تعلم إيفان في البداية ليكون كأبيه، ولكنه غير رأيه - **كعادة الكثير من الأبناء-**، وتحول بعد أن قطع شوطًا في دراسة علم اللاهوت إلى دراسة علم الفسيولوجيا، وهو ما يعرف بعلم وظائف الأعضاء، **وقد كان ما تمناه بافلوف**، إذ حصل على جائزة نوبل عام 1904، عن أبحاثه في فسيولوجيا الجهاز الهضمي.

ومن المدهش أن الأبحاث قد أدت قَدْرًا إلى اكتشافه لنظرية أو قانون الإشراف التقليدي بين المنبه والاستجابة، وهو ما سنبسّطه لك الآن عزيزي القارئ.

تجربة بافلوف:

تجربة بافلوف تعتبر واحدة من التجارب الكلاسيكية في علم النفس السلوكي، وهي تجربة على الاستجابة المشروطة، فقد قام بإجراء هذه التجربة في نهاية القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين.

وببساطة كان بافلوف يقوم بدراسة عملية الهضم عند الكلب في المختبر، وقام بقياس مقدار أو كمية اللعاب الذي يفرزه الكلب عند إطعامه، وفي أحد الأيام بينما كان يقترب من كلبه ويده طبق الطعام لاحظ أن لعاب الكلب بدأ يسيل، فأدرك أن مجرد رؤية الطعام تؤدي إلى إحداث الاستجابة التي تثار حين يلامس مسحوق اللحم (الطعام) لسان الكلب، وهكذا كرس بافلوف جهوده العلمية اللاحقة لدراسة هذه الظاهرة وإظهار حقيقتها، ولم يمر الأمر عليه مرور الكرام، وهذا نحتاج إلى تعلمه نحن وطلابنا وأبنائنا.

قام بعدها بتدريب الكلاب على الاستجابة لمؤشر خارجي محدد، مثل صوت الجرس، وذلك عن طريق ربط هذا المؤشر بتقديم الطعام للكلاب، في البداية كانت الكلاب لا تظهر استجابة مباشرة

للمؤشر المشروط (الجرس)، ولكن بعد تكرار تقديم الطعام بصوت الجرس، بدأت الكلاب في إظهار استجابة تلقائية، مثل اللعب والترقب، عند سماع صوت الجرس، حتى قبل تقديم الطعام.

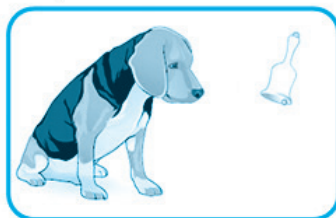
ومن هنا كانت نظرية بافلوف تقوم أساساً على عملية الارتباط الشرطي التي مؤداها أنه يمكن لأي مثير بيئي محايد أن يكتسب القدرة على التأثير في وظائف الجسم الطبيعية والنفسية، إذا ما صوِّب بمثير آخر من شأنه أن يثير فعلاً استجابة منعكسة طبيعية أو اشراطية أخرى، وقد تكون هذه المصاحبة عن عمد، أو قد تقع من قبيل المصادفة.

المفاهيم الأساسية للنظرية:

الاشتراط التقليدي Classical Conditioning:

يعني الإشراط عموماً الاقتران، وعندما يكون شيئاً مشروطاً أو مقترناً بآخر فيعني أن حدوث واحد يؤدي تلقائياً لحدوث الآخر، والإشراط التقليدي هو عملية اقتران المنبه المشروط بآخر غير مشروط لعدة مرات، يكتسب نتیجتها صفة المنبه الجديد المشروط بفعالية قريبة المنبه القديم غير المشروط في إحداث السلوك أو التعلم المطلوب، الأمر الذي يثير الفرد لأداء هذا السلوك المطلوب بعدئذٍ عند تقديم المنبه المشروط بمفرده له.

قبل الإشراط: الطعام مثير طبيعي والجرس غير مثير



بعد الإشراط: الطعام مثير طبيعي والجرس مثير إشراطي



التعزيز في الاشتراط التقليدي: Reinforcement in: Classical Conditioning

يمارس التعزيز في الاشتراط التقليدي دورًا حاسمًا في تأسيس الاقترانات بين المنبهات والاستجابات المطلوبة، لأن هذا التعزيز يتمثل في واقع الأمر بالمنبه غير المشروط، حيث يخدم عند تقديمه مباشرة بعد المنبه المشروط بثانية أو نصف ثانية خلال عملية الاقتران أو الاشتراط بدور المكافأة للفرد عند قيامه بالسلوك المطلوب.

المثير غير الشرطي: Unconditional Stimulus

هو أي مثير فعال يؤدي إلى إثارة أية استجابة غير متعلمة منتظمة، وقد استخدم بافلوف مسحوق الطعام كمثير غير شرطي يؤدي إلى الأثر المعروف، وهو حدوث استجابة انعكاسية مؤكدة تتمثل في إفراز اللعاب الذي يحدث بصورة لا سيطرة عليها.

الاستجابة غير الشرطية: Unconditional Response

هي الاستجابة الطبيعية والمؤكدة التي يحدثها وجود المثير غير الشرطي، وتعتبر الاستجابة غير الشرطية عادة انعكاسية قوية يستدعيها وجود المثير غير الشرطي، والأمثلة على الاستجابات غير الشرطية هي طرفة العين عندما تتعرض لهبات الهواء، وانتفاضة الركبة الناشئة عن ضربة خفيفة على الوتر العضلي تحت الرضفة، وإفراز اللعاب عند وجود الطعام.

المثير الشرطي: Conditional Stimulus

وهو المثير الذي يكون محايداً (أي لا يولد استجابة متوقعة) في بادئ الأمر، ولكنه من خلال تواجده قبل المثير غير الشرطي (أو في نفس الوقت مع هذا المثير) فإنه يصبح قادراً على إحداث الاستجابة الشرطية، ومن بين مقومات المثير الشرطي أنه ينبغي أن يكون حدثاً يقع ضمن نطاق مدى إحساس الكائن المراد إشرطه، ومن المقومات الأخرى للمثير الشرطي أنه لا ينبغي أن يكون له أية خصائص قبل الإشرط من شأنها أن تؤدي إلى إحداث الاستجابات، وبمعنى آخر عندما تعطى إشارة الإشرط ينبغي ألا يكون هناك أي تغير في الكائن الذي سيجري إشرطه، أي أن هذا العمل أو الحدث هو في الواقع مثير محايد (وهي المثيرات التي لا تؤدي إلى حدوث الاستجابة الشرطية).

وفيما يلي تبسيط الأمر تطبيقاً على ما تم ذكره من مفاهيم:

الحافز غير المشروط سمة طبيعية تسبب حدوث رد فعل طبيعي، مثل تقديم الطعام.

الاستجابة غير المشروطة عملية إفراز اللعاب كرد فعل طبيعي.

الحافز المشروط: محفز بديل يحفز نفس الاستجابة في الكائن الحي، مثل المحفز غير المشروط، كصوت الجرس.

الاستجابة المشروطة: إفراز اللعاب عند سماع صوت الجرس.

تقدم النظرية توضيحاً أنه عند ارتباط الحافز غير المشروط والحافز المشروط بشكل متكرر، فإنه يمكن للحافز المشروط إثارة استجابة مطابقة تماماً لتلك التي يسببها الحافز غير المشروط.

يمكن توضيح هذه النظرية بالمخطط التالي:

منبه غير مشروط (م غ م)

مثل معلم الصف

الاستجابة غير المشروطة

(س غ م)

مثل ميول إيجابية

منبه مشروط (م م)

مثل معلم جديد

وتقوم نظرية الاشتراط التقليدي إذن على استبدال المنبهات الطبيعية التي اعتاد عليها الفرد في إحداث السلوك بمنبهات جديدة بواسطة أقرانها (المنبه القديم غير المشروط والمنبه الجديد المشروط) لعدة مرات يتحول المنبه الجديد نتيجة عملية الاقتران إلى المنبه غير المشروط (أي منبه فعال تلقائياً في إحداث السلوك المطلوب)

بسبب اكتسابه لقوة تأثير سابقة قديمة، الأمر الذي يشير لمختصر التعليم أو السلوك إلى إمكانية البدء بسحب المنبه القديم من موقف التعلم السلوكي، والاعتماد بالتالي على المنبه المشروط البديل في إثارة السلوك المطلوب .

ويعتمد نجاح عملية اقتران المنبهات القديمة العادية (غير المشروطة) بالأخرى الجديدة (المشروطة) -أي عملية اشتراطهما معًا (بكون أحدهما شرطًا لحدوث الآخر)- على مبدأ تقديم المنبه الجديد قبل ثانية من المنبه القديم للعمل على إثارتها لإبداء الاستجابة المقصودة ذات الطبيعة الانعكاسية بوجه عام .



الإجراءات التجريبية: Procedures

للقيام بالتجربة اتبع بافلوف الخطوات الآتية:

قام بافلوف بإجراء عملية جراحية بسيطة للكلب، تم بواسطتها عمل فتحة في صدغ الكلب يدخل منها أنبوب زجاجي يحيط بفتحة من فتحات الغدة اللعابية، وبذلك يمكن جمع اللعاب المسال وقياسه .

قام بافلوف بعد ذلك بتدريب الكلب على الوقوف في سرج يمنعه من الحركة حتى يتعود الهدوء، وعند ربطه أثناء إجراء التجربة، ولقد كان الكلب يتعرض لفترة طويلة من التمرين الذي كان يستمر

أحياناً أسابيع عدة حتى يتعود تمامًا على الظروف المحيطة بالتجربة. أوقف بافلوف الكلب على المنضدة وثبت أقدامه الأمامية والخلفية بقيود تمنعه من الابتعاد دون أن تقيد حركته تقييداً تاماً.

وضع الأنبوب الذي يستقبل اللعاب في صدغه فوق فتحة أنبوب الغدة اللعابية، وفي الإجراء التجريبي اتبع بافلوف الآتي:

اختيار مثير واستجابة يرتبطان بعلاقة انعكاسية فطرية، ووقع الاختيار على مثير الطعام، بشرط أن يكون الحيوان جائعاً، ويسمى المثير الطبيعي أو المثير غير الشرطي، ويرمز له بالرمز (م ط)، واستجابة إفراز اللعاب، وهي الاستجابة الطبيعية لمثير الطعام أو الاستجابة غير الشرطية، ويرمز لها بالرمز (س ط).

اختيار مثير جديد لا يرتبط بالاستجابة السابقة بأي علاقة، فطرية كانت أو متعلمة، ويسمى في هذه المرحلة المبكرة من التجريب باسم المثير المحايد، وفي المراحل اللاحقة يسمى المثير الشرطي، ويرمز له بالرمز (م ش).

ويمكن تمثيل هاتين الخطوتين كالآتي:

ضوء مثلاً (م ش) ← الانتباه للضوء

طعام (م ط) ← إفراز اللعاب

(س ط)

بعد ذلك يصمم المجرب الموقف التجريبي على النحو الآتي:
 ظهور المثير الشرطي (م ش)، يليه مباشرة ظهور المثير الطبيعي
 واللا شرطي (م ط)، فصدور الاستجابة (إفراز اللعاب)، ويوضح
 الشكل الآتي هذا التتابع:

علاقة تتابع أو ضوء (م ش) إفراز اللعاب

تزامن بين مثيرين طعام (م ط) (س ط)

يقوم المجرب بعرض المثير الشرطي (م ش)، فإذا لاحظ أن
 استجابة إفراز اللعاب تصدر حتى ولو لم يتبع المثير الطبيعي (م
 ط) المثير الشرطي (م ش) فإنه يستنتج حدوث الفعل الشرطي،
 وتصبح استجابة إفراز اللعاب في هذه الحالة استجابة شرطية (س
 ش)، لأنها تصبح نوعاً من الاستجابة المتعلمة لمثير لم تكن تربطها به
 علاقة حدوث قبل موقف الخبرة هذا، ومعنى هذا أن المثير الشرطي
 (الضوء) الذي كان محايداً قبل الاشتراط أصبح يستثير الاستجابة
 الشرطية، ويوضح الشكل الآتي ذلك:

ضوء (م ش) ————— علاقة مكتسبة ————— إفراز اللعاب
 (س ش)

ويمكن توضيح هذه الإجراءات أيضًا بعرض بعض التجارب التي قام بها بافلوف:

تجاربه على الحيوان:

1. قام بافلوف في أحد تجاربه بإصدار صوت من شوكة رنانة (أو جرس لمدة سبع أو ثماني ثوانٍ)، لاحظ أنه لم يحدث إفراز لللعاب.
 2. عقب انتهاء صوت الجرس مباشرة قام بوضع مسحوق اللحم في فم الكلب، وحينئذٍ لاحظ سيل اللعاب.
 3. استمرت عملية تعاقب اللحم بعد صوت الجرس لمدة عشر مرات.
 4. بعد ذلك عدل بافلوف زمن الجرس إلى 30 ثانية، ولاحظ أن اللعاب يبدأ في الظهور بكمية بسيطة بعد 18 ثانية.
 5. لاحظ بافلوف أنه بعد 30 مرة من تعاقب إصدار الصوت وتقديم مسحوق اللحم بدأ الكلب في إفراز كمية كبيرة من اللعاب، فور سماعه صوت الجرس فقط بدون تقديم طعام.
- وقد فسر بافلوف هذه الظاهرة بأن الكلب قد تعلم توقع تقديم مسحوق اللحم، وأن صوت الشوكة الرنانة قد اكتسب القدرة على إفراز اللعاب، ويمكن توضيح التجربة في الخطوات الآتية:
- الخطوة الأولى: (م ش) جرس _____ انتباه

(م ط) طعام _____ إفراز اللعاب (س ط)

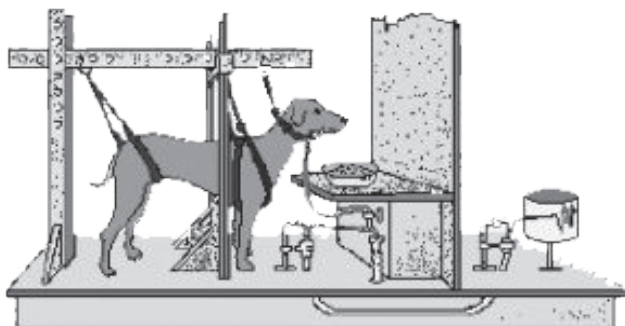
الخطوة الثانية: (م ش)

(جرس) (س ط) إفراز اللعاب

(م ط)

(طعام)

الخطوة الثالثة: (م ش) جرس _____ (س ش) إفراز اللعاب



التنظيم التجريبي في دراسات بافلوف حول الاشتراط البسيط

تجارب الاشتراط التي استخدمها على الأفراد:

تجربة الطفل ألبرت: في هذه التجربة تم اشتراط سلوك الخوف لدى الطفل من الأرنب ذي الفراء الأبيض، والحيوانات الأخرى المشابهة له، حيث تم إقران الأرنب الأبيض بصوت مدو مرتفع، الأمر الذي أدى إلى تشكل سلوك الخوف لدى الطفل من الأرنب، وفيما يلي مخطط لهذه العملية:

أرنب أبيض (م ح) ← لا استجابة (لا استجابة وعدم وجود استجابة خوف)

أرنب أبيض (م ح) + صوت مدو (م ط) ← خوف (س ط)

أرنب أبيض (م ح) + صوت مدو (م ط) ← خوف (س ط)

أرنب أبيض (م ح) + صوت مدو (م ط) ← خوف (س ط)

أرنب (م ش) ← خوف (س ش)

وقد ساهمت نظرية بافلوف في دراسات ونظريات أخرى في علم السلوك behaviorism، وهو أحد مناهج علم النفس المهمة بملاحظة السلوكيات، كما ساهمت في نظرية هانز آيزنك عن

الشخصية الانطوائية والمنفتحة، وقال الفيلسوف برتراند راسل إن عمل بافلوف كان مساهمة مهمة في فلسفة العقل.

وقد اكتشف بافلوف في سياق أبحاثه التي أجراها على التعلم الشرطي عددًا من القوانين التي تفسر العلاقة بين المثيرات الشرطية وغير الشرطية، وفيما يلي موجز عن كل منها:

1- قانون الاستثارة:

التعبير عن حدوث الاشتراط في حال تم التزامن في الحدوث بين المثير الشرطي والمثير غير الشرطي، مما يؤدي إلى اكتساب المثير الشرطي خواص المثير اللا شرطي ويقوم مقامه.

2- قانون الكف الداخلي:

تكرار ظهور المثير الشرطي لفترة من الزمن دون تعزيز من المثير الطبيعي، فإن الفعل المنعكس الشرطي يضعف ويتلاشى تدريجيًا، وفي النهاية ينطفئ وينتهي، أي لا تظهر الاستجابة الشرطية، فإذا تكرر قرع الجرس دون تقديم الطعام فإن كمية اللعاب تنقص شيئًا فشيئًا، حتى تتوقف تمامًا.

3- قانون التعزيز:

التعزيز شرط أساسي لتكوين الفعل المنعكس الشرطي، والقصد هو تتابع الموقف على نحو يكون فيه التعزيز هو الخيط الرفيع الذي يوحد عناصر الموقف، ويجعل منها كتلة سلوكية ترابطية.

4- قانون التعميم:

حينما يتم اشتراط الاستجابة لمثير معين، فإن المثيرات الأخرى المشابهة للمثير الأصلي تصبح قادرة على استدعاء نفس الاستجابة، فبعد أن يتعلم الكلب الاستجابة لقرع الجرس بإفراز اللعاب، فإنه يستجيب بعد ذلك بإفراز اللعاب عند سماعه لأصوات مشابهة لصوت الجرس، وهذه الظاهرة ظاهرة التعميم تلاحظ كثيراً في سلوك الحيوان والإنسان، فالطفل الذي يخاف نوعاً من الحيوانات يستجيب بالخوف لحيوانات مشابهة لهذا النوع.

5- قانون التمييز:

وهو قانون مكمل لقانون التعميم، فإذا كان التعميم استجابة للتشابه بين المثيرات، فإن التمييز استجابة للاختلاف بينها، بمعنى أن الكائن الحي يستطيع في هذه العملية أن يميز بين المثيرات الموجودة في الموقف بشكل لا يصدر الاستجابة إلا للمثير المفرز، وبالتالي لا تبقى إلا الاستجابة المفرزة، بينما تنطفئ الاستجابات الأخرى غير المفرزة.

وتأتي عملية التمييز بعد عملية التعميم، حيث لا يستطيع الطفل على سبيل المثال القيام بعملية التمييز بدقة بين المثيرات، إلا في مرحلة متقدمة من النمو، فبعد أن كان الطفل يخاف من جميع الحيوانات المشابهة للحيوان الذي كونه لديه استجابة الخوف، يبدأ في إصدار استجابات الخوف على نفس الحيوان فقط.

العوامل المؤثرة في التعلم الشرطي:

1. تؤثر العوامل الخارجية على التعلم الشرطي، فقد تتكون مشيرات شرطية أخرى غير تلك المشيرات التي نريدها، ولذلك يجب أن يتم استبعادها وتحديدّها، كما فعل بافلوف عندما قام بتبطين الغرفة التي أجرى فيها التجربة.
2. يؤثر التكرار على حدوث الاستجابة، وبالتالي حدوث التعلم، ولذلك يعد التكرار شرطاً أساسياً لحدوث التعلم، ولكن يجب ألا يزيد هذا التكرار عن الحد المطلوب، لكي لا يؤدي إلى الملل والإشباع.
3. وجد أن التكرار والممارسة الموزعة أفضل من الممارسة المركزة.
4. يكون التعلم أفضل وأحسن إذا جاء المثير الطبيعي بعد المثير الشرطي، أي تقديم الجرس ومن ثم الطعام أفضل مما لو قدمنا الطعام وبعده قدمنا الجرس.
5. يجب أن يكون هناك دافعية للتعلم حتى تحدث الاستجابة ويحدث التعلم، ففي تجربة بافلوف وجب أن يكون الكلب في حالة جوع حتى يتفاعل ويستجيب، ولو افترضنا أن الكلب كان في حالة إشباع فهل ستحدث نفس النتيجة؟
6. تتأثر الكائنات الحية بالفروق الفردية، فبعض الكلاب في

تجربة بافلوف كان يلزمها 10 محاولات حتى يحدث الاقتران والإشرط، بينما البعض الآخر كان يلزمها 15 محاولة على الأقل حتى يحدث التعلم.

تطبيقات نظرية بافلوف الحياتية:

يمكن تطبيق مبادئ نظرية بافلوف في عدة مجالات من حياة الأفراد، وفيما يلي بعض الأمثلة على تطبيقاتها:

تطبيقها في تطوير العادات الصحية: يمكن استخدام مبادئ الاستجابة المشروطة في تطوير العادات الصحية، فعلى سبيل المثال: يمكن ربط ممارسة التمارين الرياضية بمكافأة أو تعزيز إيجابي، مما يعزز الرغبة في ممارسة النشاط البدنية.

تطبيقها في تحسين الأداء العملي: يمكن استخدام مبادئ الاستجابة المشروطة في تحسين الأداء العملي، فعلى سبيل المثال: يمكن ربط إشادة أو تقدير الأداء الممتاز بتعزيز إيجابي مثل مكافأة مالية، مما يعزز الرغبة في تحقيق الأداء الممتاز.

تطبيقها في التغلب على الهواجس والمخاوف: يمكن استخدام مبادئ الاستجابة المشروطة للتعامل مع الهواجس والمخاوف، على سبيل المثال: يمكن تقديم المواجهة التدريجية لمواقف تثير القلق برفق وتدرجياً، مما يساعد الشخص على تجاوز المخاوف وتغيير الاستجابة السلبية إلى استجابة أكثر هدوءاً واستقراراً.

في التربية وتعزيز القيم الإيجابية: يمكن أيضاً للوالدين تعزيز القيم الإيجابية التي يريدان تعليمها للطفل بخلق ارتباط شرطي بينها وبين مكافآت معينة أو كلمات تشجيع أو غيره من المثيرات الشرطية، مثل الثناء على الطفل والتبسم له كلما أظهر تعاطفاً مع أخيه الأصغر سناً.

في مجال القيادة والعمل: ومن ذلك أن يرتبط حب العمل والإنجاز والتفاني فيه بمحبة القائد أو المدير الذي يظهر سلوكاً إيجابياً ودوداً تجاه موظفيه أو مرؤوسيه، والعكس صحيح، فقد يكون سلوك المدير السلبي وكلماته المحبطة سبباً قوياً في تقاعس العاملين تحت إدارته وعزوفهم عن العمل.

تدريب الموظفين: ربط مواقف محددة بطرق استجابة معينة، فإذا تعلم الموظف أن اتباع إجراء معين يؤدي إلى تحقيق نتائج إيجابية، فسيتبنى هذا السلوك بشكل مستمر.

الإعلانات: الإعلانات ترتبط بمثيرات عاطفية لجذب الانتباه. على سبيل المثال: يمكن ربط علامة تجارية بمشاعر السعادة أو الرفاهية من خلال عرض المنتجات في سياقات إيجابية.

العروض الترويجية: يتم استخدام الهدايا أو التخفيضات لتشجيع العملاء على شراء المنتجات، بعد تكرار العروض يصبح العملاء أكثر ميلاً للاستجابة للمنتج أو العلامة التجارية عند رؤية شعار أو

سماع موسيقى معينة.

البرامج الترويجية: الشركات تستخدم برامج الولاء لربط فكرة المكافأة بالشراء المستمر، مما يدفع العملاء للعودة للشراء من جديد للحصول على مكافآت إضافية.

تطبيقات نظرية بافلوف في مجال التعليم والتربية:

إن الابتسام والترحيب وعبارات المودة الصادرة عن المعلم هي مشيرات طبيعية، والانفعالات السارة الصادرة عن الطالب هي استجابات طبيعية، وعندما يقترن الفصل المدرسي (مثير محايد) بالمشيرات الطبيعية يصبح مثيراً شرطياً يستدعي نفس الاستجابات الانفعالية السارة، وبالتالي يصبح مكاناً مرغوباً فيه بالنسبة للطالب، فالقلق الشرطي عند تعميمه يسمى خوف المدرسة، وهو يظهر عند الطالب بدرجة ملحوظة من الخوف حينما يطلب منه أن يقدم عملاً ما أمام تلاميذ الصف، وذلك نتيجة لأنه في مناسبة سابقة قد أهين وعومل بازدراء عندما قرأ نصّاً بصوت مرتفع وأخطأ أمام مجموعة من زملائه، وآخر قصير القامة ونحيل الجسم يظهر خوفاً واضحاً في حصص التربية الرياضية، وذلك لأنه أُجبر في مناسبة سابقة على التنافس في أنشطة رياضية مع طالب أقوى منه وأكبر سناً.

ويهدف تطبيق نظرية بافلوف في مجال التعليم إلى تعزيز الاستجابة الإيجابية لدى الطلاب، وتعزيز رغبتهم في التعلم وتحقيق التفوق

الأكاديمي، من خلال خلق بيئة تعليمية محفزة، وتوفير التحفيز والدعم اللازم، يمكن تعزيز تجربة التعلم وتحقيق نتائج إيجابية للطلاب، وذلك من خلال:

استخدام المكافآت: يمكن استخدام المكافآت المادية أو غير المادية لتعزيز التعلم والتحفيز، فعندما يتم ربط النجاح أو التحصيل الأكاديمي بمكافأة مثل الإشادة أو الاعتراف الإيجابي، فإنه يمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة الاستجابة الإيجابية والمثابرة على التعلم، حيث يعلم الأطفال أنهم سيُعاقبون نتيجة أفعال خاطئة، وسوف يُكافؤون نتيجة الأفعال الجيدة، وبالتالي من أجل تكييف الطفل، من الضروري معاقبة السلوك السيء ومنحه مكافأة على السلوك الجيد، فهذا الشيء يحفز الأطفال في الفصل.

إقامة روابط مشروطة: يمكن إقامة روابط مشروطة بين عناصر التعلم والتحفيز الإيجابي، فعلى سبيل المثال: يمكن ربط إكمال المهام أو المشروعات بتحقيق الأهداف الشخصية أو تلبية احتياجات الطلاب، مما يعزز الاستجابة الإيجابية والتعلم الفعال.

تعزيز الذات الفعالة: من خلال تعزيز الذات الفعالة والاعتقاد بقدرة الطلاب على التفوق، يمكن تحفيزهم للتحقيق والنجاح، حيث يمكن تحقيق ذلك من خلال تقديم التحفيز الإيجابي، والدعم وتعزيز الثقة بالنفس والقدرات الشخصية للطلاب.

توفير تجارب تعليمية إيجابية: يمكن استخدام أساليب التدريس المبتكرة والمحفزة لتعزيز الاستجابة الإيجابية للطلاب، وذلك عن طريق توفير تجارب تعليمية مثيرة تحفيزية، يتم إشعال رغبة الطلاب في التعلم والمشاركة بنشاط في العملية التعليمية، ويمكن استخدام الألعاب التعليمية والأنشطة التفاعلية والتقنيات المبتكرة مثل الوسائط المتعددة والواقع الافتراضي لجعل عملية التعلم مثيرة وممتعة.

تعزيز الفهم العميق والتطبيق العملي: يمكن تطبيق نظرية بافلوف عن طريق تعزيز الفهم العميق والتطبيق العملي للمفاهيم والمعارف، وذلك من خلال توفير فرص التطبيق العملي، مثل المشاريع العملية والدروس العملية، يتم تعزيز الاستجابة الإيجابية، وتحفيز الطلاب لتطبيق المعرفة في سياقات واقعية.

كطريقة للتعلم والحفظ: حيث يمكن للمعلم خلق ارتباط شرطي بين مواقف معينة (المثيرات الشرطية)، مثل الألعاب أو غيرها، وبين الحروف الجديدة أو الكلمات التي يتلقاها الطفل، مما يعزز تذكر واستدعاء تلك المعلومات بمجرد سماع أو تكرار هذه المثيرات.

تشكيل العادات الحميدة والاتجاهات نحو الأشياء والمواضيع: من خلال اقتران هذه الأشياء بأنشطة محبة أو مثيرات تعزيزية، وكذلك تشكيل وتقوية بعض الأنماط السلوكية الاجتماعية والأكاديمية من خلال إقرانها بالمعززات.

محو بعض العادات السلوكية: من خلال إقران هذه العادات بمشيرات منفرة، فمثلاً الأم قد تلجأ إلى دهن حلمة ثديها بمادة مُرّة أو لاذعة لإطفاء سلوك الرضاعة عند الطفل.

إيجابيات نظرية بافلوف:

يمكن القول إنه من خلال نظرية بافلوف تبين أن الشرط الكلاسيكي سلوك يتم تعلمه من خلال بيئتنا التربوية، وأوضحت النظرية أن الإنسان في تعلم دائم كل يوم نتيجة للتغيرات التي تحدث حوله في العالم، والتجارب التي يمر بها يمكن أن تؤدي إلى تغيير السلوك، وتعد التنشئة والتربية أكثر أهمية للتنمية وتطور السلوك، ومن هنا فإن من إيجابيات تلك النظرية:

✓ مساعدة الأشخاص على تغيير سلوكياتهم السيئة من خلال خلق محفز بيئي محايد.

✓ تمكن الأشخاص من حماية أنفسهم عند الخطر، من خلال اتخاذ قرارات عقلية بسبب قوة المؤثرات الخارجية المؤثرة في السلوك.

✓ تستخدم لتعزيز المشاعر الإيجابية لدى الأشخاص عن الأفراد الذين يكرهونهم من خلال خلق مشير إيجابي.

✓ يعتمد عليها خبراء التسويق في خلق حافز لشراء منتج بعينه لدى المستهلك أو الابتعاد عن منتج آخر.

- ✓ القضاء على الوسواس والمخاوف المختلفة عند الإنسان من خلال الابتعاد عن البيئة المسببة لاستثارة مشاعر القلق، وخلق بيئة ومثيرات أخرى تبعث على الطمأنينة.
- ✓ تساهم هذه النظرية بشكل كبير في خلق الاحتياجات الجديدة للإنسان يومياً، وتخلق لديه حوافز للنجاح.

سليبات نظرية بافلوف:

- تلغي نظرية بافلوف فكرة الإرادة الحرة لدى الإنسان، وتجعله يشبه الماكينة، وتفترض نظرية بافلوف أن البيئة تملئ علينا اختياراتنا وسلوكياتنا دون أى اختيار من الإنسان، ومن هنا فإن من سليبات تلك النظرية:
 - عدم القدرة على التنبؤ بعملية التكييف الكلاسيكي، حيث إن المثير الواحد قد يخلق ردود أفعال مختلفة من شخص إلى آخر.
 - يصعب قياس الكثير من ردود الأفعال المنعكسة من المثيرات بشكل دقيق كما افترضت النظرية.
 - أجرى بافلوف تجاربه على الحيوانات، وسلوك الحيوان لا يشبه سلوك الإنسان في معظم الأحيان.
 - يحتاج تطبيق النظرية إلى ضبط جميع العوامل الخارجية المؤثرة في الأفعال المنعكسة، وهو ما يصعب تطبيقه في حياة الإنسان.

➤ فسرت النظرية مفهوم التعلم من الناحية الفسيولوجية فقط، وأغفلت دور العقل في عملية التعلم.

➤ يوجد سلوكيات لا يمكن قياسها بدقة كبيرة وفقاً لنظرية بافلوف.

حدد قيمك الشخصية؟

.....

.....

.....

.....

هل تستطيع نشر قيمك الشخصية بدون كلام بالفعل فقط؟
كيف فعلت ذلك؟

.....

.....

.....

.....

.....

من وجهة نظرك هل هذه الطريقة فعالة؟

.....

.....

.....

.....

يمكنك اخبارنا بمدى فعالية الطريقة بالتواصل معنا من خلال
طرق التواصل الموضحة في نهاية الكتاب... بانتظارك

نظرية بافلوف

<https://youtu.be/bEAu1Te50PU?si=49tOYqV0jS67bXkp>





التجربة الثالثة



تجربة باندورا للنمذجة الاجتماعية أو التعلم الاجتماعي:

أصبح ألبرت باندورا، المولود عام 1925 في ألبرتا (كندا)، مهتمًا بعلم النفس أثناء دراسته للعلوم البيولوجية في جامعة كولومبيا البريطانية، وبعد تخرجه بدرجة علمية في علم النفس واصل باندورا دراسته وحصل في عام 1952 على درجة الدكتوراة في علم النفس العيادي من جامعة أيوا، ثم تم انتخابه رئيسًا لجمعية علم النفس الأمريكية في عام 1974، وحصل على جائزة المساهمة المتميزة مدى الحياة في علم النفس في عام 2004 في الستينيات من عمره، وقد

اشتهر باندورا بنظرية التعلم الاجتماعي.

إن تجربة باندورا للنمذجة الاجتماعية (Bandura's Social Learning Experiment) هي واحدة من التجارب الأكثر شهرة في مجال علم النفس، قام ألبرت باندورا في عام 1961 بإجراء هذه التجربة لفهم كيف يتعلم الأفراد من خلال الملاحظة والنمذجة. يطلق عليها البعض (نظرية التعلم بالملاحظة) أو (التعلم بالتقليد) أو (بالنمذجة)، وهي حلقة الوصل بين النظريات المعرفية والنظريات السلوكية، ويعود سبب التسمية إلى أن النظرية تنطلق من افتراض رئيس بأن الإنسان كائن اجتماعي يؤثر ويتأثر بمن حوله، وأنه يتعلم من ملاحظة السلوك وتخزينه، ثم استرجاعه عند الحاجة وتقليده، وهو ما يسمى (التعلم الكامن).

أثناء التجربة قام باندورا بعرض فيديو يظهر شخصًا يتصرف بعنف تجاه دمية معينة، ثم قام بتقسيم المشاركين في التجربة إلى مجموعتين: في المجموعة الأولى قام بعرض فيديو آخر يُظهر شخصًا يتعامل بشكل لطيف ومحبوب مع الدمية نفسها، في حين أُجبرت المجموعة الثانية على عدم مشاهدة أي فيديو.

ثم أُعطيَت كل مجموعة فرصة للتفاعل مع الدمية التي تم عرض العنف عليها في الفيديو، وأظهرت النتائج أن المشاركين في المجموعة الأولى، التي شاهدت السلوك اللطيف، قاموا بتقليد هذا السلوك

وتعاملوا بشكل لطيف مع الدمى، وفي المقابل لم يظهر المشاركون في المجموعة الثانية أي تأثير يذكر.

توصل باندورا من هذه التجربة إلى أن الأفراد يتعلمون من خلال الملاحظة والتقليد، وأن النمذجة الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في تشكيل سلوك الأفراد، وهذه النظرية تعتبر مبدأً أساسياً في نظرية التعلم الاجتماعي التي طورها باندورا.

تقترح نظرية التعلم الاجتماعي لألبرت باندورا أن الملاحظة والنمذجة تلعبان دوراً أساسياً في كيفية تعلم الناس ولماذا.

تتجاوز نظرية باندورا تصور التعلم باعتباره نتيجة تجربة مباشرة مع البيئة، فالتعلم وفقاً لباندورا يمكن أن يحدث ببساطة من خلال مراقبة سلوك الآخرين.

يشرح في كتابه لعام 1977 نظرية التعلم الاجتماعي: "يتم تعلم معظم السلوك البشري من خلال الملاحظة من خلال النمذجة، من خلال مراقبة الآخرين يشكل المرء فكرة عن كيفية تنفيذ السلوكيات الجديدة، وفي المناسبات اللاحقة تعمل هذه المعلومات المشفرة كدليل للعمل".

يمكن استخدام التعلم الاجتماعي بشكل فعال في مكان العمل لمراقبة السلوكيات الإنتاجية ونمذجتها، ومع ذلك فإن التعلم الاجتماعي لا يحدث بشكل سلبي، فمطلوب الانتباه والاحتفاظ والتكاثر والتحفيز من أجل الاستفادة من ممارسات التعلم الاجتماعي.

وقد اقترح باندورا ثلاثة أساليب للتعلم بالملاحظة، وهى:

1- تعلم سلوكيات جديدة: حيث يرى أن الصور والرموز المتوفرة في الكتب والحكايات الشعبية تشكل مصادر رمزية للنماذج، حيث يقوم المتعلم بتقليدها بعد ملاحظتها والتأثر بها.

2- الكف والتحرر: يرى أن الفرد بطبيعته يتجنب السلوكيات التى نالت العقاب إلى تجنب فعلها.

3- التسهيل: بمعنى أن التسهيل يتناول الاستجابات المتعلمة غير المكفوفة والمقيدة والتي يندر حدوثها بسبب النسيان والترك، أما تحرير السلوك يتناول الاستجابات المكفوفة التي ترفضها البيئة أو تنظر إليها على أنها سلوك سلبي.

وعليه فقد وضع عددًا من المبادئ الأساسية لنموذجه:

○ **مبدأ الحتمية التبادلية:** يشير إلى التفاعل بين مكونات ثلاثة: الشخص والسلوك والبيئة، فأحيانًا العوامل الشخصية هي التي تنظم السلوك، وفي أحيان أخرى يتأثر الشخص بالبيئة، والعمليات المعرفية لها دور في التحكم في الشخص والسلوك والبيئة.

○ **مبدأ العمليات الإبداعية:** إن تعلم السلوك يمكن أن يكتسب على نحو بديلي من خلال ملاحظة النماذج، دون الحاجة إلى مرور الفرد بالسلوك نفسه، فيتم التعلم دون المرور بتجربة مباشرة بالثواب

والعقاب، حيث إن مبدأ المحاولة والخطأ غير كاف لتعلم السلوك، بل يجب ملاحظته.

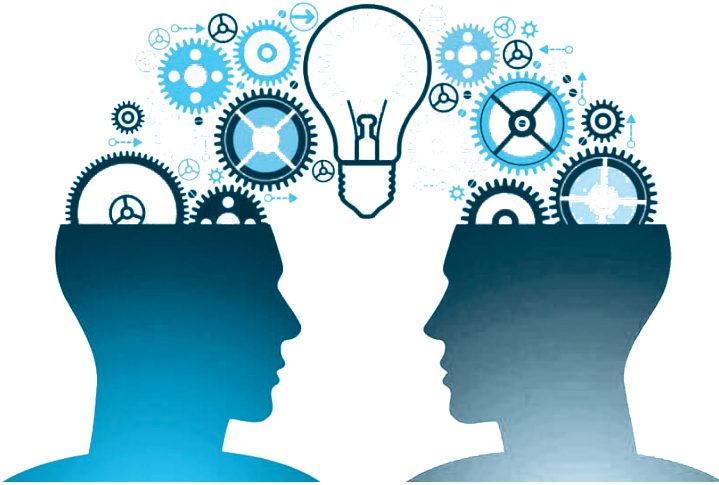
○ **مبدأ العمليات المعرفية:** لا يحدث التعلم بالملاحظة على نحو أوتوماتيكي، وإنما بشكل انتقائي، ويتأثر التعلم بالعمليات المعرفية للملاحظ، وفقاً للشواهد والعقاب، وتتدخل العمليات الداخلية كالاستدلال والتوقع والإدراك، فالسلوك الملاحظ يخضع للمعالجة المعرفية لتفسيره وتحديد الشكل الأفضل له.

○ **مبدأ عملية التنظيم الذاتي:** ينظم الأشخاص سلوكهم على ضوء النتائج المتوقعة تحقيقها من جراء القيام بذلك السلوك، إذ إن توقع النتائج يحدد إمكانية تعلم السلوك أو عدمه، كما أن للتوقع دوراً رئيساً في ممارسة السلوك واستخدامه.

هذه التجارب تشير إلى أن الأفراد يمكنهم التعلم وتغيير سلوكهم عن طريق مشاهدة ونمذجة السلوك الذي يتم تعريضهم له، تؤكد تجربة باندورا على أهمية الأدوار النموذجية في المحيط الاجتماعي، مثل الأشخاص القريبين والمراجع الإعلامية والشخصيات العامة، في تأثيرها على تشكيل سلوك الأفراد واكتساب المهارات والمعتقدات.

تجربة باندورا للنمذجة الاجتماعية والنظرية المرتبطة بها أثرت بشكل كبير على مجالات عديدة في علم النفس، بما في ذلك التعليم، والاضطرابات النفسية، والسلوك الاجتماعي، وتغيير السلوك،

حيث تعتبر أساساً لفهم كيفية اكتساب المهارات والسلوك والتعلم في البيئات الاجتماعية.



تطبيقات تجربة باندورا التعليمية والتربوية:

أهمية الدافع والحالة العقلية في التربية والتعليم: يدعي باندورا أن الملاحظة وحدها قد لا تكون كافية لتحقيق أقصى قدر من التعلم، كما تؤثر دوافع الشخص وحالته العقلية على التعلم، وقد اتفق باندورا مع المنظرين السلوكيين الذين لاحظوا أن التعزيز الخارجي يشكل التعلم، لكنه أقر أيضاً أن التعلم ليس دائماً نتيجة للتعزيز الخارجي، وادعى أن التعلم هو نتيجة للتعزيز الجوهري للنظرية.

على سبيل المثال: قد يتعلم الطالب شيئاً ما بسبب فخره أو الشعور

بالرضا أو لتحقيق شعور بالإنجاز، يربط عامل التعلم هذا جوهرياً بين نظرية التعلم في باندورا ونظريات التطور المعرفي الأخرى.

وأشار باندورا إلى أن التعزيز الخارجي والبيئي لم يكن العامل الوحيد الذي يؤثر على التعلم والسلوك، وأدرك أن التعزيز لا يأتي دائماً من مصادر خارجية، بل تلعب حالتك العقلية ودوافعك دوراً مهماً في تحديد ما إذا كان السلوك قد تم تعلمه أم لا.

ووصف التعزيز الجوهري بأنه شكل من أشكال المكافآت الداخلية، مثل الفخر والرضا والشعور بالإنجاز، وهذا التركيز على الأفكار والإدراك الداخلي يساعد على ربط نظريات التعلم بنظريات النمو المعرفي، وفي حين أن العديد من الكتب المدرسية تضع نظرية التعلم الاجتماعي مع النظريات السلوكية، يصف باندورا نفسه منهجه بأنه "نظرية معرفية اجتماعية".

ولهذا نجد أهميته في التربية والتعليم، حيث يمكن استخدام نظرية التعلم الاجتماعي في تحسين عملية التعليم وتعزيز التعلم لدى الطلاب، من خلال توفير نماذج إيجابية وملهمة، بما يمكن من تعزيز التعلم وتنمية المهارات الاجتماعية والسلوك الإيجابي للطلاب.

ويمكن للمدرسين استخدام تقنيات النمذجة الاجتماعية لتعزيز التعلم وتطوير مهارات الطلاب، على سبيل المثال: يمكن للمعلم عرض نموذج إيجابي لحل المسائل الرياضية، أو للتعاون مع الزملاء،

وذلك سيشجع الطلاب على اعتماد هذه السلوكيات وتحسين أدائهم. ولكن هل هناك أي جانب من جوانب التجربة المدرسية لا ينطبق عليه التعلم الاجتماعي؟ من إدارة الفصول الدراسية والتعلم التعاوني إلى اللعب وتقديم الملاحظات، فإن نظرية باندورا قابلة للتطبيق على نطاق واسع في:

✓ **إدارة الفصل الدراسي:** يمكن للمدرسين استخدام التعزيز الإيجابي والسلبي لتحفيز الطلاب على أداء سلوكيات معينة (أي الإشادة اللفظية بالطلاب الذي يظل في مهمة أو يشارك أو يظهر مستعدًا للتعلم على أساس ثابت).

✓ **إجراء انتقالات أو توضيحات:** يمكن للمدرسين استخدام الإشارات الجسدية أو اللفظية لجذب انتباه الطلاب (أي بدء الاتصال والاستجابة، أو استخدام إشارة يدوية، أو الإشارة إلى شيء ما).

✓ **التخطيط للتدريس:** يجب على المعلمين دمج التعلم متعدد الوسائط لمساعدة الطلاب على الاحتفاظ بالمعلومات الجديدة أي تقديم محتوى جديد من خلال الأنماط المرئية والسمعية والحركية.

✓ **دعم التحفيز الداخلي:** يمكن للمدرسين استخدام المكافآت والتعزيزات لمساعدة الطلاب على تنمية الثقة والكفاءة الذاتية وحب التعلم، أي تقديم الثناء اللفظي أو التغذية الراجعة البناءة فيما يتعلق بتتبع التقدم وتحديد الأهداف.

✓ **دمج التعلم التعاوني:** يمكن للمدرسين تخصيص وقت في كل درس للطلاب للممارسة والتعلم مع طلاب متنوعين (نماذج) في أنشطة منخفضة المخاطر، ونحن نعلم أن الطلاب يهتمون بأصدقائهم وأقرانهم أكثر من اهتمامهم بالبالغين الآخرين.

✓ **تجربة نموذج الفصل الدراسي المعكوس:** في هذا النموذج، يشاهد الطلاب مقطع فيديو أو درسًا في المنزل، ويلاحظون سلوكيات الآخرين أثناء أنشطة التعلم في الفصل الدراسي، فمن خلال التعزيز، يمكن للطلاب تطبيق الملاحظات على تعلمهم.

عندما يكون لدى المعلمين معرفة شاملة بكيفية عمل التعلم الاجتماعي، يمكنهم استخدام مبادئه الأربعة في جميع مناطق الفصل لتضخيم النتائج الإيجابية.

التغيير السلوكي: يمكن استخدام نظرية التعلم الاجتماعي لتغيير سلوكيات سلبية وتطوير سلوكيات إيجابية، من خلال تقديم نماذج إيجابية، وتشجيع التعلم من خلال الملاحظة والنمذجة، ويمكن للأفراد تطوير سلوكيات صحية واكتساب مهارات جديدة أيضًا.

وكثيرًا ما تكون عملية التعلم بالتقليد أو النمذجة عملية عفوية لا حاجة لتصميم برامج خاصة لحدوثها بالنسبة للطفل العادي، فالطفل الصغير يقوم بتقليد نموذج الأب وكذلك الفتاة تقوم بتقليد نموذج الأم، وفي مرحلة المراهقة يقوم المراهق باتخاذ نموذج لمطرب

والقيادة الجذابة والمتميزة في سماتها وكيونتها والتي تطمح إلى ديمومة العلاقة مع الرؤوسين في العمل، بحيث تؤثر فيهم بشكل كبير من حيث الولاء والأداء إلى درجة الانبهار بأفكارها، بحيث تؤثر في أفكارهم وطريقة رؤيتهم وتعزز ولائهم وانتماءهم للعمل.

مجال الصحة النفسية: يمكن استخدام مفاهيم نظرية التعلم الاجتماعي في علاج الاضطرابات النفسية وتحسين الصحة النفسية، من خلال توفير نماذج إيجابية وملهمة للمرضى، يمكن تعزيز التغيير الإيجابي وتطوير آليات التكيف.

وتستخدم نمذجة السلوك بشكل فعال في علاج الأشخاص الذين يعانون من مجموعة متنوعة من مشكلات الصحة النفسية، مثل اضطرابات القلق واضطراب ما بعد الصدمة واضطراب نقص الانتباه واضطرابات تناول الطعام، وقد تبين كذلك أنه فعال بشكل خاص في علاج أنواع الرهاب المختلفة.

فعلى غرار العلاج الآخر للرهاب المعروف باسم إزالة التحسس المنهجي، فإن نمذجة السلوك تعرض المريض المصاب بالرهاب إلى الشيء أو الموقف الذي يخاف منه، لكن يمر بها شخص آخر بدلاً من المريض، فعند مشاهدة النموذج يستجيب للرهاب بالاسترخاء بدلاً من الخوف، ويكون لدى المريض إطار مرجعي لإصدار تلك الاستجابة ذاتها، وفي النهاية سيكون المريض قادراً على نقل هذه

الاستجابة الجديدة إلى مواقف الحياة الواقعية.

مجال الإعلام والاتصالات: يمكن استخدام نظرية التعلم الاجتماعي في تصميم وتنفيذ البرامج والحملات الإعلانية والإعلامية، من خلال عرض نماذج إيجابية وتوفير رموز وقيم اجتماعية صحية في وسائل الإعلام، يمكن تأثير المتلقين وتشجيعهم على اعتماد سلوكيات إيجابية، والتأثر بمثل هذه النماذج في حياتهم اليومية. يمكن استخدام هذه النظرية في فهم كيف يؤثر الإعلام على الجمهور وتشكيل آرائهم وسلوكهم، كما يمكن تطبيقها على الأدب لفهم كيف يؤثر الأدب على الثقافة والمجتمع وتشكيل الهوية الوطنية، وتركز نظرية التعلم بالملاحظة من خلال وسائل الإعلام، سواء كانت وسائل مرئية أو مقروءة أو مسموعة، على تكوين النظريات الإعلامية التي تساعد على التعلم الاجتماعي أو تكوين بناء واضح للحقائق للوقائع الاجتماعية بطريقة تحقق تفسير وتحليل عام بالنسبة للجمهور الإعلامي.

تحسين العلاقات الاجتماعية: من خلال فهم نظرية التعلم الاجتماعي، يمكن للأفراد تحسين علاقاتهم الاجتماعية، والتفاعل مع الآخرين بشكل أكثر فعالية، بواسطة مشاهدة ونمذجة سلوكيات إيجابية، وتعزيز التعاطف والتعاون، يمكن تعزيز العلاقات الإيجابية وبناء علاقات صحية وملهمة.

تلعب العلاقات الاجتماعية دورًا حيويًا في التعلم والتطور الاجتماعي، حيث إنها تساهم في تشكيل هوياتنا وتكوين قيمنا ومعتقداتنا وسلوكياتنا، كما أنها تساعد في توسيع دائرة المعرفة والخبرات من خلال تبادل الأفكار والمعلومات بين المجتمعات والأفراد المختلفين.

بالإضافة إلى ذلك، فإن العلاقات الاجتماعية تعمل على تحفيز الانخراط الاجتماعي ونشر ثقافة الاحترام المتبادل K والعدل والتفاهم بين أفراد المجتمع، وبهذا الصدد فإن العلاقات الاجتماعية تساهم في تحسين العلاقات الفردية والجماعية، وتغذية عملية التنمية الاجتماعية المستدامة.

تأثير الأدوار النموزجية في المجتمع: تظهر نظرية التعلم الاجتماعي كيف يمكن للأفراد أن يؤثروا في المجتمع من خلال أدوارهم النموزجية، ويمكن للشخصيات العامة والمشاهير والقادة الاجتماعيين أن يكونوا نماذج إيجابية للآخرين، وبالتالي تحفيز التغيير الاجتماعي وتشجيع السلوك الإيجابي في المجتمع.

مجال الصحة واللياقة البدنية: يمكن للأشخاص الذين يسعون لتحسين لياقتهم البدنية استخدام تجربة باندورا للنمذجة الاجتماعية كوسيلة للتحفيز، عند مشاهدة نماذج إيجابية لأشخاص يمارسون الرياضة بانتظام ويتبعون نمط حياة صحيًا، قد يحفز ذلك الأفراد

على ممارسة النشاط البدني واتباع نمط حياة صحيًا.

مجال التنمية المهنية: يمكن للأفراد استخدام نماذج إيجابية في مجالاتهم المهنية للتطور والنمو المهني، عند مشاهدة أشخاص ناجحين في مجالاتهم، يمكن أن يتعلم الأفراد من إستراتيجياتهم وأساليبهم ويطبقوها في مجالاتهم الخاصة لتحقيق النجاح.

مجال العلاقات العاطفية والأسرية: يمكن استخدام نظرية التعلم الاجتماعي لتعزيز العلاقات الصحية وبناء علاقات إيجابية في الأسرة والعلاقات العاطفية، من خلال توفير نماذج إيجابية للتواصل والاحترام والتفاعل الإيجابي.

مجال التغير الاجتماعي والمجتمعي: يمكن استخدام نظرية التعلم الاجتماعي لتحفيز التغير الاجتماعي وتعزيز المبادرات المجتمعية، من خلال تقديم نماذج إيجابية للمشاركة الاجتماعية والعمل التطوعي، يمكن تحفيز الأفراد على المشاركة والمساهمة في تحسين المجتمع والمجتمعات المحلية.

مجال العمل والفرق العاملة: يمكن استخدام نظرية التعلم الاجتماعي لتحسين العمل الجماعي وتعزيز الفرق العاملة، عندما يكون هناك نماذج قوية وإيجابية للقادة والمزلاء في مجال العمل، يمكن أن يؤثر ذلك على روح الفريق وتعاونهم، ويعزز أداء العمل الجماعي.

مجال القيادة الشخصية: يمكن للأفراد استخدام نظرية التعلم

الاجتماعي لتعزيز مهاراتهم الشخصية والقيادية، عند مشاهدة ونمذجة سلوكيات القادة الناجحين والملمهين، يمكن للأفراد تعزيز قدراتهم الشخصية، وتحقيق النجاح في مجالاتهم المهنية والشخصية.

مجال العدالة الاجتماعية ومكافحة التحيز: يمكن استخدام نظرية التعلم الاجتماعي لفهم أسباب التحيز الاجتماعي والعنصرية والعمل على تعزيز العدالة الاجتماعية، من خلال تعريض الأفراد لنماذج إيجابية للتعايش والتعاون بين الثقافات المختلفة.

مجال التسويق والإعلان: يمكن استخدام نظرية التعلم الاجتماعي لتصميم حملات تسويقية فعالة وإعلانات قوية، من خلال استخدام نماذج إيجابية وناجحة في الإعلانات، يمكن أن يتأثر المستهلكون ويتبنوا سلوكيات الشراء والاستهلاك المرغوبة.

مجال التوجيه والمشورة: يمكن استخدام نظرية التعلم الاجتماعي لدعم الأفراد وتوجيههم في اتخاذ القرارات وتحقيق أهدافهم، فعند استخدام نماذج إيجابية للتعزيز والتحفيز والتحصيل العلمي والنجاح الشخصي، يمكن تمكين الأفراد ودعمهم في رحلتهم التنموية والمهنية.

مجال العلاقات الدولية والثقافات المختلفة: يمكن استخدام نظرية التعلم الاجتماعي لتعزيز التفاهم والتعايش السلمي بين الثقافات المختلفة، وتعزيز العلاقات الدولية الإيجابية، فعند تعريض الأفراد لنماذج إيجابية للتعايش السلمي والتعاون بين الثقافات المختلفة، يمكن

تعزيز الاحترام المتبادل وفهم الآخر، وبناء جسور التواصل الثقافي.

مجال مكافحة العنف والتحرش: يمكن استخدام نظرية التعلم الاجتماعي لتعزيز الوعي بالعنف والتحرش، وتعزيز السلوك الاحترامي والعدالة الاجتماعية، عند توفير نماذج إيجابية للعلاقات الصحية والاحترام والمساواة.

سلبيات وإيجابيات نظرية التعلم الاجتماعي:

لنظرية التعلم الاجتماعي مجموعة من الإيجابيات والسلبيات:

أولاً: إيجابيات النظرية:

1. المساعدة الكبيرة في تعلم السلوك الإبداعي، وذلك لأن النظرية تهدف إلى عرض مجموعة كبيرة من النماذج التي يعمل الفرد على استخلاص أهم السلوكيات منها.
2. تعتبر نظرية التعلم الاجتماعي من النظريات الممتدة من حيث الأثر في جميع الأوساط التعليمية.
3. للنظرية دور كبير في تفسير طريقة التعلم التي يارسها الأفراد بشكل عام.

ثانياً: سلبيات النظرية:

1. عدم تقديمها فكرة تتسم بالوضوح عن طريقة تحويل السلوكيات.

2. تجاهلت النظرية بشكل كبير اختلاف كل فرد عن الآخر.

3. فسرت النظرية السلوك الإنساني دائماً بأنه يعتمد اعتماداً كلياً على الظروف البيئية.

ارسم من وحي خيالك صورة لمجتمع مصغره سلوكيات
ايجابية تتمني وجودها في مجتمعك؟

.....

.....

.....

.....

من خلال طرق التواصل الموضحة في نهاية الكتاب في
انتظار إبداعاتكم الفنية

نظرية باندورا

https://youtu.be/DaV_Ve2FGQU?si=8GK6dyRxhO9Ax0hk





التجربة الرابعة



تجربة العجز المكتسب (Learned Helplessness):

تجربة العجز المكتسب التي أجراها مارتن سيلينغمان وفريقه تشتهر بتطبيقها على الكلاب، في البداية قاموا بتعريض مجموعة من الكلاب لصدمات كهربائية غير مؤلمة وهم عاجزون عن الهروب منها، ثم قاموا بتقسيم الكلاب إلى مجموعتين:

مجموعة العجز المكتسب: تم تعريض هذه المجموعة لصدمات كهربائية مماثلة في مكان آخر، ولكنها كانت قابلة للهروب من خلال الضغط على زر أو عملية ما.

مجموعة التحكم: تم تعريض هذه المجموعة لصدمات كهربائية نفسها، ولكنها كانت قابلة للتحكم بها من خلال الضغط على زر وإيقاف الصدمات.

بعد ذلك، تم اختبار الكلاب في موقف جديد، حيث تم تعريضها لصدمات كهربائية وهناك فرصة للهروب من خلال القفز فوق حاجز منخفض، وكانت النتائج المثيرة للاهتمام.

وجد أن الكلاب التي تعرضت للعجز المكتسب في الماضي ولم تكن قادرة على التحكم في الصدمات، أظهرت قلة في المحاولات للهروب حتى عندما توفرت الفرصة للتحرك، بينما أظهرت الكلاب في مجموعة التحكم، والتي تعلمت أنها يمكنها التحكم في الصدمات، سلوكًا نشطًا ومحاولات أكثر للهروب.

وتشير نتائج التجربة إلى أن الكلاب التي تعرضت للعجز المكتسب تعاني من تأثيرات سلبية على صحتها النفسية والعاطفية، يعتقد أن هذه الكلاب تصاب بالاكتئاب وفقدان الأمل، وتظهر علامات التوتر والقلق بشكل أكبر من الكلاب التي لم تتعرض للعجز المكتسب.

تلك النتائج المهمة تلقي الضوء على قوة الاعتقادات السلبية وتأثيرها على سلوك الكائنات الحية، وهي تعكس أيضًا أهمية تعزيز الشعور بالتحكم والقدرة على التأثير في الظروف والمواقف السلبية،

يُعتبر تفهم هذا النوع من السلوك والاعتقادات السلبية أساساً مهماً لتطوير تقنيات علاجية وتدريبية تستهدف تغيير هذه الاعتقادات، وتعزيز القدرة على التحكم والازدهار.

تجربة العجز المكتسب قد أثرت على فهمنا لعملية التعلم والسلوك والتأثير النفسي، وقد تم تطبيق هذه المفاهيم في مجالات مختلفة، مثل علاج الاكتئاب والقلق، وتحسين الأداء في المجالات المهنية والتعليمية، وتحسين العلاقات الشخصية والاجتماعية.

بعد مضي بضعة أعوام قرر سليجمان تكرار التجربة، وهذه المرة على البشر، وبالتأكيد ليس عن طريق الصعقات الكهربائية، بل بالضجيج.

حيث أحضر مجموعة من المتطوعين وأفهمهم أنه سيسلط عليهم ضجيجاً مزعجاً وعليهم إيقاف الضجيج عن طريق الضغط على مجموعة من الأزرار، فيما يشبه حل لغز، فإذا قاموا بحل اللغز اختفى الضجيج.

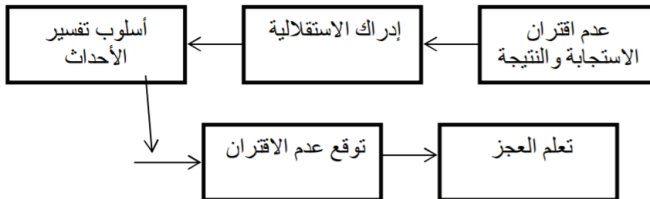
قسم سليجمان المتطوعين لمجموعتين، إحداهما كان يُسلط على أفرادها الضجيج باستمرار مهما ضغطوا من أزرار، والمجموعة الأخرى كان الضجيج يتوقف كلما ضغطوا الأزرار بشكل صحيح.

قام بعد ذلك بمراقبة سلوك المجموعتين لاحقاً، فلاحظ أن المجموعة التي سلط عليها الضجيج باستمرار توقفت أغلب أفرادها

عن تجريب ضغط الأزرار وجلسوا منزعين من الضجيج منتظرين زواله كما فعلت الكلاب، في حين استمرت المجموعة الأخرى في الضغط على الأزرار كلما أتى الضجيج.

أي أن نتيجة التجربة على البشر كانت مماثلة لتلك التي تخص الكلاب.

وقد اهتمت نظريته في الأساس بأسلوب إدراك الفرد للموقف الذي سيستخدمه بتعميمه في تفسير الأحداث المستقبلية، وكل ذلك يظهر في أدائه، حيث يوضح النموذج أن العجز المتعلم يبدأ من عدم الاقتران بين الاستجابة والنتائج مراراً بإدراك الفرد استقلالية الاستجابة في النتيجة مع الموقف، فيضع الفرد تفسيراً وسبباً لحدوث هذه النتيجة؛ وبالتالي يؤثر هذا التفسير على توقع استقلالية الاستجابة والنتيجة مع مواقف جديدة في الحياة، وفي الأخير يتحدد طبيعة ونوع سلوك العجز.



لقد حدد (سليمجان) 3 مجالات للعجز المتعلم، وهي:

1- الذاتية: (القدرة - المثابرة - الجهد)، أما التحيز أو صعوبة المهمة يعتبر من العوامل الخارجية أو البيئية.

2- الثبات: تشير الأسباب الثابتة وغير الثابتة إلى عامل الزمن، فعزوا الفشل إلى القدرة كسبب ثابت يؤدي إلى الاعتقاد المنخفض في الكفاءة الذاتية، وبالتالي تتضاءل القدرة، أي أن الفشل يمتد عبر الزمن، وأن العجز وعدم القدرة سوف يستمر في مواقف مشابهة.

3- الشمولية: تتعلق بالأسباب التي تمتد عبر عدة مواقف متغيرة تعمل على زيادة توقع العجز.



خصائص الأفراد الذين يتصفون بالعجز المتعلم

يعد العجز المتعلم حالة من عدم الرغبة في الإنجاز، وإتمام المهام،

وأيضًا عدم الرغبة في بلوغ معايير التفوق على الآخرين، وانعدام روح المنافسة، وتفاقم حس التنافس مع الآخرين، ويمكن توضيح بعض خصائص ذوي العجز المتعلم فيما يلي:

1 - عدم القدرة على تحقيق الأهداف المرغوب فيها بسبب ضعف الإمكانيات.

2 - الافتقار إلى التغذية الراجعة التي من شأنها مساعدة الفرد على تعديل أو تغيير أو الاستمرار في التمسك بخطط ملائمة لتحقيق أهداف مرغوبة.

3 - تتسم شخصية العاجز بعدم التكامل بين الأنا والأنا العليا، والذي بدوره يؤدي إلى عدم القدرة على تحقيق أهدافه المرغوبة ذات الطابع التفاضلي.

4 - لا يؤدي المهام بيقظة وانتباه، كما أنه لا يبصر العقبات، وليس لديه القدرة على تحمل ما يواجهه من صعاب، من أجل تحقيق أهدافه المرغوبة.

5 - يسعى الفرد العاجز إلى تحقيق النجاح في نوع واحد من الأهداف، إما أن تكون مضمونة التحقيق لفرط سهولتها أو مضمونة الفشل لصعوبتها، ولا يأمل في تحقيق الأهداف معتدلة الصعوبة، والتي تتحدى إمكانياته وقدراته، حيث يظل الأمل مفقودًا بالنسبة له، والمخاطرة لليأس تعني أن أهدافه غير مؤكدة

التحقيق، كما أن عدم تعيينه بالمخاطرة لا يثير رغبة الحصول على معلومات مباشرة تساعد على تحقيق أهدافه المرغوبة.

6 - يظن العاجز أن النتائج رهن للحظ والصدفة، ولا يشعر بالزهو إذا حقق هدفًا، وذلك لأنه لم يبذل أي جهد من أجل تحقيقه.

7 - يستسلم بسهولة لأي انفعالات تؤدي به إلى تعلم العجز، واليقن بنقص امتلاكه معطيات التحكم في الأمور.

8 - العاجز في تقويمه ينظر إلى السلبيات والأخطاء ويضخمها، ويدرك الأحداث الحسنة والمبشرة فيما يتفق مع نفسيته العاجزة.

9 - أكثر إقلاعًا وأقل إصرارًا في وجه الفشل.

10 - أقل توقعًا للنجاح، وإذا نجحوا لا يستطيعون تصديق أن نجاحهم من جهدهم وقدراتهم، وأكثر توقعًا للفشل، وأقل إنتاجًا للسلوك.

11 - يتوجهون لهدف الدرجة بدرجة أكبر من توجههم للتعلم، ويتوجهون للحالة بدرجة أكبر من توجههم للفعل.

12 - أقل استخدامًا للإستراتيجيات الإيجابية.

13 - سلبيون عند تعاملهم مع المشكلات أو ما يسمى بـ (السلبية مقابل الإيجابية).

14 - انخفاض في الدافعية المهنية، وغياب الرغبة في المبادرة

بالقيام بسلوك غير عادي، أو طرح فكرة تحمل الجديد وغير المعروف.

15 - اقتناع شخصي بعدم إمكانية التحكم في ظروف العمل، وبالتالي التكيف معها، حتى وإن كان ذلك على حساب صحته النفسية والبدنية.

16 - غياب أو انخفاض الرغبة في مواجهة المشكلات والتغلب على المعوقات التي تواجه الفرد.

17 - رفض وتجنب المعلومات التي تسهم في إعادة التحكم أو التعامل مع الأحداث

ولقد تحدثت إحدى الدراسات عن العلاقة بين العجز المتعلم وبعض المتغيرات النفسية، وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة ما بين العجز المتعلم وبعض المتغيرات كالمعدل التراكمي وموقع الضبط وتقدير الذات والاكتئاب والعصبية، وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (161) طالب بكلية المعلمين بالدمام، باستخدام مقياس العجز المتعلم وعدة مقاييس أخرى، وبينت النتائج أن ذوي المشاعر الاكتئابية ومنخفض تقدير لذاتهم أكثر عرضة لخبرات العجز المتعلم، كما بينت ارتفاع مستوى العجز لدى التخصصات الأدبية، ولدى منخفض التحصيل الدراسي.



تطبيقات تجربة العجز المكتسب الحياتية:

التعليم: يمكن استخدام مبادئ العجز المكتسب لتحسين التعلم والتحصيل الدراسي، على سبيل المثال: إذا كان الطلاب يعتقدون أنهم لا يستطيعون التفوق في مادة معينة بناءً على تجارب سلبية سابقة، فيمكن تعزيز تفكيرهم الإيجابي والتحفيز من خلال تعزيز الاعتقادات بأنهم قادرين على التعلم والتحسين من خلال جهودهم.

يأتي موضوع العجز المكتسب بانتظام في مجال التعليم، هناك قدر كبير من الاهتمام بكيفية تأثير الفشل الأكاديمي المبكر، أو تدني احترام الذات الأكاديمي على النجاح اللاحق، وكيف يمكن أن تتأثر العلاقة لتعزيز فرص النجاح، يخلق العجز المكتسب لدى الطلاب حلقة مفرغة، أولئك الذين يشعرون أنهم غير قادرين على النجاح من غير المرجح أن يبذلوا الكثير من الجهد في واجباتهم المدرسية، مما

يقلل من فرصهم في النجاح، مما يؤدي إلى قدر أقل من الحافز والجهد، قد تبلغ هذه الحلقة المفرغة ذروتها في عدم وجود أي دافع للطلاب فعلياً لتعلم موضوع ما، وليس لديه كفاءة في هذا الموضوع، والأسوأ من ذلك أنه قد يؤدي إلى شعور أكثر عمومية بالعجز، حيث لا يؤمن الطالب بقدرته، ولا يكون لديه دافع لتعلم أي موضوع في المدرسة، تعتبر الأسباب التي يقدمها الطلاب لتفسير فشلهم أو نجاحهم أمراً بالغ الأهمية في المدرسة، إذا اعتقد أحد الطلاب أنه فشل لأن المعلم يكرهه أو لأنه غبي، فإنه يلقي باللوم على عوامل ليست في نطاق سيطرته، ومن المرجح أن يطور إحساساً أكبر بالعجز.

الصحة النفسية: يمكن استخدام مفهوم العجز المكتسب في علاج الاكتئاب والقلق، من خلال تغيير الاعتقادات السلبية، وتعزيز الشعور بالتحكم والقدرة على التأثير في الظروف، يمكن تحسين الصحة النفسية والعاطفية للأفراد.

الأداء المهني: يمكن استخدام مفهوم العجز المكتسب في تطوير الأداء المهني، من خلال تعزيز الاعتقادات بأن الأفراد قادرون على تطوير مهاراتهم والتأثير في بيئة العمل، يمكن تحفيزهم على تحقيق النجاح والابتكار في مجالاتهم المهنية.

العلاقات الشخصية: يمكن استخدام مفهوم العجز المكتسب في تحسين العلاقات الشخصية، على سبيل المثال: يمكن تعزيز الاعتقادات

بأن الأفراد قادرون على تغيير وتحسين العلاقات والتفاعلات الاجتماعية من خلال تعزيز الشعور بالتحكم، والقدرة على التأثير فيها.

التحفيز والإلهام: يمكن استخدام مفهوم العجز المكتسب لتعزيز التحفيز والإلهام في حياة الأفراد، من خلال تعزيز الاعتقادات بأنه بإمكانهم التغلب على التحديات وتحقيق النجاح، يمكن تعزيز الروح المعنوية والإصرار على تحقيق الأهداف.

التدريب والتطوير الشخصي: يمكن استخدام مفهوم العجز المكتسب في برامج التدريب والتطوير الشخصي، من خلال تعزيز الاعتقادات بأن الأفراد قادرون على تطوير مهارات جديدة وتحقيق التقدم، يمكن تحفيزهم على مواصلة التعلم والتطوير الشخصي.

الإدارة والقيادة: يمكن استخدام مفهوم العجز المكتسب في مجالات الإدارة والقيادة، من خلال تعزيز الاعتقادات بأن الفرق والموظفين قادرون على تحقيق التغيير وتحقيق النجاح، يمكن تعزيز روح الفريق والقدرة على التحفيز والإدارة الفعالة.

الاسترخاء والتحكم في التوتر: يمكن استخدام مفهوم العجز المكتسب في تطبيقات الاسترخاء والتحكم في التوتر، من خلال تعزيز الاعتقادات بأن الأفراد قادرون على التأثير في مستوى التوتر والاستجابة العاطفية، يمكن تحسين مهارات التحكم في التوتر، والتحسين العام للصحة النفسية.



العجز المتعلم والشعور بالوحدة النفسية:

الإنسان مخلوق اجتماعي، وكل ما يفعله أو يقوله يؤثر في تفاعله الاجتماعي وعلاقاته المتباينة بالآخرين، ويتأثر بهم في الوقت ذاته، وفي خضم هذا التفاعل الاجتماعي المستمر، تقوم الصفات الشخصية بدور جوهري في تسهيل عملية التفاعل الاجتماعي أو إعاقته، ومن الأمثلة البارزة على تلك الصفات خبرة الوحدة النفسية، والتي هي حالة انفعالية يشعر بها الفرد عندما يري أن مستويات وأشكال خبراته في التفاعل مع الآخرين لا تحقق له الإشباع الذي يتمناه أو

ينشده، ولذا فالوحدة النفسية ترتبط بتصدع العلاقات مع الآخرين، سواء كان ذلك بصورة دائمة أو مؤقتة، أي شعور غير مرغوب فيه، يخبره الفرد نتيجة انفصاله عن أشخاص أو موضوعات أو جوانب الوسط الذي يعيش فيه، وهي زيادة المسافة بين صورة الفرد عن ذاته وبين الصورة التي يراها الآخرون عنه، وهي حالة عجز نتيجة افتقار ارتباط عاطفي يربط الفرد بآخر أو بآخرين، أو شعور بالحرمان ينشأ عن الحاجة إلى أنواع معينة من العلاقات البشرية، وقد ينشأ هذا الشعور بالحرمان عندما تختفي العلاقات التي يتوقعها الفرد، وتعرفها زينب عبد اللطيف بأنها إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسي إلى درجة يشعر معها بافتقار القبول والتواد والحب من الآخرين، وقد يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهلية الانخراط في علاقات مشبعة ومثمرة مع أفراد وموضوعات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله. وتعد الوحدة النفسية عاملاً مهيناً للعجز المتعلم، بسبب ما يصاحبها من اكتئاب وقلق وسلبية ومعارف مشوهة عن الذات، حيث وجد أحد الباحثين أن هناك علاقة بين العجز المتعلم وقدرة الفرد على التبصير على رأيه، كما أن الأفراد يتصرفون بطريقة سيئة تجاه الأفراد الذين يعززون الأحداث السيئة إلى أسباب داخلية وثابتة وشاملة (أفراد يتصفون بالعجز المتعلم)، فالشخص الذي تواجهه مشاعر الآخرين السلبية عرضة لأن يكون منطوياً، وتفسيراته المعرفية المشوهة تجعله يقتنع في عجزه.



العجز المتعلم والمراهقة:

يشير هنا (إريكسون) إلى أن مرحلة المراهقة هي المرحلة التي يصارع فيها الفرد بين وضوح الهوية وغموضها، أي إلى الحس بالهوية الذاتية ونماء ثقته بذاته، والتي تعني قدرة الفرد على الاحتفاظ بإحساس ذاتي داخلي للتواصل مع فهمه لمعنى ارتباطه بالآخرين، فالطفل الذي يتمثل بوالده لابد أن يسلك أنماطاً سلوكية يجبرها من وجدانه، أو من ذاته، بتلك الأنماط السلوكية التي يفهمها من سلوك والده، حيث يستجيب الفرد -عادة- وفقاً لما أدركه من

سلوك الآخرين نحوه، بصرف النظر عن طبيعة السلوك في ذاته.

ومرحلة المراهقة مرحلة الوجود الفعلي للشخص، وبداية الوجود النفسي الحقيقي له، حيث يشعر المراهق خلالها بالكينونة والهوية المتفردة والأنماط المتميزة، ولديه رغبة في أن يعبر عن نفسه ويعلن عن وجوده ككائن مستقل له رأيه ودوافعه واختياراته، وقدراته الخاصة فيما يخص العمل، أو المهنة، والقيم، والأيدولوجيات Ideology، وانتماءاته إلى أفكار وأنماط معينة من الناس، وإذا فشل المراهق أو الشاب في تحقيق معظم هذه الاختيارات، أو إذا شعر بأنه عاجز في اختياراته وأفكاره وقراراته، وفي تحقيق هويته الشخصية أيضًا بسبب خبرات الطفولة السيئة أو الظروف الاجتماعية الصعبة، فقد يؤدي إلى ما يسميه (إريكسون) الإحساس بأزمة الهوية (Identify crisis) أي عجز الشاب عن اختيار مستقبله المهني، أو عجزه عن مواصلة التعليم، وما قد يعانيه من صراعات العصر واكتساب إحساس عميق بالتفاهة، ونقص التنظيم الشخصي وعدم وضوح هدف محدد للحياة، وما يصاحب ذلك من أحاسيس العجز، وإدراك تدني الصفات الإيجابية، ليكون الاغتراب.

وفي هذه المرحلة أيضًا يسأل المراهقون والشباب عن هويتهم، من هم؟ ماذا يريدون تحقيقه في الحياة؟ كيف يحققون ذلك؟ من يفضلون من الناس الذين حولهم؟ إلى أين يذهبون؟ هل ما يعتقدون فيه يعد كافيًا للتضحية من أجله؟ هل تشبه صفاتهم صفات الآخرين؟ ما

الأشياء التي يتميزون بها عن الآخرين (التفرد)؟ وتساعد الإجابة عن هذه الأسئلة في تحديد نوعية الحياة التي ينشدها الفرد والمكان الذي يفضل العيش فيه، وكيف يقضى أوقات فراغه، وهم في هذا كله يعملون على إشباع حاجاتهم المختلفة من ناحية، وتحقيق الذات من ناحية أخرى، شعارهم دائماً: "أنا موجود، وأستطيع تحقيق وجودي وإشباع حاجاتي". أما الذين يعجزون عن الإجابة يتخبطون في حياتهم، ويكونون عرضة لافتقاد القدرة وإدراك عدم جدوى تصرفاتهم.

دفتر الإنجازات

تطبيق عملي للنظرية حتي لا نستجيب للاخفاقات وعدم القدرة علي الانجاز

سجل كل يوم في دفتر الانجازات الخاص بك كل انجاز تفعله
مهما كان بسيط

نظرية العجز المكتسب

https://youtu.be/7Lj6zTPCeHg?si=VBtWZzjR_-21IrVL

[https://youtu.be/iSOh5MXEbbs?si=YZ7mBHNgR-](https://youtu.be/iSOh5MXEbbs?si=YZ7mBHNgR-gOGesb)

gOGesb





التجربة الخامسة



نظرية "العالم العادل":

"تعرضت للتحرش بسبب ملبسها"، "لم تتفهم زوجها؟ استحققت الضرب إذن"، "لماذا يحمل نقودا في جيبه؟ يستحق أن يُسرق"، المشترك بين هذه العبارات التي نسمعها في محلها أحيانا، وفي غير محلها أحيانا كثيرة، وهو (لوم الضحية) بدلا من لوم الجاني. في عام 2003، اختطفت فتاة تبلغ من العمر 14 عامًا، تدعى

إليزابيث سمارت من غرفة نومها في ولاية (يوتا) الأمريكية، وحمل الخاطف سكينًا، واحتجزها لـ 9 أشهر في غرفة، ولما أعلن عن إنقاذ الطفلة، وبدأت تروي تفاصيل الفترة التي قضتها محتطفة، تساءل الكثير من الناس عن سبب عدم محاولتها الهرب.



لوم الجاني ظاهرة لا تقتصر على لوم ضحايا التحرش والاعتصاب والعنف الزوجي، ولا على النساء بشكل عام، ولا حتى على منطقتنا، إذ يبدو أنها ظاهرة عالمية أفرد لها علماء النفس فصلاً طويلاً في دراساتهم

لفهم الدافع النفسي للوم الضحايا بدلاً من لوم الجناة، خصوصاً أن الناس قد لا يدركون أنهم يفعلون ذلك، ويبدو أن شيئاً ما كامناً يجرّكهم لاتهم الضحية بالخطأ ما أوقعها في المصيبة التي حلت بها.

أحد تفسيرات علم النفس الاجتماعي لأسباب لوم الضحايا هو نظرية "العالم العادل"، وتقول إن اتجاه الناس لذلك ينطلق من رغبتهم في الشعور بالاطمئنان بأن ما تعرض له الضحايا لن يحصل لهم أيضاً، لذلك يبحثون عن مشكلة أو خطأ أو عيب في الضحية تجعلها مستحقة للجريمة التي حدثت لها.

هنا (شيري هامبي) أستاذة علم النفس، والمحرة في مجلة (علم نفس العنف) الصادرة عن الرابطة الأمريكية لعلم النفس (APA) تعتقد أيضاً أن الترويج الحالي لنظرية أن الناس يتحكمون في مصائرهم، وما يحدث لهم هو عواقب ونتائج أفعالهم، جزء من نظرية "العالم العادل"، أو ما يعرف بالإيمان بعقيدة الـ "كارما" (Karma) أو العقابة الأخلاقية، لأن البعض لا يستطيعون استيعاب فكرة أن تحدث أشياء سيئة لأناس طيبين، فيتوقعون أن الأشياء السيئة التي حدثت هي نتاج طبيعي لتصرفاتهم.

ومن هذا المنطلق فإن عالم النفس الأمريكي (ملفين جاي ليرنر) كان ممن ربطوا "لوم الضحية" بنظرية "العالم العادل"، باعتباره انحيازاً إدراكياً عميقاً عابراً للثقافات والاختلافات، ويشكله لا

وعى الشخص ليحميه من التوتر والخوف من المصائب والجرائم التي قد تحدث له، وهو ما يشعره بالأمان.

هذا الانحياز لا يحدث بالنسبة للكوارث الطبيعية، نظرًا لأنها خارجة عن نطاق سيطرة الإنسان، وتبدو وكأنها أمر لا مفر منه، عكس المصائب البشرية، التي يعتقد البعض أن الضحايا كان يمكنهم أن يتجنبوها لو اتخذوا احتياطات ما، كما تعتقد (باربرا جيلين) أستاذة علم الاجتماع في جامعة (ويندر) لمجلة (ذا أتلنتيك The Atlantic الأمريكية).

خطأ العزو الأساسي:

يمكن أن تسمى أيضًا خطأ الإحالة الأساسي أو خطأ الإنساب، وهي باختصار محاولة إسناد الضرر الحادث لصحية ما إلى سماتها الشخصية، عوضًا عن النظر إلى الخطر القادم من البيئة الخارجية والمحيط بها.

ويحدث هذا الخطأ أيضًا عند الكثير من الأشخاص لكن بصورة عكسية، حيث ينسبون نجاحاتهم على سبيل المثال إلى أنفسهم، بينما يحملون العوامل الخارجية مسؤولية إخفاقاتهم بشكل دائم، من دون النظر إلى الموقف بصورة موضوعية. ولقد صاغ عالم النفس الأمريكي (ليرنر) نظرية في الاعتقاد بعدالة العالم (نظرية دافع Melvin J. Lerner العدالة) في منتصف

ستينيات القرن العشرين، بالاعتماد على مفهومي (الدافعية، والاتساق المعرفي) الكامنين في هذا الاعتقاد، وتتلخص هذه النظرية في: "إن الناس من أجل حماية أمنهم النفسي وقدرتهم على التخطيط للمستقبل، يحتاجون للاعتقاد بأنهم يعيشون في عالم عادل بالضرورة، يستطيعون فيه الحصول على ما يستحقونه"، Lerner & Montada 1998، ويفترض ليرنر في نظريته هذه أن للأفراد حاجة Need للاعتقاد بأنهم **في عالم** يحصل فيه الناس عمومًا على ما يستحقونه، وبدون هذا الاعتقاد فيه يصبح من الصعب على الأفراد أن يلزموا أنفسهم بمتابعة الأهداف بعيدة المدى، فهو أحد أسس شعورهم بالأمن النفسي، فالناس يريدون أن يعتقدوا بأنهم يعيشون في عالم عادل، ليمارسوا حياتهم اليومية بشعور من الثقة والأمل والإيمان بالمستقبل؛ ولذلك يلجؤون إلى تفسير الأحداث (عزو أسبابها) كي تتطابق مع اعتقادهم هذا، فإما أن يقرروا بوجود الظلم في موقف معين فيعملون على استعادة العدالة التي انتهكت، وإما أن يقرروا بعجزهم وبمحدودية قدراتهم بالرغم من اعتقادهم بالظلم، وإما أن ينتظروا تحقق العدالة مستقبلاً، وإما أن يسبغوا العدالة على الظلم ويقنعوا أنفسهم أن ضحايا الظلم يستحقون ما يحصل لهم بسبب أفعالهم وخصائصهم الشخصية، وتعتبر كل هذه الاحتمالات عن دافعية الأفراد لتأسيس منظور مستقر عن بيئتهم، ويعتمد ظهور أي

منها على طبيعة العوامل الموقفية أو الشخصية للأفراد، وعلى هذا الأساس يصبح الاعتقاد بعدالة العالم وهماً وأساساً، فهو أساس من زاوية أنه ضروري لشعور معظم الناس بالأمن والصحة النفسية، وهو وهم إذا ما نُظر إليه بوصفه نسقاً من الاعتقادات الخاطئة التي يمتلك الناس الدافعية للدفاع عنها.

وبحسب (ليرنر) فإن الاعتقاد بعدالة العالم يكون بمنزلة الدافع الذي يوجه سلوك الفرد، فهو يمكّن الفرد من مواجهة بيئته المادية والاجتماعية، وعلى هذا الأساس يحدد (ليرنر) أن دافع العدالة في المجتمع يتخذ أربعة أشكال: وهي:

- عدالة الحاجات (Justice of Need): يتم بموجبها توزيع الموارد بين الأفراد على أساس تلبية أكثر حاجاتهم إلحاحاً، بصرف النظر عن مدخلاتهم أو أدائهم.
- عدالة التكافؤ (Justice of Party): تظهر هذه العدالة لدى الأفراد المنتمين إلى جماعة، ممن يدركون أنفسهم بوصفهم وحدة واحدة، إذ يشترك الجميع في تقاسم المخرجات بالتساوي.
- عدالة الإنصاف (Justice of Equity): تبرز في مواقف الاعتماد المتبادل، كما في السوق، حيث يعمل الفرد على تحقيق التكافؤ بين مخرجاته واستثماراته.
- عدالة القانون (Justice of Law): تعني أن العدالة ليست

أكثر أو أقل مما يقرره ممثلو السلطة القانونية للمجتمع، ويمكن توظيف الأسس التي تقوم عليها أشكال العدالة الثلاثة السابقة، في تطوير القوانين وتقويمها وتعديلها.

لقد طور (ليرنر) نظريته هذه لفترة امتدت أربعين سنة، من خلال أعماله النظرية (الإمبريقية)، وساهم في ذلك مجموعة باحثين آخرين، وقد خلصت النظرية إلى أن هناك عوالم للعدالة، إذ يرى (ليرنر) أن الناس يهتمون ابتداءً بعالمهم الشخصي، بالبيئة التي يعيشون فيها وينشطون، ولا يجدون في المظالم التي تقع في بيئات أخرى تهديداً لهم، لأن لهذه الحوادث صلة ضعيفة بمصيرهم الشخصي، ولكن كلما اقتربت الحوادث أكثر من عالمهم تزايد اهتمامهم بالمظالم إلى حد كبير، وتزداد الحاجة لديهم لتفسير هذه الحوادث، وعندها يوظفون عدداً من الإستراتيجيات ليحموا اعتقادهم بعدالة العالم، ومن بينها قيامهم ببناء عدد من العوالم المختلفة، يكون فيها عالم واحد فقط (الأشد صلة بهم) عالماً عادلاً بالضرورة.

ويفترض (ليرنر) وجود عالين على الأقل في اعتقادات الناس بعدالة العالم، أحدهما عادل والآخر ظالم، فالعالم العادل (Just) يكافأ فيه الأخيار ويعاقب الأشرار، أما العالم الظالم (Unjust) فلا يكافأ فيه الأخيار بل يعاقبون أيضاً ليربح فيه الأشرار في النهاية، وقد بينت نتائج العديد من الدراسات أن هذين العالين مستقلان، وفي دراسات لاحقة افترض كل من فورنهام وبروكتز وجود عالم ثالث، لا هو

بعادل ولا هو بظالم، أطلقا عليه اسم العالم العشوائي (Random World)، وهو عالم تكافأ فيه الأفعال الخيرة حيناً وتهمل أو تعاقب حيناً آخر، كما أن للأفعال الشريرة أو السيئة فيه فرصاً متساوية تعاقب أو تهمل أو حتى تلاقي الاستحسان.

تقليل لوم الضحية في علم النفس:



هناك عدة طرق لتقليل لوم الضحية في علم النفس، إذا كان لدى الناس حلول فورية وسهلة للتخفيف من معاناة الضحايا، فمن غير المرجح أن يلوم هؤلاء الضحايا، حيث تسمح مساعدة الضحايا للناس بإعادة التهديد إلى إيمانهم بعالم عادل ويراعي ظروف الجميع، مما يقلل من الحاجة إلى استعادة التهديد من خلال لوم الضحية.

ومع ذلك لا توجد أحياناً حلول سهلة وفورية للتخفيف من معاناة الضحية، فبمجرد أن يقفز الناس إلى استنتاج أن الضحية مسؤولة يصعب إقناعهم بمساعدة الضحايا أو إيجاد الأعذار عنهم، حيث إنه من الممكن أيضاً تقليل لوم الضحية من خلال تشجيع الناس على التعاطف مع الضحايا، فإذا كان الناس قادرين على أخذ منظور الضحايا أو تخيلوا بسهولة أنهم في مكان الضحية، فمن غير المرجح أن يلوموا الضحية.

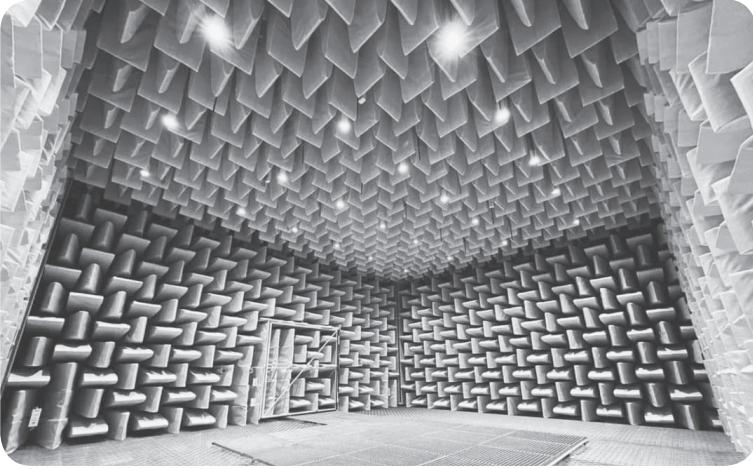
نظرية العالم العادل

<https://youtu.be/ihkCQ86qveM?si=LdNSu99P3PohXBWu>





التجربة السادسة



تجربة غرفة الصدى (Echo Chamber):

توجد عدة دراسات وتجارب أجريت لفهم ظاهرة غرفة الصدى وتأثيرها على الأفراد والمجتمع، واحدة من هذه التجارب المعروفة هي:

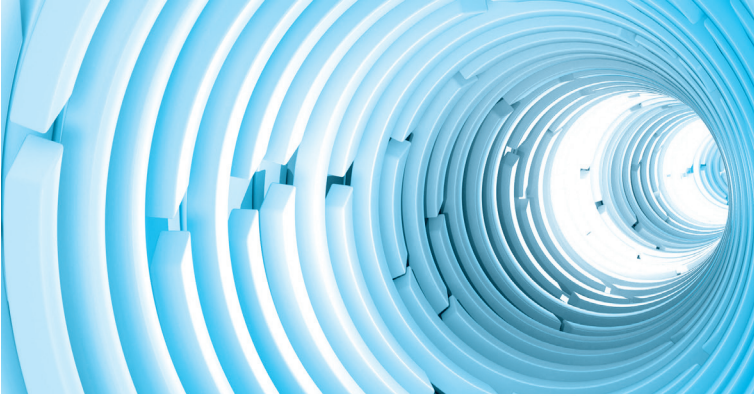
تجربة الفيل الأزرق (The Blue Elephant Experiment):

تمت هذه التجربة على مجموعة من الأشخاص، وتضمنت تعريضهم لمقال مزيف يتحدث عن وجود فيل أزرق في الطبيعة، بدأ الباحثون بنشر هذا المقال على منصات التواصل الاجتماعي وشبكاتهما الاجتماعية، ثم تم طلب قراءة المقال من المشاركين وتقييم مدى صحته.

بعد مرور وقت، قام الباحثون بإعادة اتصال المشاركين وتقديم معلومة مزيفة بأن المقال الأصلي قد تم تصحيحه، وأنه لا يوجد فيل

أزرق في الطبيعة، وتم طلب إعادة تقييم المقال من المشاركين بعد تلقيهم هذه المعلومة الجديدة.

أظهرت نتائج التجربة أن العديد من المشاركين استمروا في تقييم المقال بأنه صحيح رغم تلقيهم المعلومة الصحيحة الجديدة، وهذا يدل على تأثير غرفة الصدى، وتمسك الأفراد بالمعلومات التي تتوافق مع آرائهم المسبقة، حتى عندما يتم توفير معلومة مختلفة وصحيحة. تجارب أخرى أجريت أيضًا تستخدم طرقًا مماثلة لفهم آثار غرفة الصدى على تشكيل آراء الأفراد وتحديد توجهاتهم، تلك التجارب تعزز أهمية التواصل الفعال والتنوع في المصادر المعلوماتية، لتفادي الانغلاق في غرف الصدى وتحقيق فهم شامل ومتوازن.



تطبيقات غرفة الصدى الحياتية:

تشكيل الرأي العام: يؤثر وجود غرف الصدى في تشكيل الرأي

العام والمعتقدات الجماعية، عندما يتعرض الأفراد لمعلومات تؤيد آراءهم وتجاهل المعلومات المتعارضة، يتشكل رأي جماعي يتماشى مع هذه الآراء المشتركة.

التأثير على الاختيارات الشخصية: تؤثر غرفة الصدى على الاختيارات الشخصية والتوجهات، حيث يميل الأفراد إلى اختيار الأصدقاء والمصادر الإعلامية التي تتفق مع آرائهم الحالية، قد يؤدي ذلك إلى تضيق آفاقهم وعدم التعرف على وجهات نظر مختلفة.

التأثير على التواصل والحوار: قد تسهم غرفة الصدى في زيادة الانقسام والتوتر بين الأفراد والمجتمعات، حيث يكون هناك قلة من الحوار والتفاعل مع وجهات النظر المختلفة، يصبح التواصل البناء والتفاهم العميق أكثر تحديًا في ظل غرفة الصدى.

انتشار المعلومات المضللة والأخبار الزائفة: تزيد غرفة الصدى من انتشار المعلومات المضللة والأخبار الزائفة، حيث يتم تعزيزها بين الأفراد الذين يستمعون ويتفاعلون فقط مع المصادر التي تؤكد آراءهم، قد يتم تداول هذه المعلومات دون التحقق من صحتها، مما يؤدي إلى انتشار الشائعات والتضليل.

تطبيقات غرفة الصدى الإدارية:

اتخاذ القرارات: قد تؤثر غرفة الصدى على عملية اتخاذ القرارات في المؤسسات والمنظمات، عندما يكون هناك قلة من التنوع والتعدد

في الآراء والمعلومات التي يتم الاعتماد عليها في صنع القرارات، يمكن أن يؤدي ذلك إلى اتخاذ قرارات غير متوازنة أو غير فعالة.

ابتكار وتطوير: يمكن أن تقيد غرفة الصدى القدرة على الابتكار والتطوير في المؤسسات، عندما يتم التركيز فقط على آراء ومعتقدات محددة داخل المنظمة، فإن الأفكار الجديدة والمنافسة لا تحصل على فرصة كافية للتطور والتنمية.

التواصل الداخلي: يمكن أن تؤثر غرفة الصدى على التواصل الداخلي في المؤسسات، عندما يكون هناك قلة من التفاعل والحوار بين فرق العمل والمستويات المختلفة، يمكن أن ينشأ عدم فهم وعدم تفاهم بين الأعضاء، مما يعوق تنفيذ الإستراتيجيات وتحقيق الأهداف.

التنوع والشمولية: يساهم التركيز على غرفة الصدى في تقليل التنوع والشمولية في المؤسسات، عندما يتم تجاهل وجهات النظر والخبرات المختلفة، فإنه يفتقر إلى الاستفادة من التنوع والابتكار الذي يمكن أن يأتي من خلال تواجد أصوات وآراء متنوعة.

تطبيقات غرفة الصدى الأسرية:

الاتصال الأسري: يؤثر وجود غرف الصدى في جودة الاتصال والتواصل في الأسرة، عندما ينغلق الأفراد داخل آرائهم الخاصة، ولا يستمعون بفعالية إلى وجهات نظر بعضهم البعض، قد يحدث انقطاع في الاتصال وتفاقم التوترات العائلية.

تأثير على القيم والمعتقدات: يؤثر وجود غرفة الصدى على تشكيل قيم ومعتقدات الأفراد في الأسرة، عندما يتعامل الأفراد فقط مع المعلومات التي تؤكد معتقداتهم وتجاهل المعلومات المتعارضة، فإنه يمكن أن يتشكل نمط من الفهم الضيق والانغلاق على وجهات النظر المحددة.

الحلول العائلية: يمكن أن تؤثر غرفة الصدى على القدرة على إيجاد حلول فعالة للمشكلات العائلية، عندما يفتقد الأفراد إلى التفاعل والحوار المثمر معاً، فإنه يصعب تحقيق الاتفاق والتوافق في الأسرة والوصول إلى حلول مشتركة.

التعلم والتطور: يؤثر وجود غرفة الصدى على قدرة الأسرة على التعلم والتطور، عندما يتم تجاهل وجهات النظر المختلفة والتنوع في المعلومات المستقبلية، فإنه يصعب على الأسرة أن تتعلم وتنمو معاً كوحدة.

هل لديك أهداف واضحة؟

.....

.....

.....

.....

.....

هل من الممكن أن يؤثر الآخرين على رؤيتك لهدفك ويجعلونك
تتخلي عنه ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ارسم هدفك بكل تفاصيله بوضوح... في انتظاركم

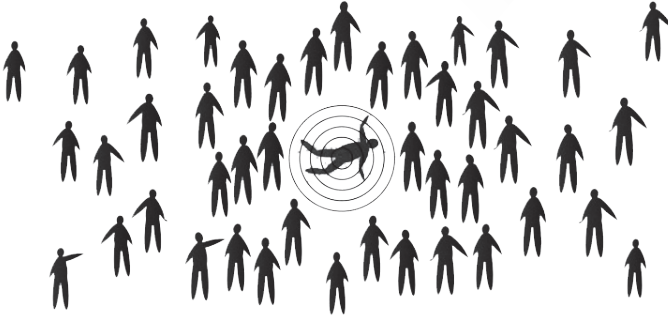
نظرية غرفة الصدى

https://youtu.be/Se20RoB331w?si=Flmb1O2_6HUWwOv3





التجربة السابعة



تجربة تأثير المتفرج:

كم من مرة وجدنا فيها أنفسنا أمام حادث خطير ولم نتخذ أية آراء لمساعدة الشخص المتضرر؟ أو تلك الأوقات التي رأينا فيها شخصاً يتعرض للمضايقة في الشارع ولم ن تدخل، ثم عدنا إلى منزلنا محملين بمشاعر الذنب؟ وكم من مرة صُدمت أنت من عدم توقف أي سيارة لمساعدتك بالرغم من تعطل سيارتك على الطريق؟

والحقيقة أن إنسانيتنا لم تمت، نحن فقط واقعون تحت تأثير ظاهرة (المتفرج السلبي)، تلك الظاهرة التي يختار فيها أحد الشهود عدم التدخل للمساعدة.

إنها "متلازمة جينوفير" أو سلبية المارة Bystander Effect، وهي ظاهرة نفسية اجتماعية تظهر فيها علاقة عكسية بين عدد المارة واحتمالية مساعدتهم لشخص ملقى على قارعة الطريق، فكلما زاد عدد المارة قلت احتمالية مد يد العون لهذا الشخص.

ارجع بالزمن إلى عام 1964م في نيويورك وقصة مقتل كيتي جينوفيز Kitty Genovese المروعة، حيث إنها قتلت طعناً على مرأى من 38 شخصاً من الجيران، وهي عائدة سيراً إلى منزلها، حسب صحيفة نيويورك تايمز، بعد عودتها في منتصف الليل من مناوبتها الليلية، إذ إن صراخها واستنجاها أدى إلى استيقاظ الجيران، مما دفعهم إلى فتح النوافذ بينما يشاهدون تعرضها للطعن، وليس هناك من يحرك ساكناً، فحينما تم سماع القاتل لشخص من النوافذ العلوية يطلب منه الابتعاد عنها اختبأ ثم عاود محاولة قتلها والاعتداء عليها على مرتين حتى توفيت بعد ذلك.

تم التبليغ عن المجرم بعد نصف ساعة من ارتكاب الجريمة، ولكن بعد فوات الأوان، رغم الأشخاص المتواجدين أثناء الحادثة، والذين شاهدوا أدق تفاصيلها.

ذلك هو تأثير المتفرج ((Bystander Effect)):

بعد الحادثة قرر كل من جون دارلي وبيب لانتية القيام بتجارب عدة لدراسة سلبية المارة، ولمعرفة الأسباب التي تدفعهم إلى اللامبالاة عند مرورهم بشخص يحتاج إلى المساعدة، وقد أظهرت النتائج أن الأسباب تكون في كثير من الأحيان بسبب الغموض وعدم وضوح سبب وقوع الحادثة، أو وقوع الحدث في مكان لا يعرفونه، أو المظهر الاجتماعي للشخص الذي طلب المساعدة.

تبع الحادث أيضًا سلسلة من الدراسات الكلاسيكية، أثبتت أن مقدار الوقت الذي يستغرقه المشارك لاتخاذ إجراء وطلب المساعدة يختلف اعتمادًا على عدد الموجودين، حتى وإن تعرضوا أنفسهم للخطر. ففي إحدى التجارب تم تقسيم المبحوثين، البعض في غرف بمفردهم، أو مع مشاركين آخرين، أو مع اثنين من الذين تظاهروا بأنهم مبحوثون عاديون.

وعندما جلس المبحوثون لملء الاستبيانات بدأ الدخان يملأ الغرفة، فأبلغ 75٪ ممن كانوا بمفردهم عن الدخان، وفي المقابل أبلغ 38٪ فقط من المبحوثين في غرفة مع شخصين آخرين عن الدخان، أما في المجموعة الأخيرة، فلاحظ الذين تظاهروا بأنهم مبحوثون أن المبحوثين الحقيقيين في التجربة شاهدوا الدخان ثم تجاهلوه، مما أدى إلى قيام 10٪ فقط من المشاركين بالإبلاغ عن الدخان.

وهنا قد يتساءل البعض: لماذا يصيبنا التجمد؟

من الطبيعي أن يتجمد الناس أو يصابوا بصدمة عندما يرون شخصًا يعاني من حالة طارئة أو يتعرض للهجوم، عادة ما يكون هذا استجابة للخوف من أنهم أضعف من التدخل، أو أساءوا فهم السياق، فيستسلمون لما يعرف باسم (الجهل التعددي)، وهو الميل إلى اتباع السلوك الهادئ للآخر، بوصفه علامة على عدم حدوث حالة طوارئ بالفعل.

هناك أعراف اجتماعية قوية تعزز الجهل التعددي، منها إصابتك بالإحراج إذا أصبحت الشخص الذي فقد أعصابه دون سبب حقيقي، ما يفسر احتمالية اختناقنا في غرفة مملوءة بالدخان، وهكذا فإن شهود مقتل كيتي جينوفيز ربما شاهدوا أضواء شقة أخرى تضيء، أو رأوا بعضهم البعض في النوافذ، وافترضوا أن شخصاً آخر سيساعدها، والنتيجة النهائية هي وفاتها في صمت.

يؤثر عامل مهم آخر، وهو (خصائص الضحية)، فقد أظهرت الأبحاث أنه من المرجح أن يساعد الناس أولئك الذين يرون أنهم يشبهونهم، أو ينتمون إلى مجموعتهم العرقية أو الدينية، كذلك تتلقى النساء المساعدة أكثر من الرجال، لكن هذا يختلف باختلاف المظهر، فالنساء الأكثر جاذبية تتلقى مزيداً من المساعدة.

وهناك شواهد ومفارقات على تلك النظرية تجاه أمور معينة نعايشها في الواقع:

إن كنت في قاعة مكتظة بالطلاب وتحدث المحاضر عن نقطة غير مفهومة بالنسبة لك، وتابع شرحه المعتاد، فأول ما ستفعله هو أن تلتفت إلى الحضور لكي تجد شخصاً مثلك تبدو عليه الحيرة، وحتى إن وجدت شخصاً تبدو عليه الحيرة لن ترفع يدك للسؤال لكي لا تبدو بمظهر الأحمق الوحيد في القاعة، بينما هناك نسبة كبيرة من الطلاب تكرر لهم هذا السيناريو الذي يدور في رأسك، دون أن يأخذوا عاتق المبادرة في السؤال.

وإن كنت في حديقة عامة بها نافورة جميلة وطفل يعاني من فرط الحركة، ووجدته يسبح في تلك النافورة، ورأيت أنه يغرق فلن تتصرف قبل أن تلتفت إلى الآخرين حتى تتحرك لإنقاذه، فإن كان الجميع منشغلاً أو لم ينتبه له أحد فسوف تظن أنه يلعب فقط، وليس هناك شيء مقلق.

وما تزال الحادثة تلك تتكرر في أيامنا هذه بطرق مختلفة ومتنوعة، فالقصة التي حدثت في مصر، حينما توقف محصل التذاكر لتحصيل تذكرة مبلغها الإجمالي لا يتجاوز 70 جنيهًا مصريًا، ما يعادل (4.35) دولارات أمريكية، ولم يجد المبلغ المطلوب عند الشخص المعني أمره بالنزول من القطار أثناء سيره على مرأى من الجميع، ولم يحرك أحد ساكنًا أو حتى يدفع ذلك المبلغ أو يشارك الآخرين لدفعه، حتى انتهى به نهاية المطاف بين سكة الحديد جثة هامدة.

قد لا نرغب في اكتشاف أن ميلنا إلى المساعدة يعتمد على التحيز، أو أننا قد نعرض حياتنا للخطر بسبب صمت الآخرين، لكن تلك النتائج العلمية تجبرنا على التفكير في كيفية أدائنا تحت الضغط، وأن الاستسلام لتوزيع المسؤولية على عدد الحضور قد يجعل الأشخاص ذوي النوايا الحسنة متواطئين ومشاركين في أي حادث عنف بصمتهم، ليس بوصفهم مذنبين أخلاقيين فقط، بل أحيانًا بوصفهم مذنبين أمام القانون.

شاهد اليوم هو ضحية الغد:

تتبع بعض الدول والولايات في عالمنا قوانين تحمّل المارة المسؤولية إذا شهدوا حالة طارئة ولم يتدخلوا لإيقافها، فينص ميثاق حقوق الإنسان والحريات في كيبك (كندا) على أنه: "يجب على الشاهد مساعدة أي شخص تتعرض حياته للخطر، إما شخصياً أو بالاتصال بالشرطة، لو لم يكن في ذلك خطر على حياته"، وكذلك يعد عدم إنقاذ المصابين أو الاتصال بالإسعاف جريمة في قانون العقوبات البرازيلي.

قد يتعرض المتفرج السلبي للمعاقبة في ألمانيا أيضاً لو لم يساعد في إسعاف المصابين والمعرضين للمخاطر، أما في الولايات المتحدة فهناك قانون لحماية المتفرجين ذوي النية الحسنة، والذين تدخلوا لإيقاف عنف، كما تقدم العديد من المنظمات والجامعات تدريباً لتحسين مواقف المارة في حالات الاعتداء الجنسي والعنصري.

قد يعتبر البعض معاقبة المارة على سلبيتهم قسوة، لكن الضحايا لا يرونها كذلك، فوفقاً لبيانات من (المسح الوطني الأمريكي) لضحايا الجريمة (NCVS)، كان المارة شاهدين على 68٪ من حوادث الاعتداء الجسدي، و49٪ من حوادث السرقة، و28٪ من الاعتداءات الجنسية، وكانت أحكام الضحايا على تصرفات المارة تتراوح بين المؤذية والسلبية.

يقترح بعض علماء النفس أن مجرد إدراك (تأثير المتفرج) ربما يكون أفضل طريقة لكسر حلقة السلبية التي تحيط بسلوك المارة، فإن بعض الجرائم الجنسية والعنصرية تستمد شرعيتها من صمت الشهود، رغم أن عبء تحمل المسؤولية قد يكون مرهقاً للغاية.

يتمثل أحد أساليب كسر حلقة السلبية في التصرف كما لو كان الشاهد هو الشخص الوحيد الذي يشهد الحادث، ويمكن أن يكون توجيه المارة الآخرين للمساعدة مشجعاً لهم، ولكن ماذا لو كنت الشخص الذي يحتاج إلى المساعدة؟ كيف يمكنك إلهام الناس لتقديم يد المساعدة؟

غالباً ما يكون أحد الأساليب الموصى بها هو استهداف أحد المتفرجين، والنظر في عينيه، وطلب المساعدة من هذا الشخص بالتحديد، وتحديد شكل المساعدة، ما يضيفي طابعاً فردياً على طلبك، ويصبح من الصعب عليه رفضه.

تطبيقات تجربة تأثير المتفرج الحياتية:

المساعدة في حالات الطوارئ: فهم هذه الظاهرة يساعد في تشجيع الأشخاص على التصرف بسرعة وفعالية في حالات الطوارئ، مثل الحوادث المرورية أو الحالات الطبية المفاجئة، بدلاً من الانتظار، لأن شخصاً آخر يتخذ الإجراءات اللازمة. **الوعي الاجتماعي:** تساهم فهم سلبية المارة في زيادة الوعي الاجتماعي

بأهمية تقديم المساعدة للآخرين في الحاجة، وذلك من خلال التعليم والتوعية حول هذه الظاهرة وكيفية تفاديها.

العلاقات الشخصية: يمكن استخدام هذا المفهوم لتعزيز التواصل والتعاون في العلاقات الشخصية والأسرية، حيث يتم التشجيع على دعم الأفراد في الأوقات الصعبة بدلاً من تجاهلهم.

التربية والتعليم: يمكن أن تدرج دراسات حول سلبية المارة في مناهج التعليم لنشر الوعي بالمسؤولية الاجتماعية وأهمية مساعدة الآخرين.



تطبيقات مفهوم سلبية المارة (Bystander Effect) في السياق الإداري والمؤسسي تشمل:

التحفيز على المشاركة الفعّالة: قد يستخدم هذا المفهوم لتعزيز المشاركة والمساهمة الفعّالة من قبل موظفي المؤسسة، من خلال تفهم تأثير عدم التدخل في حالة الطوارئ على القرارات الفردية، يمكن تشجيع الموظفين على تحمل المسؤولية واتخاذ إجراءات نشطة.

تطوير القيادة: إدراك كيفية تأثير عدد المشاهدين على قرارات المساعدة يمكن أن يكون مفيداً لتطوير مهارات القيادة والتفوق في الوضعيات الإدارية، ويمكن للقيادة تعزيز التوجيه والدعم لفرق العمل وتحفيزهم على التصرف بشكل فعّال. **إدارة الأزمات:** في حالات الأزمات المؤسسية، يمكن لفهم سلبية المارة أن يلعب دوراً في تحسين استجابة الإدارة للمشكلات والتحفيز على التصرف الفوري والفعال للتعامل مع الأزمة.

تعزيز الثقة والثقافة التنظيمية: يمكن للمؤسسات استخدام هذا المفهوم لبناء ثقافة تنظيمية تشجع على التعاون وتقديم المساعدة بين الموظفين، ويمكن تعزيز الثقة والتفاعل الإيجابي بين أعضاء الفريق.

تطوير البرامج التدريبية: يمكن تضمين مفهوم سلبية المارة في برامج التدريب الإداري لتعزيز الوعي بأهمية تجاوز هذه الظاهرة وتشجيع المسؤولية الاجتماعية والمؤسسية.

فهم تأثير المتفرج يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على كفاءة وثقافة المؤسسة، ويعزز التفاعل والتعاون بين أعضائها.

تطبيقات مفهوم سلبية المارة (Bystander Effect) في السياق الأسري تشمل:

التوعية بالمسؤولية الأسرية: يمكن استخدام مفهوم سلبية المارة لزيادة الوعي بأهمية تحمل المسؤولية الأسرية والعناية بأفراد الأسرة، حيث يمكن لأفراد العائلة تشجيع بعضهم البعض على تقديم الدعم والمساعدة في الأوقات الصعبة.

تعزيز التواصل: يمكن للمفهوم أن يساعد في تعزيز التواصل بين أفراد العائلة وفهم احتياجات بعضهم البعض بشكل أفضل، فعندما يتعلم أفراد العائلة كيفية التصرف في حالات الطوارئ أو الأوقات الصعبة، يمكن تعزيز التعاون والتفاعل الإيجابي.

تعزيز الشجب الإيجابي: يمكن لأفراد العائلة استخدام المفهوم لتعزيز الشجب الإيجابي، حيث يتم تشجيعهم على التصرف عندما يشهدون سلوكًا خاطئًا أو حالات تحتاج إلى تدخل.

تطوير مهارات الدعم النفسي: يمكن للأفراد في الأسرة تعلم مهارات دعم الأفراد الآخرين في العائلة في الأوقات الصعبة، سواء عاطفيًا أو عمليًا.

تعزيز الروابط الأسرية: عندما يفهم أفراد العائلة تأثير عدد المشاهدين على سلوكهم، يمكن أن يزيد ذلك من التلاحم الأسري والروابط العائلية القوية.

فهم سلبية المارة يمكن أن يساهم في تعزيز التفاعل الإيجابي والدعم بين أفراد العائلة، وتعزيز بيئة أسرية صحية و مترابطة.

**هل حدث لك انك مررت بموقف ورفضت فيه القيام بفعل شي
مطلوب منك؟**

.....

.....

.....

.....

**ثم بعد موافقة باقي أفراد المجموعة قمت بنفس الفعل معهم
بدون تفكير؟**

.....

.....

.....

.....

هل لو تم اعادة نفس الموقف ستقوم بنفس الفعل ؟ ولماذا؟

.....

.....

.....

.....

نظرية تأثير المتفرج

<https://youtu.be/YABTxSRkyoM?si=AhyvkQBPAiTs5WX>





المراجع

- الزغول، عماد عبد الرحيم (2012): مبادئ علم النفس التربوي، ط 1، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة.
- العسكري، كفاح يحيى صالح وآخرون (2012): نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية، ط 1، تموز للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، سوريا.
- الشرقاوي، أنور محمد (2012): التعلم - نظريات وتطبيقات، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- القرسي، عبد المجيد (2019): التأثير الاجتماعي وتشكل المعايير والاتجاهات وفقاً للمقاربة النفسية الاجتماعية.
- الخطيب، جمال (2003): تعديل السلوك الإنساني، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
- الجبالي، حسني (2010): ملامح وقضايا التعليم الاجتماعي في المجتمع العالمي المعاصر.
- حمدان، أحمد زياد (1996): **نظريات التعلم - تطبيقات علم نفس التعلم في التربية**، دار التربية الحديثة، دمشق، سوريا.
- سليمان، علي السيد (2012): **نظريات التعلم وتطبيقاتها في**

التربية الخاصة، ط 1، مكتبة الصفحات الذهبية، الرياض.

• عماد زغلول (2003): نظريات التعلم، دار الشروق، عمان، الأردن.

• عبد الله جاد محمود، بعض المحددات النفسية للعجز المتعلم، مجلة البحوث التربوية النوعية، ع4، جامعة المنصورة، 2004.

• علي هندراوي، عماد زغلول (2002): مبادئ أساسية في علم النفس، الطبعة الأولى، دار حنين للنشر والتوزيع - مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

• فاعلية برنامج قائم على التعلم الاجتماعي (نظرية باندورا) في أداء طالبات الصف الرابع الأدبي بمادة الأدب والنصوص 2022.

• فاعلية برنامج مقترح باستخدام النمذجة بالفيديو قائم على نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الأطفال المتوحدين، محمود جابر محمود عبد الغني، مصر - جامعة سوهاج كلية التربية - قسم تكنولوجيا التعليم 2018 م — 1439 هـ.

• محفوظ محمد القزاز، دراسة لصدق تجربة آش في أثر ضغوط الجماعة على إدراك ضغوط الجماعة على إدراك الفرد، مجلة أبحاث كلية المعلمين، مجلد 1، ع 2، 2003.

• محمد، علي صالح (2000): علم النفس التربوي، دار المسيرة، عمان، الطبعة الثانية.

• محمد، تيسير (2023): نظرية باندورا التعلم الاجتماعي وتطبيقاتها التربوية، 5 / 22 / 2023، المقالات العلمية.

• مصطفى ناصف (1970): نظريات التعلم – دراسة مقارنة، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

• شياء محمود، نظرية العلم العادل.

<https://www.ajnet.me/lifestyle/>

• هل نتبع السلوك القطيع لا إرادياً؟

<https://www.ajnet.me/lifestyle/>

• توفيق السيف، بين العقل الجمعي وسلوك القطيع.

<https://aawsat.com/home/article/>

• زهراء أحمد، ظاهرة المتفرج السلبي، لماذا يمتنع المارة عن مساعدة شخص في محنة؟

<https://www.ajnet.me/lifestyle/>

• معتصم باكرع، تأثير المتفرج.

<https://www.alriyadh.com/>

- independence and conformity. A minority of one against a 1- unanimous majority".

Psychological Monographs.

- M. Gottman and Nan Silver "The Seven Principles for Making Marriage Work"
- Roger Fisher, William Ury, and Bruce Patton • "Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In"

التواصل معنا

واتس آب: 01004538370

www.mohamedelblace.com

الفهرس

5	مقدمة
7	«نظريات نفسية واجتماعية»
11	التجربة الأولى
13	تجربة سولومون آش ومفهوم الالتزام الاجتماعي: ..
13	فمن هو سولومون آش؟
15	تجربة سولومون آش:
17	تطبيقات سولومون آش الحياتية:
39	التجربة الثانية
41	"نظرية بافلوف في الارتباط الشرطي"
67	التجربة الثالثة
87	التجربة الرابعة
104	دفتر الإنجازات
105	التجربة الخامسة
117	التجربة السادسة
125	التجربة السابعة
139	المراجع