العجز المتعلم Learned Helplessness

د. محمد السعيد أبو حلاوة
مدرس الصحة النفسية، كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية

المكتبة الالكترونية
أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة
www.gulfkids.com

فهرست عناصر الموضوع

- تعريف العجز المتعلم.
- مسار نشأة العجز المتعلم لدى الأطفال.
- أسلوب التفكير (التفسير) المرتبط بالعجز المتعلم.
- أبعاد العجز المتعلم.
- العجز المتعلم لدى الأطفال المعوقين.
- المراجع.

أولاً: تعريف العجز المتعلم:

تتعدد الإجابة عن السؤال الخاص بما هو العجز المتعلم؟ ومع ذلك يمكن القول بصفة عامة أن العجز المتعلم **استجابة شرطية متعلمة تخلق أو تفضي إلى قصور**: معرفي، دافعي، وانفعالي لدى المبتلى بها (المتعلمين على وجه الخصوص)، تصل به إلى الدخول في حالة عامة من **التبلد السلوكي العام** مع الاعتقاد بعدم جدوى أي مجهود أو محاولة للتعلم أو للتغلب على المشكلات حتى المشكلات الحياتية البسيطة، مما يرتب نفورًا من الذات واستهجانًا مكبوتًا لها يولد بذاته انسحابًا تدريجيًا من فعاليات وأنشطة التعلم والعلاقات الاجتماعية .

وعندما يصل الإنسان إلى حالة يشعر بأن إمكاناته الداخلية وقواه لا تمكنه من تغيير الوضع الراهن فإن ذلك يشعرهم بالعجز، ويظهر العجز بالأعراض التالية:

* انخفاض الحافز.
* الشعور باللاقوة .
* الشعور بانعدام الأمل.

وهي حالة شديدة الشبه بحالة الاغتراب بمعناه السيكولوجي، كما ترتبط بحالة الإفتقاد إلى ما يسميه ألبرت باندورا بالافتقاد إلى الفعالية الشخصية أو فعالية الذات.

ثانياً : مسار نشأة العجز المتعلم لدى الأطفال:

صيغ مفهوم العجز المتعلم في فترة الستينات والسبعينات من القرن العشرين عن طريق مارتن سيليجمان (1942–00000) في جامعة بنسيلفانيا. فقد وجد سيليجمان أن الحيوانات التي تلقت صدمات كهربائية دون أن يكون لها القدرة علي تجنبها أو الهروب منها كانت غير قادرة علي التصرف في مواقف تالية يمكن تجنبها أو الهروب منها. ولتوسيع دلالة هذه النتائج بالنسبة للبشر وجد سيليجمان ومساعدوه أن دافعية الإنسان للمبادأة بالاستجابة تقل بنقص قدرته علي ضبط والتحكم فيما يحيط به.

وأظهرت نتائج عديد من الدراسات اللاحقة أن العجز المتعلم يخرب أو يعوق مسار الارتقاء النفسي العادي ويؤثر بالسلب علي القدرة علي التعلم ويفضي إلي معاناة الإنسان من الاضطرابات الانفعالية خاصة القلق والاكتئاب.

ويمكن أن يبدأ العجز المتعلم لدي الإنسان مبكراً جداً أي منذ مرحلة الطفولة المبكرة خاصة إذا عايش الأطفال خبرات تفاعل يرون في ضوءها عدم وجود ارتباط بين الأفعال ونتائجها أو تداعياتها، ويعد الأطفال الملحقين بمؤسسات إيواء مثلهم مثل الأطفال المحرومون من الرعاية الأسرية المناسبة والأطفال ذوي الأمهات المهملات أكثر عرضة للمعاناة من مخاطر العجز المكتسب وذلك لنقص استجابات الراشدين لسلوكياتهم. ومن المكن أيضاً أن تنقل الأمهات الآتي تعانين من الإحساس بالعجز هذه الخاصية إلي أطفالهن.

ويمكن أن يفضي العجز المتعلم لدي الأطفال والراشدين إلي العديد من صيغ الاضطرابات النفسية والسلوكية خاصة القلق والاكتئاب بل يمكن أن يكون له تأثير مدمر خاصة إذا أكتسب في مرحلة عمريه مبكرة إذ يؤثر بصورة نوعية شديدة السلبية علي إحساس الطفل بقدرته علي السيطرة علي الظروف البيئية وإداراتها ومعلوم أن إحساس الفرد بقدرته علي السيطرة علي بيئته مطلب أساسي للنمو الانفعالي السوي في المراحل العمرية التالية.

ويؤثر العجز المتعلم كذلك علي إمكانيات التعلم بل قد يعوق عملية التعلم لدي الطفل فالطفل الذي يعايش خبرات فشل مستمرة في المدرسة ربما يتوقف عن بذل أي مجهود للتعلم ويقتنع أن ليس باستطاعته فعل أي شئ يفضي إلي النجاح.

ثالثاً: أسلوب التفكير (التفسير) المرتبط بالعجز المتعلم:

وفي مسار دراسة العجز المكتسب لدي الإنسان وجد سيلجمان أن العجز المتعلم يرتبط بطريقه محددة للتفكير في الأحداث إذ يطلق علي هذه الطريقة من التفكير (أسلوب تفسير الشخص للأحداث والوقائع) وللأسلوب التفسيري المرتبط بالعجز المتعلم ثلاثة مكونات أساسية هي **الثبات والاستقرار، والتعميم والشمول، والطابع الشخصي غير الموضوعي.**

ويشير **الثبات أو الاستمرار** إلي الاعتقاد بأن الأحداث السلبية و/أو أسبابها لها طابع الدوام والاستمرار حتى وإن كانت الشواهد والمنطق والخبرة السابقة تشير أنها يحتمل أن تكون طارئة أو مؤقتة كأن يقول الشخص لذاته إن أحمد يكرهني ولن يكون صديقاً لي في يومٍ من الأيام بدلاً من أن يقول لنفسه إن

أحمد غاضب مني اليوم. وكأن يقول التلميذ لنفسه لن أكون جيداً في الحساب أبداً بدلاً من أن يقول علي بـــذل مزيد من الجهد لتحسين مستواي في الحساب.

أما **التعميم والشمول** فيشير إلي ميل الشخص إلي تعميم الجوانب السلبية لأحد المواقف أو الأحـــداث علي المواقف والأحداث التالية كأن يقول المرء لنفسه أنا غبي بدلاً من يقول لقد رسبت في امتحان الحساب ، أو أن يقول المرء لنفسه لا يحبني أحد بدلاً من أن يقول أحمد لم يدعوني إلي حضور حفلة عيد ميلاده.

أما **الطابع الشخصي أو ما يمكن تسميته بشخصنة الموضوع** وهو المكون الثالث لأسلوب التفـــسير لدي ذوي العجز المتعلم فيشير إلي ميل المرء إلي إعزاء الأحداث السلبية إما إلي قدراته ومهاراته الشخـــصية أو إلي الظروف الخارجية المحيطة أو إلي تصرفات وسلوكيات الآخرين، وعلي الرغم من أهمية تحمل المرء جزءً من المسئولية عن أخطائه واخفاقاته يميل ذوي العجز المكتسب إلي لوم أنفسهم عن كل شئ وفـــي كـــل الأحوال وهو ميل يرتبط بكل من انخفاض تقدير الذات والاكتئاب.ويـــستخدم العنـــصرين الـــسابقين (الـــدوام والاستقرار،والتعميم والشمول)في قياس إذا ما كان لوم الذات عن حدث أو موقف معين واقعي ومبرر أم لا.

ويعتقد سيلجمان أنه من الممكن تغيير أساليب تفكير الناس أو استبدال العجز المتعلم بتعلم التفـــاؤل أو التفاؤل المتعلم للهجوم أو حتى منع تعلم العجز لدي الراشدين والأطفال، وقد استخدم سيلجمان بنجاح فنيات تشبه فنيات العلاج المعرفي التي تستخدم مع الأشخاص المكتئبين وتشمل تحديـــد التفـــسيرات أو التـــأويلات السلبية للأحداث، تقييم درجة دقة هذه التأويلات، الوصول إلي تأويلات أكثر دقة،وتفكيك الميل إلـــي التفكيـــر الكارثي أي مواجهة ميل المرء إلي تخيل أسوء تداعيات الحدث، وقد اخترع سيلجمان كذلك تدريبات لمساعدة الأطفال علي مواجهة أسلوب التفسير السلبي أي الأسلوب الذي يميل بمقتضاه المرء إلي الاستجابات الدائمـــة المعممة شخصية الطابع للأحداث السلبية.ويمكن باستخدام طرق ووسائل وفنيات أخري تنمية تعلم التفاؤل لدي الأطفال وذلك بتعليمهم مهارات المقاومة الناجحة لأفكارهم السلبية ، وتدريبهم علي مهـــارات حـــل المـــشكلة والمهارات الاجتماعية.

ويزعم سيلجمان أن بإمكان الآباء تعليم الأطفال التفاؤل منذ مرحلة عمريه مبكرة خاصة الذين يحـــول عمرهم الزمني الصغير دون استخدام الفنيات المشار إليها سابقاً عن طريق مدحهم وتشجيعهم بصور مستمرة علي التمكن من وإدارة المواقف الجديدة وترك مزيد من الفرص لهم لممارسة نوع من الضبط والسيطرة علي أنشطة وممارسات الحياة اليومية مثل ارتداء الملابس وتناول الطعام. بالإضافة إلي أن للآبـــاء تـــأثير علـــي درجة التفاؤل لدي أبنائهم الصغار من خلال اتجاهاتهم الشخصية نحو الحياة وأسلوبهم الخـــاص فـــي تفـــسير الأحداث والوقائع والذي يمكن أن ينتقل حتى إلي صغار الأطفال .

رابعاً أبعاد العجز المتعلم:

يزودنا مفهوم العجز المتعلم أو المكتسب بإطار نظري لدراسة وفحص مختلف صور الاضطرابات النفسية السلوكية لدي الأطفال وتفسير تضاؤل أو انطفاء جذوة الإبداع في المجتمعات المعاصرة. ويكمن جوهر العجز المتعلم في أن جل محاولات المرء لضبط إيقاع حياته وتحديد وجهتها غالباً ما تفشل. مما يترتب عليه ليس توقفه فقط عن محاولات تفهم أسباب هذا الفشل (اليأس أو العجز) بل ربما يتجذر في التكوين النفسي له أن كل محاولاته التالية لممارسة مثل هذا الضبط في المستقبل ستبوء بالفشل مهما كان نوعية المواقف التي سيواجهها. وتري فيسك وتيلور 2002 [1] أن الأفراد ذوي العجز المتعلم أو المكتسب يعانون من صعوبات شديدة في ثلاث مجالات أساسية هي:

(1) **المجال الدافعي أو مشكلات متعلقة بالدوافع:** فهؤلاء الأشخاص لا يحاولون حتى مجرد تغيير الموقف. حيث تستنزف مشاعر اليأس التي تسيطر عليهم رغباتهم في الإتيان بأي فعل يحقق أو يقترب من أهدافهم الشخصية.

(2) **المجال المعرفي:** فهؤلاء الأشخاص غير راغبون في تعلم كيفية تحقيق أهدافهم وغالباً ما يتجاهلون السلوكيات التي يمكن أن تغير ظروفهم الحياتية. ولا يقدمون علي الإتيان بالخطوات الضرورية لاكتساب المعرفة بالاستراتيجيات والإجراءات التي ربما تساعدهم في الحصول علي النتائج المرغوبة.

(3) **المجال الانفعالي:** غالباً ما يعاني الأشخاص المصابون بالعجز المتعلم من الاكتئاب نتيجة فشلهم في ضبط الجوانب المهمة من حياتهم.(Fisks&Taylor,S.,2002,P.62)

ويمكن تفهم العجز المتعلم في إطار علاقته بما يمكن تسميته المخططات المعرفية المرتبطة بالتكهن بتحقيق الذات إذ في هذه الحالة نجد أن لدي الشخص المصاب بالعجز المتعلم توقعات سلبية أو مزيفة عن نفسه كشخص وعن جملة المواقف الاجتماعية أو عن العالم من حوله بشكل عام والخطوة التالية أن هذا الشخص يتصرف بطرق تفضي إلي تحقيق ما يتنبأ أو يتكهن به وغالباً ما يتكهن أو يتنبأ به مثل هذا الشخص هو الفشل والحصول علي نتائج سلبية مزعجة تزيد من تعاسته وإحساسه بانعدام القيمة وبعدم أهليته أو جدارته الشخصية. علي سبيل المثال قد يعتقد تلميذ ما بناء علي الكثير من خبراته السابقة وبناء علي غير ذلك من ظروف أنه لن ينجح في مادة الحساب لاعتقاده أنه لا يمتلك القدرات والمهارات المطلوبة للنجاح في هذه المادة وبالتالي لا طائل ولا جدوى من المذاكرة وفي ضوء هذا الاعتقاد يهمل هذا التلميذ دروسه ويتغيب عن حصص الحساب ولا يطرح أي أسئلة ولا يهتم بأداء الواجب المنزلي ثم يأتي يوم الامتحان ويرسب

---

[1] Fisk,S&Taylor,S.(2002). *Social Cognition.*

بطبيعة الحال ولسوء الحظ لا يتوقف الأمر عند هذا الحد بل يدور حوار داخلي بين التلميذ وذاته مفـــاده (ألـــم أقل لك أنك ضعيف جداً في الحساب، أنه لا يمكنك النجاح في هذه المادة) .

جدول رقم (1) مقارنة بين التلميذ العادي والتلميذ المصاب بالعجز المتعلم.

يعاني التلميذ من صعوبات في الاستماع ونادراً ما يطرح أسئلة للاستفسار أو التوضيح.	يندمج التلميذ في التعلم من خلال الإنصات والاستفسار.
يفكر التلميذ فيما لا يستطيع القيام به أو فيما لا يستطيع فعله.	يفكر التلميذ فيما يستطيع القيام به أو فيما يستطيع فعله.
ينتظر التلميذ مساعدة الآخرين له في فعل أو تجريب الأشياء.	يحاول التلميذ تجريب الأشياء بنفسه.
إذا طلب التلميذ المساعدة فإنه يطلبها قبل أن يجرب أو يبذل أي جهد للتعلم بل إن التلميذ لا يعرف كيف يحاول.	يطلب التلميذ المساعدة بعد أن يجرب أو يبذل كل ما في وسعه.
يفتقد التلميذ التفكير الاستراتيجي ولا يعرف كيف يتعلم.	يستخدم التلميذ الهاديات والاستراتيجيات التي يمتلكها في مخططاته المعرفية.
يعتمد التلميذ علي الآخرين في تنظيم ورقابة وتقييم تعلمه.	ينظم التلميذ عملية التعلم ويراقب ويقيم سلوكياته بصورة مستمرة.
نادراً ما يشترك التلميذ في أنشطة وفعاليات التعلم.	يندمج التلميذ بشكل تام في مختلف أنشطة وفعاليات التعلم.
يعزو التلميذ نجاحه إلي الحظ (الامتحان كان شديد السهولة) أو إلي مساعدات الآخرين.	يعزو التلميذ نجاحه الشخصي إلي مجهوداته وقدراته الشخصية.
لا يضع التلميذ أهدافاً شخصية يسعى إلي تحقيقها .	للتلميذ أهدافاً شخصية توجه وتنظم مجهوداته ويسعى إلي تحقيقها.

خامساً العجز المتعلم لدى الأطفال المعوقين:

يمكن القول بأن لدي الطفل عجزًا متعلمًا عندما لا يحاول التساؤل أو الاستفسار أو فعل الأشياء الاعتيادية بنفسه نتيجة تكرار تعايشه مع خبرات لم يكن باستطاعته ممارسة أي تأثير عليها أم ممارسة أي تأثير علي الناس من حوله أو علي البيئة التي يعيش فيها.

والعجز المتعلم خاصية توجد لدي بعض الأطفال لعجزهم عن التصرف أو السلوك وفق المسويات المتوقعة المتفق عليها نتيجة معاناة هؤلاء الأطفال من إعاقة أو أخرى. وبسبب عجز أعضاء الأسرة عن تفسير أو الاستجابة للمحاولات التواصلية التي يقوم بها الطفل ذو اضطرابات التواصل (الأطفال المعوقون كلاميًا ولغويًا والأطفال الصم وضعاف السمع وغيرهم من ذوي الإعاقات الأخرى) لا يري الطفل أي علاقة بين تصرفاته أو أفعاله والاستجابات التي يتلقاها من الآخرين أو من البيئة. ويرتبط العجز المتعلم بالاعتماد الزائد علي الآخرين وبتدني تقدير الذات. والأطفال ذوي الإعاقات الشديدة أكثر عرضة لمخاطر تعلم أو اكتساب العجز أو اليأس للأسباب التالية:

(1) تعوق أو تحول إعاقاتهم: المعرفية، الحركية، أو الحسية دون قدرتهم علي التصرف بفاعلية في البيئة أو الوسط الذي يعيشون فيه وقد تحول أيضًا دون فهمهم لنتائج تصرفاتهم أو أفعالهم.

(2) نقص فرص الاختيار من البدائل وبالتالي عدم القدرة علي تقرير مسار حياتهم الشخصية.

(3) تحول صعوبات أو مشكلات التواصل التي توجد لدي غالبية الأطفال المعوقين دون فهم الآخرين لهم.

وبناء عليه يستدخل الطفل المعوق بالتدريج في بنيته المعرفية الاعتقاد بأن أفعاله وتصرفاته لا تأثير لها علي مجري الأحداث والوقائع وأنه لا حيلة ولا حول ولا قوة له عليه أن يعيش تابعًا للآخرين في كل شيء. ولوقاية هؤلاء الأطفال من العجز المتعلم فإنهم يحتاجون إلي القدرة علي ممارسة نوعًا من الضبط علي الناس وعلي البيئة من حولهم. ويمكن أن يتم ذلك من خلال تعليم الطفل وتعديل ظروف معيشته البيئية لزيادة قدرته علي التأثير بفاعلية في الآخرين وفي البيئة من حوله. إضافة إلي تزويده بكافة نظم وطرق وأدوات التواصل الإيجابي الفعال مع الآخرين. كما يمكن أن يمكن الطفل من ممارسة نوعًا من التأثير في الآخرين وفي البيئة من خلال تنمية حساسية الآخرين بأفكاره، انفعالاته، وسلوكياته والتجاوب النشط والفعال معها (Reichle,York&Sigafoos,1991).

خامساً: المراجع.

- **Seligman, Martin.** ***Helplessness: On Development, Depression, and Death.*** **New York: W.H. Freeman, 1975.**
- **------ .** ***The Optimistic Child.*** **New York: HarperCollins, 1995.**
- **------ .** ***Learned Optimism.*** **New York: A.A. Knopf, 1991.**
- **Reichle, J., York, J., & Sigafoos, J. (1991).** ***Implementing augmentative and alternative communication.*** **Baltimore, MD: Paul H. Brookes.**