

- الصحة النفسية والعجز المتعلم (الياس) :

استأثرت فكرة الياس عددا من علماء النفس لكن ابرزهم كان العالم القدير (مارتن سليجمان) الذي اصبح فيما بعد رئيس الجمعية النفسية الامريكية واحد مؤسسي (علم النفس الايجابي) الذي وضع نظرية تفسير اصابتنا بالاكتئاب نتيجة ما اسماه بـ (الياس المتعلم) ، وفي تجربته الشهيرة احضر كلبا ووضع في صندوق ذي حجرتين ثم اصاب الكلب بلسعة كهربائية صغيرة ، وما كان من الكلب الا ان انتقل من مكانه الى الحجرة الاخرى هروبا من اللسعة اخذ العالم الكلب ووضع في صندوق محكم الاغلاق حيث لا مهرب من اللسعات بكل وسيلة لكنه باء بالفشل وعندما جلس في مكانه مستسلما يائسا لم تنته التجربة بعد فالجزء اكثر اثارة انه عندما نقل الكلب الى الصندوق الاول ذي الحجرتين وسلطت عليه لسعات الكهرباء كانت المفاجئة ان الكلب بقي مكانه يتأوه ألماً دون اي محاولة للهرب من اللسعات المؤلمة .

وكان تفسير ذلك ان الصدمات التي تلقاها الكلب سابقا في الصندوق المغلق والتي ما كان من غير قادر على التعامل مع الحالة الحالية ، لقد تعلم الكلب ان المصلة النهائية غير مرتبطة بسلوكه اي يبحث عن مهرب من اللسعات فمهما فعل لن يفيد في شيء ومن هنا تعلم الياس .

كانت هذه التجربة وما تلاها اساس نظرية الياس المتعلم التي تفسر الاكتئاب وما يصاحبه من حزن وضيق وانعدام للأمل كنتيجة لتعرضنا في الماضي لصدمات نفسية لا يمكن لنا توقعها او التحكم بها وفعل شيء تجاهها ، ومن ثم اصبحنا يائسين عاجزين عن التعامل مع احداث الحاضر وتحدياته.

وتحاول هذه النظرية ايضا تفسير الاحباط والياس وعدم الرغبة في التعلم الذي يصيب الطلاب فالفكرة ان التميز الدراسي مرتبط بالدرجات التي يحصل عليها الطلاب في الاختبارات بغض النظر عن الجهد المبذول ودون اعتبار للمستوى الذهني والدراسي ، فعندما لا يرى الطالب ان هناك صلة بين الجهد الذي يبذله في الدراسة وبين الثناء او التقدير الذي يناله يفقد الرغبة في التعلم اي ليس هناك اربط بين السلوك والنتيجة ولذا كانت وظيفة التعليم الجيد هو اعادة شعور الطالب بالارتباط الوثيق بين ما يبذله من جهد وليس الدرجات وبين ما يحصل عليه من تقييم وتقدير وتفسير للأحداث ، ويوضح (سيجلمان) في كتابه كيف نرتكب ثلاثة اخطاء تفسيرية لهذه الاحداث مما يؤدينا الى الياس والاحباط .

1- الانتشارية : (محدد ام شامل) حيث ينظر اليائسون الى الحدث السيء كالفشل في مجال ما على انه سيمتد ليشمل جميع مواقف حياتهم (لقد رسبت في :- الرياضيات) انا فاشل في الدراسة في كل المواد الدراسية " الناس (كل الناس) لا يحبوني ، دورات التدريب غير مفيدة ، كل الدورات وليس التي حضرتها المرة الماضية.

2- الديمومة : (دائم ام مؤقت) حيث ان اليائسين يؤمنون بان السبب وراء الحدث السيء دائم الحدوث وانه سيستمر لفترة طويلة (دائما تتفوه زوجتي بكلمات جارحة .. ليس لا نها ليست على ما يرام هذا الاسبوع " لقد رسبت في مادة الرياضيات .. لا يمكن ان افهم هذه المادة ابدا .. فاشل في كل حين ولن افهم الرياضيات طوال حياتي ، وكما ترى ان العامل الاول (الانتشارية) يختص بالمكان ومختلف اوجه الحياة ومواقفها ، اما العامل الثاني (الاستمرارية) فيختص بعامل الزمان اي ان الفشل سيلاحقني الان وفي المستقبل .

3- الشخصية : (داخلي او خارجي) عندما يقع حدث سيء ينسبه اليائسون الى ضعفهم وقلة حيلتهم ، فتراهم يقولون لست موهوبا "المشكلة هي انا لست في المسابقة التي كانت معقدة " " انتقدي المدير بشدة انا موظف غير كفوء" المشكلة انني فاشل وليست في المدير الذي كان في مزاج سيء هذ اليوم" والخلاصة ان اليائسين ينظرون الى الاحداث غير السارة على انها دائمة الحدوث وتشمل اكثر من جانب من جوانب حياتهم ، وهم انفسهم السبب الاساسي في هذا الفشل ، ان الاعتراف في بعض الاحيان يكون اساسا ولكن ما نرمي اليه هنا لوم النفس غير المبرر ، وعلى النحو نفسه يرتكب اليائسون الاخطاء في تفسير بعض الاحداث السارة كالفوز في سباق الجري مثلا فهم ينظرون اليها على انها مؤقتة وزائلة "كانت ضربة حظ ، لا اظن ان افوز به ثانية" ومحدودة " انني ماهر في رياضة الجري فقط "ونتيجة لمسبب خارجي" كانت نصيحة المدرب اساسية" .

* الخالدي ، عطاء الله ، ودلال سعدالدين العلمي ، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق ، دار صفاء للطباعة والنشر، عمان ، الأردن ،

. 1990