

الفصل الخامس عشر

تعديل السلوك المعرفي

• العمليات المعرفية.

يستخدم مصطلح العمليات المعرفية في ميدان تعديل السلوك المعرفي للإشارة إلى مجموعة العمليات التي تحدث داخل الفرد (مثل الإدراك، وز القناعات والتفكير، والتخيل، والتحدث الذاتي) التي تؤثر بشكل أو بآخر في سلوكه الظاهر، وهذه العمليات ليست ظاهرة للعيان، بل هي خاصة وداخلية ومن المعتذر قياسها، أو تغييرها بشكل مباشر كما هو الحال بالنسبة للسلوك الظاهر ولهذا يستخدم معدلو السلوك المعرفيون الوسائل المتاحة التي من شأنها مساعدتهم على الوصول إلى هذه الأحداث الخاصة) أو السلوكات الخفية والسبيل إلى ذلك هو الشخص نفسه الذي تحدث هذه العمليات في داخله من خلال ما يفعله أو يقوله.

وهذا ما يسمى عادة بالسلوكات الظاهرة والنقطة بالغة الأهمية في هذا الصدد، هي أن أتباع المنحى السلوكي يتعاملون مع هذه العمليات بوصفها سلوكات داخلية وتبعاً لذلك، فهي تخضع للمبادئ نفسها التي تخضع لها السلوكات الظاهرة، وما يعنيه ذلك هو أن السلوكين يعتقدون أن التفكير والشعور والعمليات المعرفية والنفسية الداخلية يتعلمها الإنسان وفق مبادئ الإشراف الكلاسيكي ومبادئ الإشراف شأنها في ذلك شأن الأنماط السلوكية الظاهرة.

• ويتم التأكيد على العوامل المعرفية الأربعة الأساسية التالية، بوصفها تؤثر تأثيراً بالغاً في السلوك الإنساني

١. الانتباه

ويعني وعي الفرد لأحداث بيئية محددة. و عملية الانتباه انتقائية، فالإنسان يتعرض للمثيرات مختلفة وكثيرة بشكل متواصل إلا أنه ينتبه إلى بعضها فقط. والمؤثرات التي ينتبه إليها الفرد هي التي تؤثر في السلوك بناء على وجهة نظر معدلي السلوك المعرفيين امثال(البرت باندورا ١٩٦٩ _ ومايكل ماهوني ١٩٧٤) ولهذا تشتمل عملية تعديل السلوك المعرفي على المثيرات البيئية ذات العلاقة التي ينتبه إليها الفرد في المواقف المختلفة.

٢-العمليات الوسيطة

وهي تلك العمليات الإدراكية التي تشمل التمثيل المعرفي للأحداث البيئية التي يتم الانتباه إليها، فحتى يتم تعديل السلوك المستهدف نحتاج إلى التأكيد من أن ما يلاحظه الفرد وينتبه إليه قد تم تمثيله معرفياً (بمعنى أنه قد تم خزنه). وكان من العمليات الوسيطة التي اهتم بها الباحثون في ميدان تعديل السلوك المعرفي العمليات اللفظية والعمليات التخيلية.

• العمليات الوسيطة اللفظية

يعتقد معدلو السلوك المعرفيون أن اللغة تلعب دورا بالغ الأهمية في تشكيل السلوك، واللغة حسب اعتقادهم تؤثر بالسلوك بطرق مختلفة، منها ما هو واضح مثل التعليمات، ومنها ما هو غير واضح مثل التحدث الذاتي فبالنسبة للتعليمات (Instructions) تبين الدراسات أنها تؤثر في انتباه الفرد واستجاباته للمؤثرات البيئية المختلفة. ففي مثل هذه الدراسات يتم التركيز على أهمية الوعي (Awareness) في عملية التعلم، إلا أن الدراسات تشير أيضا إلى أن التعليمات بمفردها لا تستطيع ضبط السلوك دائما وإلا لم يكن الناس ليخالفوا التعليمات والقوانين.

ولكن التعليمات والقوانين لا بد من أن تتبعها نتائج محددة وواضحة، إذا أريد لها أن تضبط السلوك (Craighead et al, ١٩٨١). أما فيما يتعلق بالعوامل الوسيطة اللفظية الذاتية (Self Verbal Mediators) يقول معدلو السلوك المعرفيون إن الإنسان يتحدث إلى نفسه أيضا، كثيرا ما نسمع الأطفال يتحدثون إلى أنفسهم وهم يلعبون، والراشدون أيضا يتحدثون إلى أنفسهم خفية وبناء على ذلك فإن بعض أساليب تعديل السلوك المعرفي تقوم على افتراض أن ما يقوله الفرد لنفسه هو العامل الرئيس الذي يوجه سلوكه، فهذا ما يعتقد البرت اليس (Albert Ellis) مثلا، الذي يرى أن الاضطرابات النفسية والسلوكية هي نتاج انماط التفكير غير العقلاني التي تتمثل فيما يقوله الناس لأنفسهم خفية أو علانية. وعلى أي حال فإن التحدث إلى الذات حتى ولو حدث قبل السلوك، قد لا يكون هو سبب السلوك بالضرورة.

• العمليات الوسيطة التخيلية

ازداد الاهتمام في الآونة الأخيرة بدراسة أثر التخيل في السلوك، وبالذات الذي يمكن له أن يلعبه في عملية تعديل السلوك فلقد أشارت الدراسات إلى أن تخيل المثيرات قد ينجم عنه استجابات مشابهة للاستجابات التي تحدثها المثيرات الحقيقية. ولقد طورت بعض تكنيكات تعديل السلوك استنادا إلى هذا الافتراض. ومن هذه التكنيكات أسلوب تقليل الحساسية التدريجي، وأسلوب التنغير الخفي (أنظر الفصل الحادي عشر). واستنادا إلى هذا الافتراضي أيضا تم حديثا تطوير بعض الأساليب العلاجية المعروفة باسم الأساليب العلاجية الداخلية (Covert Contingencies) (أو الأساليب العلاجية الخفية) Internal Contingencies) وتشتمل هذه الأساليب على استخدام مبادئ الإشراف الإجرائي على المستوى الفردي بالتخيل ومن هذه الأساليب

أ- التعزيز الخفي (Cover Reinforcement) أو التعزيز الذاتي: يشتمل هذا الأسلوب على أن يتخيل الفرد المعززات التي يرغب فيها بعد تأديته للسلوك والتحدث الذاتي الإيجابي وتخيل المشاهد الإيجابية.

ب- العقاب الخفي (Covert Punishment) أو العقاب الذاتي ويشتمل هذا الأسلوب على أن يتخيل الفرد حدوث العقاب بعد تأديته للسلوك، أو قيامه بمعاينة الذات خفية.

ت- الممارسة الخفية: (Cover Rehearsal) يشتمل هذا الأسلوب على أن يتخيل الفرد وهو يقوم بتأدية الاستجابة المطلوبة في أوضاع مختلفة، إنها ممارسة سلوكية ولكن بالتخيل.

ث- النمذجة الخفية (Covert Modeling) وعند استخدام هذا الأسلوب يطلب من الفرد ان يتخيل ما سيفعله في موقف ما، وتعتمد النمذجة على تذكر خبرات شخصية ماضية أو ملاحظات سابقة لأشخاص آخرين.

ج- المحو الخفي (Covert Extinction) يشتمل هذا الأسلوب على أن يتخيل الفرد تأديته للسلوك غير المرغوب لم ينجم عنه أي إيجابية. وهكذا فإن معدلي السلوك المعرفيين وإن كانوا لا يقللون من أهمية التعزيز الخارجي والعقاب الخارجي، إلا أنهم يعتقدون أن التعزيز الذاتي والعقاب الذاتي هما الأهم في عملية تعديل السلوك. وسنكتفي هنا بالإشارة إلى أن هذه الأساليب العلاجية كونها حديثة لم تخضع بعد للتحقق العلمي اللازم

٣- الذخيرة السلوكية

الانتباه والإدراك بمفردهما لا يكفيان لتأدية السلوك، بل لا بد من أن تتوافر لدى الفرد المهارات اللازمة لذلك، وهذا ما يطلق عليه معدلوا السلوك المعرفيون الذخيرة السلوكية، أو العناصر السلوكية (Component Behaviors)، وكما يرى معدلوا السلوك المعرفيون يبرز هنا دور إجراءات تعديل السلوك التي تناولتها الفصول السابقة مثل التشكيل، والتسلسل إلخ).

٤- الظروف المحفزة

وأخيراً، يهتم معدلوا السلوك المعرفيون بأثر العوامل الخارجية (وبخاصة النتائج) في السلوك وفي هذا الصدد ينبغي الإشارة إلى أن اهتمام هؤلاء المعالجين ينصب على ما يتوقعه الفرد من نتائج تأدية السلوك، وليس على النتائج بحد ذاتها. فمعدل السلوك المعرفي يعتقد أن أحد العوامل الأساسية التي تؤثر في السلوك هو تخيل نتائجه وهذا ما يطلق عليه اسم التمثيل المعرفي لنتائج السلوك والسؤال الذي يطرح نفسه في هذا الصدد هو: ما هي العلاقة بين العمليات المعرفية والسلوك؟ بمعنى آخر. إلى أي مدى يمكن تغيير السلوك عن طريق تغيير العمليات المعرفية؟ وإلى أي مدى يمكن تغيير السلوك الظاهر