الفصل الثامن عشر

الاستراتيجية السلوكية

«مقدمة للاستراتيجية السلوكية»

١ ـ أهمية السلوك وبروزه.

ـ التمييز بين السلوك الظاهر الصريح والضمني الكامن.

٢ ـ السلوكية الراديكالية (الأصلية) والمنهجية.

ـ الاتجاهات السلوكية الأساسية الثلاثة.

٣ ـ السلوك متعلم.

٤ ـ السلوك غالباً ما يكون موقفاً محدداً ومميزاً.

٥ ـ النظرية السلوكية في الشخصية.

ـ الاقتصاد (الوفرة)

ـ استخدام حد أدنى من التراكيب الافتراضية النظرية.

ـ استخدام حد أدنى من الاستنتاجات.

٦ ـ التقويم التشخيصي للشخصية.

ـ مباشر.

ـ التوجه للحاضر.

ـ المحدودية وتعيين السلوك.

٧ ـ البحث (طرق البحث) السلوكي.

٨ ـ العلاج السلوكي للشخصية وتغييرها.

ـ السلوك المستهدف.

ـ علاج الشروط المحافِظة على الاضطراب.

ـ التقنيات المتمركزة على الفعل.

٩ ـ الاتجاهات السلوكية ومتصل عمليات التعلم المعرفية.

مقدمة في الاستراتيجية السلوكية

إن جميع علماء نفس الشخصية ، يبدؤون دراستهم للشخصية عن طريق فحص السلوك. وفي أكثر الاستراتيجيات (النظريات) لا يهتم عالم النفس كثيراً بالسلوك. فالمحلل النفسي قد يجمع تقارير عن أحلام المفحوص ، هذه التقارير تعتبر سلوكاً ، ولكن المحلل النفسي غير مهتم بتقارير الأحلام نفسها ، إنه بدلاً عن ذلك ، يركز على ما تعبر عنه هذه التقارير من أحلام وعمليات لا شعورية للشخص المفحوص. كما أن نظرية السمات ، وعالم النفس المنتمي لهذا الاتجاه ، يدرس استجابات الشخص لاختبار مينسوتا (MMPi) ولكن هذه الاستجابات لا يتم الاهتمام بها بذاتها ولذاتها وبدلاً من ذلك ، فإنها تؤخذ على أنها إشارات لسمات مختلفة. كما أن النظرية (الاستراتيجية) الظاهراتية وعالم النفس الفينومنولوجي يفحص كيفية تصنيف الشخص لتعابير ذاتية المرجع في اختبار (Qsort) ولكنه أكثر اهتماماً في مدى التناسق بين الذات المدركة والذات المثالية.

١ ـ أهمية السلوك وتفوقه (بروزه)

على العكس من الاستراتيجيات الثلاث (السابقة) ، فإن الاستراتيجية السلوكية ، تهتم مباشرة وبشدة بالسلوك ذاته كغرض نهائي.

وعلماء النفس السلوكيون ، يستعملون الملاحظات observation في دراسة السلوك كعينات samples (أكثر منها كعلامات وإشارات) لأنماط

السلوك العامة ، (مثلاً تدريس أحد الطلاب دروساً خصوصية بدون مقابل هو نموذج أو عينة عن سلوك المساعدة وتقديم العون للغير) إن هدف مثل هذا التقويم هو التنبؤ بالسلوك المقبل من السلوك الحاضر الحالي. ومن حيث المبدأ ، يمكن لتقرير الحلم أن يستعمل للتنبؤ بأنماط وأشكال الأحلام التي تظهر عند الشخص غالباً. والاستجابات لاختبار مينسوتا متعدد الأوجه للشخصية (MMPi) قد يستعمل للتنبؤ باستجابات الفرد لاختبارات أخرى ، كما أن طريقة الشخص في تصنيف التعابير في اختبار (Qsort) يمكن استعمالها للتنبؤ بسلوك تصنيفي مشابه آخر.

على كل حال ـ إن علماء علم النفس السلوكي ، هم وحدهم فقط الذين ينظرون لهذه الملاحظات ببساطة على أنها سلوك. ولكن بطريقة أخرى فإن الوحدة الأساسية Basic unit للشخصية في الاستراتيجية السلوكية هي السلوك. في الواقع ، غالباً لا يستعمل علماء النفس السلوكيون مصطلح الشخصية. وبالنسبة لهم ، الشخصية هي محصلة ومجموع sun وتنظيم organization لسلوكيات الفرد وتصرفاته. فالشخصية والسلوك مقتربان تماماً بحيث يمكن اعتبارهما مترادفين synonymous في الاستراتيجية السلوكية أكثر من أية استراتيجية أخرى.

التمييز بين السلوك الصريح (الظاهر) والسلوك الضمني(الكامن):

قد يكون السلوك ظاهراً صريحاً overt ـ خارجياً يمكن ملاحظته مباشرة من قبل الآخرين بدرجة تقل أو تكثر ـ أو أن يكون ضمنياً كامناً Covert ـ داخلياً ذاتياً لا يمكن ملاحظته من قبل الآخرين ، فلنتصوَّر ما تفعله أنت الآن. إن سلوكك الظاهر قد يتألف من الجلوس على مقعد أو كرسي ، وتضع خطوطاً أو إشارات تحت بعض الكلمات والعبارات بالكتاب ، وتقلب الصفحات ، أو سلوكك الضمني فيضم القراءة الصامتة ، التفكير ، والتذكر وأحلام اليقظة والشرود.

إن أشكال السلوك الظاهر يمكن ملاحظتها مباشرة من قبل الناس

الآخرين ، أما أشكال السلوك الضمني فهي ذاتية تعرف فقط للشخص الذي يقوم بها وينشغل فيها.

فأشكال السلوك الضمنية غالباً ما يتم استنتاجها من أشكال السلوك الظاهر فالقراءة الصامتة أو التفكير قد تستنتج من إجابات الشخص عن أسئلة في اختبار يتألف من عدة بنود حول محتويات هذا الكتاب. ربما تقول إنك كنت شارداً وتتخيل أو تعيش لحظات على الشاطىء. إن تقريرك اللفظي ـ وهو سلوك ظاهر ـ يمكن اعتباره على أنه إشارة لأحلام اليقظة (وهي سلوك ضمني) في الواقع ، إن تقارير الذات اللفظية هي أشكال من السلوك الظاهر التي تستعمل في تقويم السلوك الضمني وتشخيصه.

٢ ـ السلوكية الراديكالية والمنهجية

تاريخياً ، نقول إن الاستراتيجية السلوكية نبعت وتطورت من مدرسة في علم النفس هي المدرسة السلوكية Behaviourism school وقد ظهرت على يد جون واطسون john B. Watson (١٨٧٨ ـ ١٩٥٨) في السنوات الأولى من القرن العشرين ـ وقد ميَّز واطسون بين شكلين للسلوكية: الراديكالية (الأصلية) Radical ، والمنهجية Methodological فالأولى تبحث في المادة أو الموضوع المدروس والبحث في علم النفس. أما الثانية فتتعامل فقط مع طرائق (مناهج) البحث.

فالسلوكية الراديكالية ، أخذت اسمها بسبب الطبيعة المتطرِّفة لبداياتها. إنها تعرِّف الظاهرة سواء كان موضوعها مناسباً أم غير مناسب لدراسته في علم النفس. وقد اعتقد واطسون (١٩١٤ ، ١٩١٩) أن علم النفس هو علم السلوك. وقصد فقط السلوك الظاهر الصريح. لقد كان يشك في السلوك الضمني بسبب عدم إمكانية دراسته بطريقة ذاتية بواسطة الاستبطان Ihtrojection (عن طريق تقرير المفحوص لأفكاره ومشاعره

ومدركاته). والسلوكية الراديكالية توضح مشروعية الطرائق التي يتم من خلالها دراسة السلوك الظاهر.

ويتم هذا من خلال الضبط الدقيق الذي يعتمد على الملاحظة الموضوعية للمتحولات (من الواضح أن الاستبطان قد استبعد) وهناك عدد من البيانات المقتبسة من كتابات واطسون (١٩١٤) التي تبين ميِّزات السلوكية الراديكالية كما قال عنها مؤسسها.

وعندما يتحدث واطسون عن «الفرع الموضوعي التجريبي المحض والمجرد للعلم الطبيعي» فإنه يشير إلى السلوكية المنهجية. وتشدد هذه السلوكية على الملاحظة الموضوعية والمباشرة للظاهرة، وتعريفها الدقيق، والتجريب المضبوط في دراسة السلوك إنها بالمختصر، نصف السلوكية الراديكالية. وعلى العكس من الراديكالية، فإن السلوكية المنهجية لا توضح ماهية الموضوعات المشروعة للبحث. إنها أشارت، فقط، إلى الطرق المشروعة، لإجراء البحوث في علم النفس.

الاتجاهات السلوكية الأساسية الثلاثة:

منذ بحوث واطسون ودراساته، فإن كل علماء النفس السلوكيين قد اتبعوا المبادىء الأساسية للسلوكية المنهجية. وحتى وقت قريب فإن القليل فقط هم الذين يتبعون السلوكية الراديكالية التقليدية ففي عام ١٩٥٠ بدأ بعض علماء النفس السلوكيون دراساتهم وبحوثهم للظواهر التي يمكن بحثها وفقاً للسلوكية الراديكالية.

إن نظرية التعلم الاجتماعي social learning التي تضم الظاهرة الاجتماعية الإنسانية، وكذلك النظرية المعرفية السلوكية ـ Cogntive Behaviorol التي تبحث في العمليات النفسية الضمنية مثل التمثل العقلي والترميز والتصور، هذه الاتجاهات السلوكية، تهتم بدور السلوك الظاهر في تحديد العمليات النفسية الداخلية والتعرف عليها باعتبارها أشكال من السلوك الضمني (أفعالنا وتصرفاتنا نحو شخص ما تؤثر في اتجاهنا

وموقفنا نحوه). إنها تتعامل أيضاً مع الدور الذي تلعبه العمليات الضمنية الداخلية وتأثيرها في السلوك الظاهر (الإعادة والتذكر مثلاً ، كيف سنتصرف في موقف صعب يؤثر في سلوكنا العقلي).

إن هـذين الاتجـاهين (التعلم الاجتماعي والمعرفي ـ السلوكي) يمثلان جزءاً من السلوكية الراديكالية. ولكنها تبقى محافظة على انتمائها إلى السلوكية المنهجية. مثلاً ، هناك عاملان مهمان يميزان كيف أن العمليات (الأحداث) الضمنية (الداخلية) تدرس في الاستراتيجيات السلوكية وغير السلوكية (سبيجلر ١٩٥٣) الأول ، إن العمليات أو الأحداث الضمنية الداخلية تعرف بشكل صريح وواضح في مصطلحات قياسها. أي تعرف من خلال القياس والتقويم. والثاني ، هو أنها غالباً ما تعرَّف من خلال السلوك والاستجابات الملاحظة ، أي نعرفها من السلوك الظاهر الملاحظ مثلاً ، التعلم هو استجابة ضمنية داخلية. غالباً ما يعرَّف بأنه الأداء أو الإنجاز في الامتحان (هذا الأداء ظاهر ويلاحظ مباشرة).

سوف نميِّز بين ثلاثة اتجاهات (نظريات) في الاستراتيجية السلوكية. وهي: الراديكاليـة (الأصليـة) ، التعـلم الاجتماعـي ، ثـم المعرفيـة ـ السلوكية.

يصف بعض علماء النفس أنفسهم بأنهم ينتمون إلى اتجاه واحد مميَّز.

أما في الممارسة والواقع ، فإن هذه الاتجاهات (وخاصة التعلم الاجتماعي والمعرفية السلوكية) غالباً ما تتداخل. وسوف نشرح الآن المفاهيم والموضوعات الرئيسية التي تميز الاستراتيجية السلوكية بأشكالها الثلاثة الرئيسية) وهي أهمية التعلم (السلوك متعلم) والنوعية الموقفية للسلوك أو خصوصية الموقف السلوكي إن الاتجاهات الرئيسية الثلاثة في السلوكية (الراديكالية ، والتعلم الاجتماعي ، والمعرفية ـ السلوكية تركز جميعها على هذين الموضوعين.

٣ ـ السلوك متعلم
Behaviour is learned

ينمو السلوك ويتعدل عن طريق التعلم والخبرة أكثر منه عن طريق العوامل الوراثية والبيولوجية. إن هذا هو الافتراض الرئيسي في الاستراتيجية السلوكية. وتختلف الاتجاهات (النظريات) السلوكية فيما بينها ، حول شكل التعلم الذي تشدد عليه ، هل هو إشراط كلاسيكي أم إشراط إجرائي أم أنه تعلم بالملاحظة والتقليد.

ففي الإشراط الكلاسيكي Classical Conditioning ، يكون السلوك متعلماً عن طريق الارتباط والاقتران association بين المثير والاستجابة. مثلاً ، أستاذ جامعي يرتدي بنطال جينز في إحدى حفلات الجامعة ، في حين يرتدي كل زملائه ألبسة رسمية. إنه قد يكون فعل ذلك بسبب ارتباط (اقتران) الجينز بإحدى الخبرات السَّارة التي مرَّ بها في الماضي حيث كان قد التقى بفتاة جذابة بإحدى الحفلات.

أما في الإشراط الإجرائي operant conditioning فيكون السلوك متعلماً من خلال الآثار الناتجة عن السلوك والفعل (التعزيز والعقاب) من هذا المنظور ، فإن الأستاذ الجامعي ربما يكون قد ارتدى الجينز في الحفلة بسبب ما يجلب له من إطراء ومديح أو جذب الانتباه (الذي يرغبه).

أما في التعلم بالملاحظة observational learning ، فإننا نتعلم أشكال من السلوك عن طريق ملاحظة الآخرين باعتبارهم نماذج أو قدوة (models) وكذلك من ملاحظة الآثار الناتجة عن أفعالهم وسلوكياتهم. فالأستاذ الجامعي ، ربما يكون قد تعلم ارتداء الجينز في الحفلات عن طريق رؤيته بأن طلابه قد فعلوا ذلك وأنهم قد بدوا أكثر ارتياحاً من الآخرين الذين ارتدوا ثياباً رسمية.

إن التفسيرات الثلاثة ، تعكس اختلافاً ـ ولكن ليس بالضرورة تناقضاً

وعدم اتفاقٍ ـ حول كيفية اكتساب السلوك وتعلمه. إن أكثر أشكال السلوك الإنساني يكون مكتسباً ومدعَّماً بواسطة اجتماع العمليات الثلاث (السابقة الذكر) ، فقد يكون ارتداء الأستاذ الجامعي للجينز في الحفلة بسبب ملاحظته غيره قد ارتداه ، ولأنه يجلب له الإطراء والمديح وأنه يجلب له الراحة في الحركة ولأنه قد اقترن بخبرة سارة سابقة.

٤ ـ السلوك غالباً ما يكون موقفاً مميزاً محدداً

يتميز السلوك بالثبات أو الاتساق القليل أو الكثير ، بحيث أن كل شخص يميل للتصرف والسلوك بطرق متشابهة. وهذا لا يعني أن الناس لا يختلفون في أشكال سلوكهم وتصرفاتهم ، ولكن يعني أن السلوك الإنساني لا يحدث عشوائياً. إن أية نظرية في الشخصية سوف تحسب حساباً لثبات السلوك أو اتساقه. فنظرية التحليل النفسي مثلاً ، بينت أن أشكال السلوك طوال الحياة قد نمت وتطورت في مرحلة مبكرة. وكذلك نظرية السمات التي تتحدث عن الثبات النسبي لصفات السخصية والناتجة عن السلوك المتَّسق. كما أن النظرية الظاهراتية تعزو الثبات السلوكي إلى كيفية نظر الناس لأنفسهم وللآخرين وللأحداث في حياتهم.

إن النظريات السلوكية في الشخصية تشدد على أن ثبات السلوك يعتمد على نوعية الموقف السلوكي وخصوصيته. situational specificity فالناس يسلكون ويتصرفون استجابة لإشارات أو دلالات cues في أوضاع محددة يجدون أنفسهم فيها. فالإشارات هذه تقول لنا: السلوك متوقع وما هو الذي يقابل بالاستحسان والرضا أو أيهما السلوك التكيفي في تلك الظروف والأوضاع المحددة. إن النظريات السلوكية في الشخصية ، تقول: إن سلوك الناس يكون ثابتاً في الأوضاع المتشابهة وإنه يختلف باختلاف الأوضاع والمواقف. وبكلمة أخرى ، فإن السلوك هو موقف محدد نوعي أو خصوصية موقفية situation specific ولكن ما يشكِّل

الموقف السلوكي يختلف أحياناً بين الاتجاهات السلوكية الثلاثة (السابقة الذكر) ففي السلوكية الراديكالية مثلاً ، يضم الموقف مثيراتٍ موضوعية في البيئة الخارجية بما فيها الناس الآخرين. وفي التعلم الاجتماعي وكذلك المعرفي ـ السلوكي فإن إدراك الفرد وتفسيره يعتبر جزءاً هاماً من الموقف وربما تزود بإشارات هامة تؤثر في السلوك.

٥ ـ النظرية السلوكية في الشخصية
Behavioural personality theory

لقد أُعير انتباه قليل نسبياً إلى النظرية الشخصية بالمقارنة مع المظاهر الأخرى الثلاثة في بحث الشخصية ودراستها (التقويم والتشخيص ، البحث ، العلاج وتغيير الشخصية) ولكن هذا لا يعني أن النظرية قد تم إهمالها ، ولكن المقصود هو أن تقديم الشخصية وتشخيصها ، البحث فيها ، وعلاجها قد أُعير اهتماماً أكثر ويفوق الاهتمام بالنظرية فيها. وتختلف الاتجاهات (النظريات) السلوكية فيما بينها حول اهتمامها بالشخصية.

فنظرية التعلم الاجتماعي وكذلك النظرية السلوكية المعرفية تضع نظرية في الشخصية أوسع بالمقارنة مع الراديكالية. على كل ، هناك صفات عامة ومشتركة للنظرية السلوكية في الشخصية. وهي مبدأ الاقتصاد (الوفرة) ، والحدود الدنيا للافتراضات النظرية والمفاهيم ، وأخيراً الاستنتاج.

١ ـ الاقتصاد أو الوفرة parsimony.

إن نظريات الشخصية تميل لأن تكون بسيطة اقتصادية. وغالباً ما يستخدم عدد محدود من المبادىء لشرح أنماط مختلفة ومتنوعة من السلوك. مثلاً ، التفسير السلوكي للسلوك الذي تعرض لعملية الكف inhibited Behavior أو للسلوك غير الملاحظ أو غير الصريح

unexpressed Behavior ، يعزى إلى أن شخصاً يتميز بالأداء أو الفعل ولكن في هذه اللحظة لا ينجز ولا يحصِّل أبداً. ومثاله ، الفشل في إعادة وتذكر واقعة أو حادثة ما تعرفها الآن (حيث ثبت إمكانية إعادتها عندما تستدعى بمثيرات مناسبة ومتاحة). هل نسبت اسم شخص ما ، ولكنك في الحال تذكَّرته عند رؤيتك له؟

في استراتيجية التحليل النفسي السلوك غير الصريح يتم تفسيره استناداً إلى فرضين: الأول ، إن هناك مستويات للوعي أو الشعور والثاني ، إن الاستجابات الشعورية تصبح لاشعورية باستخدام عمليات الدفاع كالكتب مثلاً. وتتعامل الطرائق والاتجاهات السلوكية جميعها (الراديكالية ـ والتعلم الاجتماعي ـ والمعرفية السلوكية) مع السلوك غير الصريح بدون وضع افتراضات إضافية cadditional assumptions غير تلك الافتراضات المستعملة لشرح السلوك الصريح الظاهر وتفسيره وبطريقة مشابهة ، فإن علماء النفس السلوكيون يفترضون أن أشكال السلوك السوية أو غير السوية تبقى ثابتة وتتغير وفقاً لمبادىء التعلم نفسها (أو لسمات وكراسنر ١٩٧٥) ليس هناك شيء خاص حول السلوك غير السوي إذا أردنا فهم طبيعته الأساسية (والشيء المميز حول السلوك الذي يسمى شاذاً أو غير سوي ، هو آثاره ونتائجه الاجتماعية ، كردود الأفعال السلبية اتجاه الآخرين وإظهار بعض أشكال السلوك الشاذة).

٢ ـ استخدام الحد الأدنى من التراكيب الافتراضية النظرية: «minimum of theoretical constructs»

إن الصفة الأخرى المميزة للنظريات السلوكية هي أنها تستخدم حداً أدنى من البناءات أو التراكيب والمفاهيم الافتراضية مقارنة بالنظريات الأخرى (الاستراتيجيات الأخرى الظاهراتية والسمات والتحليلية) في الشخصية فالاستراتيجية السلوكية تستعمل عدداً قليلاً نسبياً من التراكيب أو

المفاهيم الافتراضية (انتبه إلى كلمة نسبياً relativity) إن النظرية السلوكية في الشخصية لا يعني أنها تخلو من هذه المفاهيم والتراكيب ولكنها تتجاهل بشكل خاص التفسيرات والشروحات التي تضم كينونات خاصة special entities عند الشخص. مثلاً ، لا تضع النظريات السلوكية أيَّ نوع من التراكيب (المفاهيم) الموحِّدة للشخصية. فلا يوجد تجانس أو توازي بين الأنا والذات. بدلاً من ذلك ، فإن كل مظهر للشخصية يُنظر إليه على أنه جزءٌ مستقل عن المظاهر الأخرى.

إن التراكيب والمفاهيم الافتراضية تخدم لتجريد موجز لظواهر الشخصية. ونتيجة لذلك فإن الأوصاف السلوكية لظاهرة الشخصية تميل لأن تكون مطولة ومعقدة مثلاً ، يكون من الأبسط أن نستعمل البناء أو التركيب الفرضي النظري الكبت بدلاً من وصف الشخص بأنه يتجنب الحديث عن خبرات ماضية ومؤلمة. وبنفس الوقت ، فإن الوصف المفصَّل لسلوك شخص ما يكون دقيقاً جداً.

٣ ـ استعمال الحد الأدنى من الاستنتاجات:

يضع علماء نفس الشخصية استنتاجات عندما يستخلصون شيئاً ما عن حادثة معينة اعتماداً على معلومات من حادثة أخرى ، وفوق ذلك فإن الاستنتاج دائماً يزود بمعلومات غير مباشرة. على كلٍ إن الاستخلاص Inference ـ بسبب كونه غير مباشرة كالملاحظة المباشرة للحادث ـ يعتمد على تشابه الحادثين. فافتراض كبت الرغبات غير المعقولة من ملاحظة الشلل الهيستري يتضمن عدداً من الخطوات الاستنتاجية وبالتحديد درجة عالية من الاستدلال والاستنتاج. وعلى العكس ، فإن التنبؤ بالسلوك الظاهر المقبل لشخص ما ، من تشابه سلوكه الظاهر في الماضي يضم فقط خطوة استنتاجية وحيدة ، وبالتحديد استنتاجاً من درجة منخفضة.

٦ ـ التقويم السلوكي للشخصية وتشخيصها

Bchavioural persorality assessment

إن تقويم الشخصية وتشخيصها في الاستراتيجية السلوكية ، يتميز بأنه مباشر ، ومتوجه إلى الحاضر كما أنه محدد.

١ ـ التقويم التشخيصي السلوكي مباشر Direct:

إن الفرق بين الطريقة المباشرة وغير المباشرة في الشخصية يتبين ممايلي المحلل النفسي وعالم النفس السلوكي ، يحاولان تحديد فيما إذا كان الرجل يكره أمه أم لا يكرهها. فالمحلل النفسي ، يفحص أحلام الشخص ويفسر استجاباته لمثيرات إسقاطية (في الاختبارات الإسقاطية) أما عالم النفس السلوكي فإنه يسأل الشخص مباشرة «هل تكره أمك» ليس من المهم التمييز بين الطرق المباشرة وغير المباشرة في التقويم والتشخيص ولكن المهم هو الاتجاه الذي تتبعه الطريقة التي يعتمدها التقويم والتشخيص لنتأمل استعمال طريقة استخبارات تقرير الذات في قياس الشخصية بشكل مباشر ، إن استبيان مسح الخوف ، هو مثال على طريقة تقرير الذات المستعملة في تشخيص الخوف وتقويمه (وولب ولازاروس ١٩٦٦) ويقدر المفحوص كمية خوفه أو درجته في عدد من المواقف أو الموضوعات المختلفة (انظر الشكل ١٨ ـ ١) إن استبيان مسح الخوف يمثل بشكل مباشر عينة لخوف المفحوصين. ويأخذ الباحث (الفاحص) إجابات المفحوص بقيمتها الظاهرة كما هي وبدون استعمالها كدلائل على مخاوف أخرى. فإذا قال المفحوص بأنه يخاف صعود السلم ، فإن عالم النفس السلوكي يفترض بأنه يخاف ذلك فعلاً. وعلى العكس ، فإن المحلل النفسي ربما يفترض بأن خوف المفحوص من صعود السلم هو إشارة sign أو رمز symbol لعلاقة جنسية أو مخاوف مرتبطة بالجنس.

وكما هو الحال في كل مقاييس تقرير الذات ، فإن استجابات المفحوص لاستبيان قائمة الخوف قد يتأثر بنمط الاستجابات وبمتغيرات خارجية أخرى. والاستجابات على الأحسن ، تكون مترابطة بدرجة متوسطة بالسلوك الظاهر للشخص. إن تقارير الذات غالباً ما تكون مقاييساً صادقة للسلوك الفعلي أكثر من طرائق التقويم والتشخيص غير المباشرة كالتقنيات الإسقاطية (Mischel 1982) إن أوضح مثال للتقويم التشخيصي المباشر هو مشاهدة شخص ما وهو يسلك ويتصرف في الواقع ، السلوك الذي يريد ملاحظته عالم النفس. مثلاً ، لنتعرف كيف يسلك شخصٌ ما في موقف عصيب ضاغط فيه درجة من التوتر والشدة النفسية ، إن عالم النفس السلوكي يلاحظ الشخص في العديد من المواقف الضاغطة المتوتِّرة. وإذا كان ذلك مستحيلاً ، فإنه قد يسأل ، كيف يسلك هذا الشخص في الظروف الضاغطة والمشابهة في الماضي القريب؟

تعليمات: إن بنود هذا الاستبيان ، تمثل موضوعات ، خبرات أو أفكار قد تسبب الخوف ، القلق أو أية مشاعر أخرى غير سارة. وباستعمال القياس التالي ، أُكتب العدد المناسب بعد كل بند لوصف الدرجة التي يسببها هذا البند في إحداث الخوف أو القلق أو المشاعر المؤلمة عندك.

١ = لا أبداً. ٢ = قليلاً.

٣ = بدرجة متوسطة. ٤ = كثيراً. ٥ = كثيراً جداً.

البنود:

١ ـ أكون وحيداً

٢ ـ أتحدث أمام حشد

٣ ـ السقوط والفشل

٤ ـ متضايق

٥ ـ فاشل

٦ ـ أخذ حقن

١٦ ـ الأماكن المغلقة الضيقة

١٧ ـ الطيران بالطائرة

١٨ ـ الظلام

١٩ ـ الضوء

٢٠ ـ الأطباء

٢١ ـ ارتكاب أخطاء

٧ ـ غريب	٢٢ ـ الرسومات
٨ ـ الشعور بالغضب	٢٣ ـ الامتحانات
٩ ـ الحشود	٢٤ ـ السرطان
١٠ ـ أماكن فسيحة مكشوفة	٢٥ ـ الموت
١١ ـ قطط	٢٦ ـ الشرطة
١٢ ـ كلاب	٢٧ ـ الحديث بالهاتف
١٣ ـ المرضى	٢٨ ـ الألم
١٤ ـ النار	٢٩ ـ الانتحار
١٥ ـ الدم	٣٠ ـ الحروب.

شكل ١٨ ـ ١ عينة من بنود استبيان الخوف

٢ ـ التوجه للحاضر present - oriented :

للتنبؤ بالسلوك المقبل فإن علماء النفس السلوكيين يعتمدون كثيراً على سلوك الفرد الحالي (الحاضر present) وكذلك سلوكه في الماضي القريب recent past Behavior. وهذا يتفق مع مفهوم خصوصية الموقف السلوكي ونوعيته. وهناك مبرر بسيط لكشف طفولة الإنسان الراشد من أجل تقويم شخصيته الحالية وتشخيصها. فالأحداث في الماضي البعيد ـ لا شك في أنها تؤثر في السلوك الحالي للفرد وشخصيته ولكن هذا التأثير ليس كبيراً (في حدوده الدنيا) وذلك لسببين: الأول ، إن هذا التأثير ـ في الوقت الحالي ـ تأثير غير مباشر. مثلاً البكاء كرد فعل اتجاه الإحباط قد يكون متعلَّماً ومكتسباً عن طريق ملاحظة رد فعل الأم بنفس الطريقة. ولكن هذه العادة ستستمر في حياة الراشد فقط إذا تم دعمها وتعزيزها (بالتعاطف الوجداني للأصدقاء). الثاني ، إن تأثير الأحداث الماضية يكون غامضاً وغير واضح. فلا يوجد طريقة نستطيع من خلالها إجراء التقويم الواضح والدقيق لهذه الأحداث وطبيعة تأثيرها. على أفضل

حال ، فإن الترابطات (العلاقات) correlations بين متحولات الشخصية الماضية والحاضرة يمكن الحصول عليها ، ومثل هذه العلاقات لا تزودنا بمعلومات واضحة تماماً حول أسباب الأحداث والسلوك. مثلاً ، السلوك القهري للراشد ، قد يترابط مع الصرامة في التدريب على الإخراج. هذه العلاقة لا تقول لنا فيما إذا كانت الصعوبات المبكرة في عملية الإخراج والتحكم بها في مرحلة الطفولة ، قد نتجت وظهرت على شكل اهتمام بالطراز والموديلات الدقيقة في حياته كراشد من الممكن أن يكون هناك متحولٌ ثالث وهو اهتمام الوالدين وحساسيتهما الشديدة للأناقة مثلاً ، كعامل مسؤول عن كلا النوعين من السلوك.

٣ ـ المحدودية وتعيُّن السلوك circumscribed.

يتم التقويم والتشخيص السلوكي للشخصية عن طريق فحص المظاهر البسيطة نسبياً لشخصية الفرد كاملة. مثلاً ، قد يكون من الملائم والعملي في الاستراتيجية السلوكية أن تدرس العلاقات البين شخصية للأفراد Intepersonal Relationship بدون تركيز على العلاقات الجنسية مثلاً. أحياناً قد يترابط مظهران أو أكثر من مظاهر الشخصية بدرجة عالية. ولذلك يكون من الضروري أن نصفها مع بعضها من أجل تفهم أحدهما فقط. على كلٍ ، لا يفترض الاتجاه السلوكي بأن هناك بالضرورة علاقات تبادلية معتمدة بين المظاهر المختلفة للشخصية. ولذلك فالسلوكية على العكس من الظاهراتية التي تركز على أن كل مكوِّن من مكونات الشخصية يجب بحثه والنظر إليه في علاقاته بالشخصية ككل. فالافتراض بأن أشكال السلوك عند الفرد مستقلة جزئياً ، له تطبيقاته في البحوث السلوكية وفي العلاج النفسي السلوكي ففي البحوث ، تم دراسة مظاهر دقيقة ومحددة للشخصية بشكل موسَّع ومعمق. وفي العلاج النفسي السلوكي وتغيير الشخصية ، تمَّ بذل جهود جبارة لتغيير أشكال سلوكية معيَّنة أكثر من الاهتمام بتعديل شخصية المتعالج كاملة.

٧ ـ البحث السلوكي وطرقه

«Behavioural Research»

في السلوكية المنهجية ، يشدد البحث السلوكي على دراسة ظاهرة الشخصية من خلال التجارب المضبوطة بدقّة. هذه التجارب غالباً ما يتم إجراؤها في مخابر علم النفس حيث الضبط الدقيق وشروطه متاحة بشكل كامل. فالبحوث تعمل على الاستقصاء المكثّف والمعمَّق لمظاهر صغيرة وجزئية في الشخصية (مثل تأخر إشباع دافع ما) أكثر من فحص الشخصية وبحثها على أنها وحدة فردية. فالدراسات التي موضوعها مفحوص واحد تستعمل أحياناً لتقويم فعَّالية تقنيات تغيير الشخصية وعلاجها. هذه الدراسات ، تركز أيضاً ، على أشكال محدَّدة من السلوك (مثل السلوك التوكيدي ، الخوف ، الشراهة في الطعام) على النقيض من التركيز على الشخصية كاملة أو الاستعدادات العامة الكلية.

المتحولات التابعة Dependent variables في التجريب السلوكي تمثل عينات من السلوك الفعلي الذي نهتم به وندرسه. مثلاً ، في التجارب السلوكية التي تبحث في العدوان ، تكون مقاييس العدوان عينية مباشرة من السلوك العدواني كتقديم صدمة كهربائية لشخص آخر إن طبيعة البحث في الاتجاهات السلوكية الراديكالية يكون تجريبياً بالتأكيد. والطريقة التجريبية هي أيضاً الطريقة المفضلة للبحث في نظرية التعلم الاجتماعي ، وكذلك في النظرية المعرفية السلوكية. على كل حال الدراسات الترابطية ، ودراسة الحالة هي أيضاً من الطرق المستعملة في النظريتين الأخيرتين.

٨ ـ العلاج السلوكي للشخصية وتغييرها

يعزى العلاج السلوكي Behavioral therapy عموماً إلى طرائق تعديل

وتغيير الشخصية سلوكياً. وهذه الطرائق تسمى العلاج السلوكي وتعديل السلوك Behavioral modification وكذلك العلاج المعرفي ـ السلوكي cognitive - behavioral therapy والعلاج السلوكي ليست طريقة فردية وحيدة في تعديل الشخصية مثل العلاج المتمركز حول العميل ، وإنما هناك عدد من طرق العلاج السلوكي ، ولكنها على العموم تضم ثلاث خصائص عامة ومشتركة وهي: التعامل مع السلوك المستهدف ، وعلاج الشروط المرافقة للسلوك والمحافظة عليه ، وأخيراً أن تكون ذات توجه عملي فعلي.

١ ـ **السُّلوك المستهدَف** Target Behavior.

يعمل المعالجون السلوكيون على تعديل أشكال السلوك المحددة بدقة نوعية ، وتسمى بالسلوكيات المستهدفة. وسميت كذلك لأن عملية العلاج تتركز عليها مباشرة ، فهي هدف المعالجة.

وبشكل نموذجي ، فإن المتعالجين يصفون صعوباتهم في مصطلحات غامضة أو عامة مثل مشاعر «القلق» فالمعالج السلوكي يساعد المتعالج أولاً في تحديد المشكلات الحالية على أنها أشكال من السلوك. وثانياً باستعمال تقنيات التقويم والتشخيص السلوكي ، يوضح المعالج والمتعالج المرجعيات السلوكية الصريحة الظاهرة (سوابق السلوك المشكل) لتقرير المتعالج عن قلقه. فقد تكون الخبرة الذاتية للقلق عند مفحوص ما نتيجة لتجنب مواقف معينة (مواعيد) ، بينما بالنسبة لشخص آخر قد تقود إلى أداء ضعيف (في الامتحان).

حقيقة إن المعالجين السلوكيين ، يعالجون أشكالاً من السلوك المحددة والنوعية ، لا يعني أنهم يتجاهلون المشكلات المعقَّدة والمركَّبة. إن أشكال السلوك المستهدفة بالعلاج هي مكونات للصعوبات والمشكلات المعقدة. مثلاً ، المشكلات الزواجية (المعقَّدة) قد تضطرُّنا للعمل بأشكال محددة وجزئية من السلوك كالقلق حول الجنس ، المهارة

الشخصيـة ، الحسـاسيـة الانفعـاليـة ، تنظيـم المـواعيـد أو بعـض العادات . . . . وقد يتعامل المعالج مع شكلين من أشكال السلوك بنفس الوقت ، وعندما تكون أشكال السلوك المستهدفة هذه قد عولجت بنجاح ، فإن المعالجة ونجاحها ستطال أنماطاً سلوكية أخرى وأعقد. إن المشكلات المتنوعة يتم علاجها بشكل منفرد وليس معاً. إن هذه الطريقة قد دُعِّمت جزئياً من خلال الحقيقة القائلة إن المعالجين السلوكيين يعملون بسرعة مقارنة مع أشكال العلاج الأخرى.

٢ ـ معالجة الشروط المرافقة للاضطراب والمحافظة عليه :

يتألف العلاج السلوكي من مهمتين أساسيتين الأولى ، وهي معرفة العوامل الحديثة التي أوجدت الاضطراب وسببته ، وكذلك العوامل الأخيرة (المفجِّرة) له ، وهي ما يجب تقويمه وقياسه وتشخيصه والثاني ، هو أن هذه الشروط والعوامل التي تبقي المرض وتحافظ عليه يجب تغييرها إذا ما أردنا تعديل السلوك النهائي المستهدف في المعالجة. ويبحث المعالج السلوكي في العوامل السابقة للسلوك المطلوب تعديله (المستهدف) وفي آثاره ونتائجه.

فالعوامل السابقة أو (السوابق) Antecedents هي المثيرات الموجودة قبل حدوث السلوك الشاذ (المستهدف بالعلاج) إنها تضم علامات موقفية (أين حدث السلوك؟ وما الذي حدث في ذلك الوقت)؟ وعلامات أو إشارات آنية حالية (اليوم والوقت الذي حدث فيه) وعلامات بين شخصية (من الذي كان موجوداً؟ وماذا كانوا يفعلون)؟

أما الآثار الناتجة أو (النواتج) consegvences فهي الأحداث التي وقعت بعد after أن تشكل السلوك المستهدف (الشاذ) وحدوثه. وهي تضم النتائج التي وقعت حالاً بعد حدوث السلوك المشكل وكذلك النتائج والآثار على المدى الطويل ، والآثار أو النتائج المؤثرة في الآخرين ، وفي البيئة الفيزيقية (أي آثار السلوك الشاذ على الشخص وعلى الآخرين

المحيطين وعلى البيئة المادية) إن الجدول ١٨ ـ ١ يبين السوابق (العوامل السابقة) وكذلك النواتج (الآثار الناتجة) عن سلوك شاذ (مشكل) وهو المبالغة في الأكل أو الشراهة باعتباره السلوك المستهدف بالمعالجة.

السوابق (العوامل السابقة)	النواتج (الآثار الحاصلة)
ـــ في البيت وحيداً	ـــ التمتع بالأكل (تناول الأطعمة)
ـــ في المساء	ـــ الشعور بالذنب
ـــ ملل	ـــ ازدياد الوزن
ـــ مُحْبَط	ـــ الثياب أصبحت ضيقة
ـــ وجبات خفيفة بالمنزل	ـــ يُعَاب من قبل الأصدقاء

الجدول ١٨ ـــ ١: السوابق والنواتج المتعلّقة بالإفراط في تناول الطعام (كسُلوكٍ شاذ عِنْد المُتَعالج)

٣ ـ التقنيات المتمركزة على الفعل:

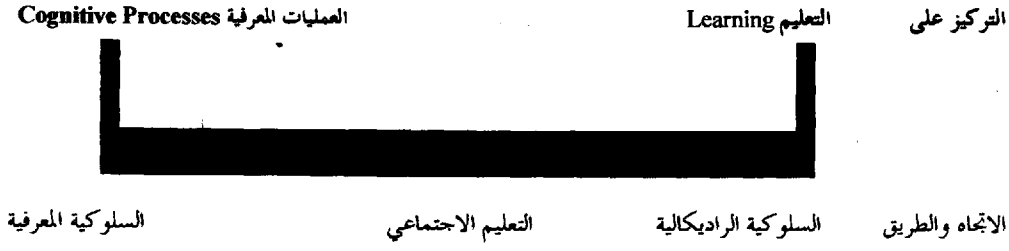
إن المعالجين النفسيين ليسوا من التقليديين الذين يعتمدون العلاج اللفظي. إن تغيير الشخصية لا يمكن إنجازه عن طريق الحوار اللفظي كما هو الحال في التحليل النفسي مثلاً. فالمتعالجون بالعلاج السلوكي ينشغلون بفعالية ونشاط بمهمات مثل ملاحظة سلوكهم المستهدف (أشكال السلوك الشاذة موضوع العلاج) وتسجيلها ، وكذلك تطبيق أشكال السلوك التكيفية وإيقاف الشروط ذات الصلة بالسلوك الشاذ المستهدف (سواء كانت السابقة أم اللاحقة) وذلك من أجل تشجيع السلوك التكيفي السوي وتعزيزه في حياتهم. بإيجاز ، يعمل المتعالجون ـ خلال المعالجة السلوكية ـ أشياء مثل المهمات المنزلية والوظائف أو بعض الأنشطة أكثر من مجرَّد التفكير والتحدث عن مشكلاتهم السلوكية ومشاعرهم. لذلك فالخاصية الثالثة للعلاج السلوكي ، هي التركيز على

الفعل النشاط الذي يقوم به المتعالج نفسه بما يساعد في نجاح سير عملية المعالجة.

٩ ـ الاتجاهات السلوكية ومتَّصِل عمليات التعلم المعرفية.

إن الاتجاهات الرئيسية الثلاثة في الاستراتيجية السلوكية (الراديكالية والتعلم الاجتماعي ، والسلوكي ـ المعرفي) تختلف في درجة تركيزها على العمليات التعليمية والمعرفية. فالتعلم learning هو موضوع شائع في السلوكية عموماً. ولكن بعض الاتجاهات أو النظريات الخاصة في السلوكية تختلف ١ ـ فيما يتعلق بنوع التعلم الذي يتم التركيز عليه. ٢ ـ في القيمة والأهمية النظرية التي توليها للتعلم في بحث الشخصية. فالاتجاهات السلوكية الراديكالية ، تبحث في الإشراط الكلاسيكي والإجرائي ، وهذه الأشكال من التعلم والتي تضم مثيرات استجابات يمكن ملاحظتها. حيث لا يوجد نقاش وبحث في العمليات الداخلية Internal processes التي تنسجم مع مبادىء السلوكية الراديكالية. أما بالنسبة لاتجاه (نظرية) التعلم الاجتماعي ، فإنه يعترف بأهمية الإشراط الكلاسيكي والإجرائي ، ولكنه يضم أيضاً التعلم بالملاحظة لأن التعلم من الآخرين هو ظاهرة اجتماعية. إن نظريات التعلم الاجتماعي تدرس العمليات الأساسية للتعلم ولظواهر أخرى مستعملة طرائق علمية صارمة ودقيقة تميِّز السلوكية المنهجية ذاتها (بالمقارنة مع الراديكالية) وكذلك فإن علماء النفس السلوكيين ، أصحاب الاتجاه المعرفي ـ السلوكي ، يعترفون بقيمة وأهمية التعلم ، ولكنهم لا يركزون عليه إنهم بدلاً من ذلك يبحثون في التفكير والتصورات التي تسبب وتحدث السلوك الظاهر الصريح والتي تنتمي لمعايير وصفات السلوكية المنهجية أيضاً (بالمقارنة مع الراديكالية). وفوق ذلك فإن إحدى الطرق العظيمة التي تختلف فيما بينها هذه الاتجاهات هي في الدور الذي توليه للتوتر النفسي والقلق في

التعلم مقابل العمليات المعرفية العقلية. فالطرق أو الاتجاهات السلوكية الثلاثة (الراديكالية والتعلم الاجتماعي والسلوكية ـ المعرفية) يمكن أن توضع على خط متصل مستمر continuum حيث يقع في طرفه الأول التعلم ، وفي طرفه الثاني العمليات العقلية المعرفية. كما هو مبين في الشكل ١٨ ـ ٢ فالاتجاه السلوكي الراديكالي الذي يشدد على التعلم والاتجاه السلوكي ـ المعرفي الذي يشدد على دور العمليات المعرفية والعقلية تكون على طرفي نقيض في نهايتي الخط المتصل. بينما تتموضع نظرية (اتجاه) التعلم الاجتماعي الذي يبحث في عمليات التعلم والمعرفية في مكان ما بين الطرفين.



الشكل ١٨ ـــ ٢ الاتجاهات السلوكية الثلاثة تتوضع على طول خط متصل، وتشير إلى درجة تركيزها النسبي على التعليم والعمليات المعرفية

* * *