

## **תושיה נרכשת כרפרטואר התנהגותי לוויסות**

### **העצמי של ארועים פנימיים:**

#### **נושאים והשערות\***

**רוזנבאום, מייקל.**

מטפלי התנהגות, באופן טבעי, גילו נטיה רבה יותר לעמוד על טיבם של דפוסי התנהגות חריגים, מאשר לחקור כיצד אנשים "נורמליים" מתמודדים עם גורמים מצביים וקוגניטיביים האמורים לגרום חרדות ומצוקות. על ידי כך שנבין כיצד רוב האנשים מתמודדים עם גורמים בעלי סיכון גבוה, נבין טוב יותר את גורמי החסר ההתנהגותיים של מטופל במצבי משבר מתמשך.

מחבר המאמר מבקש לטעון בפרק זה, כי רוב האנשים רכשו במשך חייהם רפרטואר התנהגותי בסיסי המאפשר להם להתמודד ביעילות עם גורמים אשר לעיתים קרובות נחשבו כגורמי התנהגות דיכאונית או מצבים של פחדים חולניים. לרפרטואר זה הוא קורא בשם "תושיה נרכשת". סוגי התנהגות רבים המסווגים תחת שם זה, נקראו לפני כן "שליטה עצמית" או כישורי "התמודדות". מאחר ול"שליטה עצמית" ו-"התמודדות" כבר יש הגדרות רבות, ועודף ניכר של משמעויות, בוחר רוזנבאום בשם חדש על מנת לתאר רפרטואר ספציפי זה של התנהגויות.<sup>1</sup>

#### **הגדרת המושג תושיה נרכשת**

למושג של תושיה נרכשת ישנם קוי דמיון מסויימים עם המושג של STAATS על רפרטואר התנהגותי בסיסי או רפרטואר אישיותי (STAATS, 1968). למרות העובדה כי STAATS הציג מושג זה לפני יותר מעשר שנים, הוא זכה לתשומת לב מועטה בקרב מטפלי התנהגות. הציטוט הבא מהמאמר האחרון שכתב STAATS מתאר בדרך הטובה ביותר את האיכויות ההדדיות של הרפרטוארים ההתנהגותיים הבסיסיים.

<sup>1</sup> (MEICHENBAUM 1977) משתמש במושג של תושיה נרכשת על מנת לתאר גישות אשר פותחו על ידי מטופלים בעקבות נהל של אימון בחוסן נגד מצבי לחץ. גישות אלו עזרו בהכללתן של מיומנויות התמודדות חדשות שזה אך נלמדו בנוסף למצב הטיפול האורגנילי. אולם במאמר זה, המושג של תושיה נרכשת מתאר רפרטואר התנהגותי של מיומנויות התמודדות, ולא תחושות וגישות בלבד.

\* Rosenbaum, Michael. "Learned Resourcesfulness as a Behavioral Repertoire for the Self-Regulation of Internal Events: Issues and Speculations" *Perspectives on Behavior Therapy in the Eighties*, Sprigen Publishing Company, New-York, 1983, pp. 54-73.

"היחיד מתחיל מעת שנולד ללמוד שיטות של כישורים בהתאם לעקרונות הקנייה של דפוסי התנהגות... שיטות אלה נקראות רפרטוארים התנהגותיים בסיסיים (או רפרטוארים אישיותיים) ונחשבים כמרכיבים הבסיסיים של האישיות במספר דרכים. ראשית, הדרך בה מגיב היחיד על מצב, אינה רק שאלה של החיבטים ההתנהגותיים המשמעותיים של המצב, אלא תוצאה (באופן חלקי) של הרפרטוארים האישיותיים של היחיד. שנית, דבר זה נכון גם לגבי מה שחוזה היחיד מהמצב וגם לגבי מה שהוא לומד. כל מקרה התנהגותי תלוי בחלקו במצב, ובחלקו האחר ברפרטוארים האישיותיים של היחיד." (STAATS, 1981).

הנחתו של רוזנבאום שונה מזו של STAATS בכך שלדעתו תושיה נרכשת, כרפרטואר התנהגותי בסיסי, לומדת לא רק בדרך של הקניית דפוסי התנהגות אלא גם בדרך של הדגמה והנחיות.

STAATS (1981), מעלה סברה כי קיימים שלושה תחומים כלליים של אישיות: לשוני - הכרתי, ריגשי - הנעתי, ומערכות חושיות מוטוריות. אינטליגנציה למשל, נחשבת כרפרטואר התנהגותי בסיסי במערכת הלשונית-קוגניטיבית של האישיות (STAATS 1975). בתאוריה של STAATS קיימת אינטראקציה מתמשכת בין שלושת מערכות האישיות: שנוי במערכת אחת ישפיע על האחרות. "מערכת האני" (SELF-SYSTEM) לפי STAATS מורכבת מחלקים מהרפרטואר האישיותי הריגשי-הנעתי, והלשוני-קוגניטיבי.

הרפרטואר ההתנהגותי הבסיסי אשר נקרא תושיה נרכשת שייך למערכת האני. רפרטואר זה מהווה קובץ של כישורים אשר בעזרתם שולט היחיד על השפעות טורדניות אשר יש לארועים פנימיים (כמו רגשות, כאב, או מחשבות בלתי רצויות) מסויימים על התנהגות רצויה. במושג תושיה נרכשת, אין הכוונה לביטולם המוחלט של ארועים אלו, אלא לויסות העצמי של ארועים פנימיים על מנת לצמצם למינימום את ההשפעות הבלתי רצויות של ארועים אלה על ההתנהגות. הדוגמה הבאה תבהיר את משמעות המושג תושיה נרכשת. קיימות ראיות למכביר המצביעות על העובדה כי מתח לפני בחינה קשור ביכולת הביצוע של הבחינה. HILL (1980), בסקירה מפורטת של הספרות, דיווח על יחסי גומלין של  $-0.50$  בין מתח שלפני בחינות לבין ביצוע במבדקי השגיות בקרב תלמידי כיתות ו'. נראה בבירור כי אין קשר של אחד לאחד בין מתח שלפני הבחינה, לבין היכולת בביצוע הבחינה. מספר ניכר של תלמידים מבצעים היטב את הבחינה למרות מתחים שלפניה. בהקשר לדיון הנוכחי, הועלתה ההשערה כי תלמידים אלה מצויידיים ברפרטואר התנהגותי בסיסי של תושיה המאפשר להם לבצע היטב את המבחנים למרות המתח. ניתן להניח כי לגבי תלמידים אלה, סימנים מוקדמים של מתח בזמן הבחינה משמשים כאותות להפעלת התושיה בדרכים כגון נשימה עמוקה או על ידי ביטוי עצמי של הצהרות התמודדות אשר מפחיתות את ההשפעות המטרידות של המתח והחרדה.

במחקר שנעשה לאחרונה, נמצאה תמיכה להנחה זו (שליו ורוזנבאום 1980). נמצא כי כמות מסויימת של תושיה נרכשת (השיטה של רימון ורוזנבאום למדידת שליטה עצמית אצל ילדים, רימון, 1980) והרגלי למידה היו קשורים בקשר הדוק עם רמת ההשגיות בקרב תלמידי כיתות ה', בעוד שנמצא

קשר מועט, אם כי משמעותי, בין מתחים שלפני בחינה, והישגים. מימצאים אלה תואמים את הדגם של MEICHENBAUM ו-BUTLER (1980) לגבי חרדת בחינות.

לסיכום, התנהגות תיכלל בקטגוריה של תושיה נרכשת אם:

1. היא מופעלת על ידי ארוע פנימי,
2. אם היא מפחיתה או מעלימה לחלוטין את ההשפעות המטרידות של אותו אירוע פנימי על הביצוע של התנהגות המטרה.

לכן, תושיה נרכשת מוגדרת מעצם פעולתה כמומונות, בעיקר מיומונות קוגניטיבית, לצורך וויסות עצמי של רגשות כאב ותחושות.

מושג התושיה הנרכשת אינו מתייחס לתושיה אינטלקטואלית, מוטורית או חברתית. תושיה נרכשת עשויה לשלב מספר כישורים מסייעים כגון היכולת לביקורת עצמית על אירועים פנימיים, כושר ביטוי להגדרת רגשות, וכישורים של הערכה עצמית.

## **ההערכה של תושיה נרכשת**

יחיה זה חסר ערך לטעון כי קיים רפרטואר התנהגותי בסיסי כמו תושיה נרכשת, אלא אם נמצא דרכים להגדרה והערכה של רפרטואר זה. מחקר בתחום זה החל לא מכבר ובינתיים מופיע תחת הכותרת של "שליטה עצמית" (ראה ROSENBAUM, 1980, א', ב').

קיימות מספר בעיות בהערכת הרפרטואר של תושיה נרכשת:

1. מהו טיבעה המסויים של תושיה נרכשת? המתברר רואה תושיה נרכשת ככישור מסויים. כישור מוגדר כיחידת התנהגות המורכבת מרמה אחת או יותר של התנהגות (FISCHER, 1980). FISCHER הציג לאחרונה "תאוריה של "כישורים" במטרה להסביר התפתחות קוגניטיבית. למרות שאינו מתייחס ספציפית לשליטה עצמית או לכישורי התמודדות, מושג הכישורים שלו עשוי להוות כלי תאורטי בעל תועלת. כמו תאורטיקנים התנהגותיים אחרים (BANDURA, 1978; KANFER, 1970; STAATS, 1975), הוא מפתח תאוריית הדדיות הטוענת כי המושג של כישור הינו פונקציה משולבת של פעולות, תחושות והסביבה.

במובן זה, תושיה נרכשת מורכבת מרפרטואר של כישורים קוגניטיביים (התנהגויות של אומר, וללא אומר) המכוונים לויסות של אירועים פנימיים. הבעיה העיקרית היא, כי רובם של

כישורים אלו אינם נוחים להתבוננות התנהגותית ישירה, והדרכים העיקריות להערכתם נעשות באמצעות דוחות בעל פה, או על ידי התנהגויות המוצגות בתנאים ספציפיים המצריכים תושיה נרכשת. לאחרונה פורסמו שני אוספים מצויינים של מאמרים המתייחסים לנושאים השונים של הערכה קוגניטיבית (GLASS & GENEST, MERLUZZI; KENDALL & HOLLON, 1981) (1981) שיטות ההערכה אשר הועלו על ידי רבים אשר תרמו בכתיבת ספרים אלו מספקות קווים מנחים מעולים להערכת תושיה נרכשת.

למשל, GENEST ו-TURK (1981), מביאים טיעון משכנע לטובת השימוש בדיווחים שבעל פה להערכת כישורים ותהליכים קוגניטיביים. הם מציעים נוהלים שונים אשר בהם מטופלים מתבקשים לדווח על מחשבות חוזרות ונישנות, דמויות, או רגשות בהן הם מתנסים או אך זה התנסו בשעה שהשתלבו במשימות העשויות לדרוש תושיה נרכשת (כמו משימות הגורמות כאב). ההתייחסות לדוחות שבעל פה היא כאל מקור לגיטימי של מדע וכניל לגבי מידע המתקבל מהתבוננות. חשוב להדגיש את העובדה שקיימת היום האפשרות להעריך את הכישורים הקוגניטיביים הקשורים בתושיה נרכשת.

2 הנושא העיקרי השני בהערכת תושיה נרכשת הוא שאלת האפשרות של כוללניות במשך הזמן והמצבים השונים. הערכת תושיה נרכשת משלבת כעיקרון, את אותם נוהלים המשולבים בהערכת אינטליגנציה, השגיות לימודית, או כישורים מוטוריים. הגישה ההתנהגותית-אנליטית להערכת יכולת אשר הועלתה על ידי D'ZURILLA ו-GOLDFRIED (1969), עשויה להיות שימושית. הדבר כרוך בשלושה שלבים:

- א. יצירת מדגם מייצג של משימות או מצבים אשר בהם ההתנהגות האמורה עשויה להופיע;
- ב. מדגם של תגובות טיפוסיות למצבים אלה;
- ג. הערכת תגובות אלה בהתייחסות ליעילות השפעתן.

לכן, לשם הערכת כישורי התושיה של היחיד, המתמודד עם אירועים מכאיבים, ניתן לחשוף אותו למספר גרויים מכאיבים המובאים במצבים שונים, ולבקש ממנו לתאר את הכישורים הקוגניטיביים בהם השתמש על מנת להתמודד עם הגרויים המכאיבים השונים. בדרך זו ניתן להשיג הערכות סובייקטיביות ועצמאיות בקשר ליעילות היחסית של התגובות השונות לגרויי הכאב. סוגי המצב שנבחרו (מצבים יזומים במעבדה, או אירועים טבעיים) והשיטות בהם השתמשו על מנת להעריך את תגובת המטופלים למצבים אלה, הם בעלי השלכות חשובות על הכוללניות של הערכותינו בהסתכלות ארוכת טווח ובמצבים שונים.

3 האם קיים רפרטואר כללי של התנהגויות תושייתיות, או שתושיה הינה דבר ספציפי לאירוע פנימי-ספציפי? זוהי שאלה נסיונית הדורשת מחקר. בשלב זה אנו מניחים כי כאשר מצוי בידי

של אדם רפרטואר עשיר של כישורים לויסות אירועים פנימיים מסויימים, הוא קרוב לוודאי יהיה יעיל בויסותם של אירועים פנימיים אחרים. היוצא מהכלל של הנחה זו יקרה כאשר אדם התנסה באירוע פנימי מסויים (כאב למשל), הרבה יותר פעמים מאשר בכל אירוע פנימי אחר.

אדם כזה עשוי להפגין יותר תושיה בשליטה בכאב מאשר למשל, בשליטה בחרדה. המחקר הנוכחי משקף את הצעדים הראשוניים לקראת הערכת התושיה הנרכשת.

נקודת הפתיחה של המחקר היתה, הספרות המתרחבת בנושא הטיפוליים השונים של ניהול עצמי וכישורי התמודדות אותם הציגו מטפלי התנהגות בעלי נטיה קוגניטיבית (כמו MEICHENBAUM, 1977; MAHONEY, 1974; GOLDFRIED & GOLDFRIED, 1980; וסקירה מחודשת של הספרות שנעשתה לאחרונה: ROSENBAUM & MERBAUM, בהוצאה לאור). טיפולים אלה מאופיינים בשימת דגש על אסטרטגיות התמודדות כלליות לטיפול יעיל יותר באירועי חיים עתירי מתח, בניגוד לתגובה ספציפית למצב, כפי שהיה נהוג בדרך כלל בגישות ההתנהגות היותר מסורתיות. על יסוד ספרות זו, והקונצפטואליזציה התיאורטית של תושיה נרכשת, פיתח רוזנבאום מדרג של דין וחשבון עצמי, אותו הוא מכנה "לוח שליטה עצמית" (Self Control Schedule - SCS), אך היה נכון יותר לכנותו מדרג תושיה נרכשת. ההתנהגויות שדורגו על ידי ה-SCS מכסות את התחומים הבאים:

- א. השימוש בתחושות ובהדרכה עצמית על מנת להתמודד עם תגובות רגשיות ופיזיולוגיות;
- ב. יישום אסטרטגיות של פתרון בעיות (כמו תכנון, הגדרת בעיות, הערכת אלטרנטיבות וצפיית תוצאות).
- ג. היכולת לזרות שביעות רצון מיידית;
- ד. אמונה כללית של אדם ביכולתו לווסת אירועים פנימיים.

במחקר מוקדם יותר (ROSENBAUM, 1980b), נמצא כי למרות שמטופלים בעלי רמת תושיה גבוהה לא נבדלו מאלו בעלי רמה נמוכה בדיווחם על כאב כאשר נחשפו למגביר לחץ קר (מי קרח), הם עמדו בכאב לאורך זמן רב בהרבה. דבר המאשר את הנחתנו הבסיסית הוא העובדה כי מטופלים בעלי רמת תושיה גבוהה דיווחו על שימוש בשיטות התמודדות ספציפיות לעיתים קרובות יותר וביתר יעילות בזמן חשיפה למגביר הלחץ הקר מאשר מטופלים בעלי רמת תושיה נמוכה. המידע שנתקבל מניסוי זה מעלה אפשרות כי אנשים בעלי רמת תושיה גבוהה אינם בהכרח מושפעים פחות על ידי אירועים פנימיים כמו כאב, אך מסוגלים לתפקד למרות חוויה של כאב או חוויה ריגשית.

הערכת התושיה הנרכשת נמצאת עדיין בשלביה המוקדמים. הראיות הנסיוניות עד עתה מבטיחות ותומכות בשימושיותו של מושג התושיה הנרכשת.

## תושיה נרכשת ושליטה עצמית

המושג של תושיה נרכשת הינו הרחבה טבעית של העבודה הקודמת שנעשתה בתחום התראפיה ההתנהגותית תחת הכותרת "שליטה עצמית". מאחר ובמשך השנים משמעויות שונות נקשרו עם המונח "שליטה עצמית", נדרש מונח חדש על מנת להמחיש את המשמעות המיוחדת אשר מבקש המחבר לשייך לשליטה עצמית. בנוסף, המושג של תושיה נרכשת בניגוד לשליטה עצמית, איננו בעל משמעות של כיבוש מאוריים פנימיים.

העניין בשליטה עצמית בקרב מטפלי התנהגות מתבטא בשני קווי מחקר שונים: הקו "המושגי" והקו "היישומי". הגישה ה"מושגית" מאופיינת על ידי ייסוד של מודל תיאורטי של תהליך השליטה העצמית, אשר אותו ממשיך מחקר מעבדה הבוחן את תקפותו של אותו מודל. התומכים העיקריים בגישה זו הם KANFER ו-BANDURA. הגישה ה"יישומית" לשליטה עצמית לוקחת עמדה בלתי תיאורטית ומתמקדת על נוהלי שליטה עצמית ככלי לשיפור טכניקות טיפוליות קיימות. הניסויים של GOLDFRIED על תוצאות טיפול הם דוגמה ראשונה במעלה לקו זה של מחקר (GOLDFRIED & GOLDFRIED, 1980).

המודל התיאורטי של KANFER (1970, 1980), הינו מודל השליטה העצמית המתוחכם ביותר, ואשר נחקר בדרך היסודית ביותר בטיפול התנהגותי. KANFER עוקב אחר תאוריות החדידות בהנחתו כי התנהגות בזמן מסויים נקבעת על ידי שלושה גורמים הדדיים: מצבי, ויסות עצמי ובילוגי. KANFER (1970, 1980), מתייחס אל שליטה עצמית כאל מקרה מיוחד של ויסות עצמי.

"המונח ויסות עצמי מתאים למצב הכללי בו אדם מכון בעצמו את התנהגותו, בעוד שהמונח שליטה עצמית שמור למצב בו ההתנהגות האמורה להתבצע, או אשר אותה מתכוונים למנוע, עומדת בסתירה למצב" (KANFER, 1980). KANFER גרס כי ויסות עצמי מתרחש בשלושה שלבים: פיקוח עצמי, הערכה עצמית וחיזוק עצמי. במודל הויסות העצמי המחודש של KANFER (KANFER & HAGERMAN, 1981), תהליך הויסות העצמי יבוא לידי ביצוע רק במידה והיחיד מאמין כי הוא מסוגל לשנות את המצב על ידי פעולתו. בדומה, מעברים משלב אחד של ויסות עצמי לשלב אחר תלויים בפעולות קוגניטיביות שונות כגון, התייחסות סיבתית, ציפיות לתוצאות עתידיות והערכות של התנהגויות והתרחשויות נוכחיות.

בעוד שהמושג תושיה נרכשת מתייחס לפרטואר ההתנהגותי המופעל על ידי אדם לצורך הויסות העצמי של אירועים פנימיים, מושג השליטה העצמית של KANFER מתאר את "פעולותיו של אדם במצב מסויים, ולא תכונת אישיות, או נסיונו בלימוד שליטה בפעולותיו ובאימפולסים שלי" (KANFER, 1980). מודל הויסות העצמי המשופר של KANFER (KANFER & HAGERMAN, 1981), מכון בעיקרון להסברת הדרך בה אנשים מווסתים את התנהגותם בכוחות עצמם. מודל זה יכול להסביר

מתי הוא הזמן הסביר ביותר בו יפעיל אדם את כישוריו. מאחר והמושג תושיה נרכשת אינו עוסק בנושא של מתי ומדוע יופעלו כישורים, אפשר לראות את המודל הנוכחי ואת המודל של KANFER כמשלימים אחד את השני.

BANDURA (1978), הציע גם כן מודל הדדי של ויסות עצמי. הוא מניח כי פעולות אנושיות נקבעות על ידי פעולה הדדית בין תחושות, מצבים והתנהגות. "מערכת האני" בתאוריה שלו מתייחסת אל מבנים קוגניטיביים המספקים מנגנוני התייחסות, ולמערכת של תת פעולות לצורך התחושה, ההערכה והויסות של התנהגות (BANDURA, 1978). כמו במודל של KANFER, המודל של BANDURA מתמקד בעיקר על מניעי מערכת הויסות העצמי.

מושג היכולת העצמית של BANDURA (1977), זוכה לתשומת לב רבה בספרות ההתנהגותית הנוכחית. ציפיות ליכולת עצמית מרכיבות את אחד מהמבנים הקוגניטיביים של מערכת האני המדריך ומכוון התנהגות, וכמו כן הן ניתנות לשינוי על ידי התנהגות וגורמי מצב משתנים. "הן קובעות באם התנהגות של התמודדות תתבצע, כמה מאמץ יושקע, ולמשך כמה זמן, נוכח מכשולים וגורמי קושי" (BANDURA, 1977). BANDURA מדגיש כי "ציפייה לבד לא תגרום לביצוע הרצוי במידה ומרכיבי היכולת לוקים בחסר". אחד ממרכיבי יכולת אלה הוא התושיה הנרכשת.

היחס בין תושיה נרכשת (קיומם של מרכיבי יכולת) לבין ציפיות ליכולת עצמית הוא בעל חשיבות רבה בטיפול. האם ציפיות ליכולת עצמית תמיד נחוצות קודם שיוכל מטופל לשלב את כישורי ההתמודדות החדשים שלמד במצבים שקודם היו עתירי לחץ? (התאוריה של BANDURA אכן מציעה כך בהנחה כי מצויים גורמי עידוד מתאימים). אולם, במרפאה אנו לעיתים קרובות נתקלים במטופלים בעלי כישורים מתאימים העושים דברים אשר בהתחלה הרגישו כי אינם מסוגלים לעשות. בשלב זה לא קיימים דוֹחוּיִת מחקר המתייחסים לשאלה זו במישרין.

לסיכום: המודלים המושגיים העיקריים של שליטה עצמית וויסות עצמי עוסקים בעיקר בנושא של מוטיבציה עצמית, ובדרך עקיפה בלבד בכישורים הספציפיים הנדרשים בתהליך הויסות העצמי של אירועים פנימיים. תרומתם העיקרית לתושיה נרכשת היא בקביעה מתי והיכן יבוא רפרטואר התנהגותי בסיסי זה לדי שימוש על ידי היחיד.

לעומת זאת, הגישה ה"יישומית" לשליטה עצמית עוסקת פחות בהסבר טיבעו של ויסות עצמי, ומכוונת ליישום שיטות וטכניקות של שליטה עצמית להגברת יעילותו של טיפול ההתנהגות. כיום רווחת הדעה, אם כי בשלב זה ללא תמיכה, כי התערבויות של שליטה עצמית עשויות להיות יותר יעילות מאשר טיפולים המבוססים על הפעלה סביבתית. (ראה סקירות מחודשות אחרונות: MERBAUM & ROSENBAUM, 1980; MERBAUM & ROSENBAUM, בחוצאה לאור).

ההנחה הבלתי מוצהרת בעבודתם של GOLDFRIED & MEICHENBAUM היא, כי יחידים החסרים

כישורים ספציפיים להתמודדות עם מתח, חשופים יותר להשפעות של אירועים סביבתיים עתירי מתח. הנחה זו דומה מאוד למושג הנוכחי של תושיה נרכשת. עבודתם הינה בעלת ערך רב בכך שהיא מציעה את סוגי הכישורים המסויימים אשר ישתלבו בתושיה נרכשת, ומחקר זה מתבסס על מימצאיהם.

### תושיה נרכשת ותאוריית ההתמודדות של לזרוס (LAZARUS)

RICHARD LAZARUS תרם קרוב לוודאי את התרומה החשובה ביותר לתאוריית ההתמודדות. בעוד שרוב המודלים להתמודדות התמקדו על המניעים של תהליך ההתמודדות, LAZARUS התייחס, באופן בלבדי כמעט, למגוון אסטרטגיות ההתמודדות אשר ניתנות לשימוש על ידי אנשים הנתקלים באירועי חיים עתירי מתח (SILVER & WORTMAN, 1980). עם התפתחות טיפול ההתנהגות הקוגניטיבי, עשרים שנות המחקר של LAZARUS על נושא ההתמודדות, התגלו על ידי מטפלי התנהגות (כמו GOLDFRIED, 1980). העבודה הקלינית בטיפול ההתנהגות יכולה לשמש בסיס מצויין לבדיקת כמה מהעקרונות הכלליים של תאוריית ההתמודדות של LAZARUS.

LAZARUS ממשיך עם מצבים הדדיים נוספים בכך שהוא מתייחס אל התמודדות כאל תהליך מתוך פעיל בין אירוע סביבתי ותגובה רגשית (LAZARUS ET AL, 1980). "התמודדות הינה תגובה למתח, אך הינה גם גורם מעצב לחוויית המתח, וכאשר קובעים בין אם אירוע נתון יוערך כנושא בחובו אפשרות של מתח או לא, הערכת מצבורי ההתמודדות של אדם חשובה באותה מידה כהערכת הסביבה. התמודדות ומתח הינם למעשה שני צדדים של אותה המטבע, וכל מודל של מתח דורש התייחסות כאל מודל של התמודדות" (ROSKIES & LAZARUS, 1980). תהליך ההתמודדות עשוי להיות כרוך בפעולה ישירה לשינוי מצב המתח או לשינוי בתגובה הריגשית למצב זה (LAZARUS & LAUNIER, 1978).

לצורך הדיון הנוכחי, ההיבט החשוב ביותר של תאוריית ההתמודדות של LAZARUS הוא מושג מקורות ההתמודדות שלו. מקורות אלו קיימים בתוך האדם (כמו בריאות גופנית, כישורים פסיכולוגיים), או בתוך הסביבה (כמו תמיכה חברתית, מקורות חומריים). המושג של תושיה נרכשת כרפרטואר התנהגותי בסיסי לויסות העצמי של אירועים פנימיים, יכול להחשב כאחד ממקורות ההתמודדות הזמינים לאדם אשר בא במגע עם מצב של מתח. למושג זה ישנן אותן איכויות דינמיות כמו אלו ששוייכו על ידי ROSKIES & LAZARUS (1980) למקורות התמודדות באופן כללי: "מקורות התמודדות...משפיעים על תוצאה לא רק על ידי ויסות רגשות ועקב זה התנהגות, אלא גם בסדר ההפוך. מקורות רבים יותר עשויים לאפשר לנו לתפקד עם פחות הפרעה התנהגותית, ובשמירת הרגלים, אנו מונעים גם הפרעות במצב הרוח".

מחקר על מקורות התמודדות הינו בשלבי הראשונים בלבד. רוב המחקר התמקד עד כה במערכות

של תמיכה חברתית, ומעט מאוד על מקורות שביחיד, ועל כך מתמקדים ויתמקדו מחקרים נוכחיים ועתידיים של תושיה נרכשת.

## **תושיה נרכשת וחוסר אונים נרכש**

מודל הדיכאון של חוסר אונים נרכש של SELIGNAM זכה במשך העשור האחרון לתשומת לב רבה בספרות הפסיכולוגית. במובנים מסויימים, מושג התושיה הנרכשת הינו האנטיתזה של חוסר אונים נרכש. בעוד שדגם חוסר האונים הנרכש מחפש תשובה לשאלה: "מהם האירועים הסביבתיים האקראיים, והסגנונות הקוגניטיביים המובילים לדיכאון?" מבקשת התפיסה של תושיה נרכשת, לדעת "מה הם הכישורים החתנהגותיים המאפשרים לאדם "לצאת" ממצב דוח ירוד מבלי לפתח אפיודה דיכאונית למרות גורמים מצביים וקוגניטיביים העלולים לעודד דיכאון?"

מטופלים בעלי רמת תושיה גבוהה ציינו את יכולתם להתמודד עם גרויים סביבתיים מטרידים, כגבוהה בהרבה ממטופלים בעלי רמת תושיה נמוכה. מימצאים אלה תומכים באפשרות אשר הועלתה על ידי WURTHMAN & PINTZER (1978), כי ההתייחסויות של אדם ליכולתו להתמודד עם ההשפעות השליליות של תוצאות, עשויות להיות חשובות יותר מההתייחסויות הסיבתיות לתוצאה עצמה.

## **סיכום והשלכות למחקר ויישום**

מאמר זה הציג מושג חדש: תושיה נרכשת. מושג זה מתאר רפרטואר נרכש של התנהגויות וכישורים בעזרתם אדם מווסת בעצמו אירועים פנימיים - כמו רגשות, כאב ותחושות - אשר מפריעים בביצוע טוב של התנהגות. למשל, שני אנשים עשויים להיות מתוחים באותה המידה כאשר הם מתבקשים להופיע בפני קהל, אולם יתכן הבדל בתושיה הנרכשת שלהם. אדם בעל תושיה עשוי להפעיל כישורים שונים להפחתת השפעת המתח על ההופעה בפומבי, בשעה שהאדם בדרגת תושיה נמוכה עלול ליפול קרבן למתח שלו.

תושיה נרכשת דומה למה ש-STAATS הגדיר כרפרטואר התנהגותי בסיסי או רפרטואר אישיותי. רפרטוארים אלה נלמדים מרגע הלידה, ומשמשים כבסיס ללימוד נוסף. מושג התושיה הנרכשת הינו צמיחה טבעית מהתאוריה והשימוש של מושגי השליטה העצמית והויסות העצמי בטיפול התנהגותי. הספרות הרבה המתארת את השימוש במגוון שיטות של שליטה עצמית בטיפול ומניעה של בעיות ריגשיות - כמו חיסון נגד מתח - מספקת את הבסיס להבנת מרכיבי הרפרטואר ההתנהגותי של תושיה נרכשת. הדגמים המושגיים של ויסות עצמי אשר פותחו על ידי KANFER (1970), (KANFER & HAGERMAN, 1981) ו-BANDURA (1978), מספקים את המסגרת התיאורטית הכללית אשר בה טמון המושג של תושיה נרכשת. מודלים אלה תורמים להבנתנו לגבי מתי וחיכן תבוא לידי ביטוי הנעתו העצמית של אדם להשתמש בתושיה נרכשת.

המושג של תושיה נרכשת דומה גם ל"מקור התמודדות", מושג הבא לשימוש במסגרת הכללית של תאוריית ההתמודדות של LAZARUS. מצד שני המושג תושיה נרכשת הינו אנטייתזה למושג חוסר האונים הנרכש של SELIGNAM (1975). ההנחה של המחבר היא כי אנשים בעלי רמת תושיה גבוהה לא יושפעו על ידי גורמים סביבתיים וקוגניטיביים אשר לפי דגם חוסר האונים הנרכש אמורים לגרום לדיכאון. מספר ראיות כתוצאה ממחקר נראו כתומכות בהנחה זו.

הערכת התושיה הנרכשת עדיין בחיתוליה. לוח השליטה העצמית של רוזנבאום ROSENBAUM (1980A), נמצא ככלי בעל תועלת בהערכת הרפרטואר הכללי של תושיה נרכשת. כמו כן דיווח המחבר על ניסויים בהם הוערכו רפרטוארים ספציפיים של התנהגות הקשורים לאירועים פנימיים ספציפיים (כמו כאב). לדעתו, תיתכן במשך הזמן אפשרות למדוד תושיה נרכשת באותה דרך בה מודדים היום הישגים לימודיים. התפתחויות אחרונות של נוהלי הערכה בטיפול התנהגות קוגניטיבי (MERLUZZI ET AL, 1981; HOLON & KENDALL, 1981), סיפקו כיוונים מבטיחים למחקר עתידי בתחום זה.

המושג של תושיה נרכשת והערכתו, נושא בחובו את האפשרות של השלכות משמעותיות ביישום של טיפול התנהגות. KANFER & SASLOW (1969), בעבודתם החלוצית על הערכה התנהגותית, העלו אפשרות כי רפרטואר התנהגותי של מטופל צריך להימדד במונחים של הפרזות התנהגותיות, חסכים התנהגותיים, וסממנים התנהגותיים חיוביים. KANFER (1981), ציין כי מאמצי הערכה בטיפול התנהגות מתמקדים בעיקר בהפרשות התנהגותיות וחסכים התנהגותיים, ומתעלמים מסממני התנהגות חיוביים. תושיה נרכשת הינה סממן חיובי היכול לעזור למטפל בתיכנון תוכנית טיפול ספציפית למטופל שלו. מטפל ההתנהגות יכול להדריך מטופלים בהפעלת כישורים אשר כבר נמצאים ברפרטואר שלהם לצורך פתרון בעיות התנהגות, במקום לנסות וללמדם כישורים חדשים. רכישת כישורים חדשים יכולה להתבצע במידה והיא מבוססת על יכולת קיימת של המטופל.

מחקר עתידי על תושיה נרכשת צריך להתמקד על חלק מהתחומים הבאים:

1. הערכה וכמותיות;
2. מחקרים ארוכי טווח אשר בהם ישתמשו בתושיה כמשתנה של חיזוי בהתפתחות של בעיות התנהגות;
3. ניתוח היחס בין תושיה נרכשת לבין התמודדות עם מצבי מתח ספציפיים;
4. ניתוח היחס בין מושגים של מניעים כשליטה נתפסת ויכולת עצמית, ותושיה נרכשת;
5. חקירת ההיבטים החתפתחותיים של תושיה נרכשת בין קבוצות גיל שונות;
6. לימוד היחס בין תושיה נרכשת ורפרטוארים התנהגותיים אחרים כמו אינטליגנציה והישג לימודי.

מיומנותם של החוקרים, דמיונם ותושייתם תקבע באם תושיה נרכשת תהפוך למושג יעיל בטיפול התנהגות.

## ביבליוגרפיה

- Abramson, L. Y., Garber, J., & Seligman, M. E. P. Learned helplessness in humans: An attributional analysis. In J. Garber & M. E. P. Seligman (Eds.), *Human Helplessness*. New York: Academic Press, 1980.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, 87, 49-74.
- Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 1977, 84, 191-215.
- Bandura A. The self-system in reciprocal determinism. *American Psychologist*, 1978, 33, 344-358.
- Beck, A. T., Rusch, A. J., Shaw, B., & Emery, G. *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press, 1979.
- Fischer, K. W. A theory of cognitive development: The control and construction of hierarchies of skills. *Psychological Review*, 1980, 87, 477-531.
- Fuchs, C. A., & Rehm, L. P. A self-control behavior therapy program for depressions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1977, 45, 206-215.
- Genest, M., & Turk, C. D. Think-aloud approaches to cognitive assessment. In T. Merluzzi, C. Glass, & M. Genest (Eds.), *Cognitive assessment*. New York: Guilford Press, 1981.
- Goldfried, M. R. Psychotherapy as coping skills training. In M. J. Mahoney (Eds.), *Psychotherapy process: Current issues and future directions*. New York: Plenum, 1980.
- Goldfried, M. R., & D'Zurilla, T. J. A behavioral-analytic model for assessing competence. In D. D. Speilberger (Ed.), *Current topics in clinical and community psychology*. New York: Academic Press, 1969.
- Goldfried, M. R., & Goldfried, A. P. Cognitive change methods. In F. H., Kanfer & A. P. goldstein (Eds.), *Helping people change*, second edition. New York: Pergamon, 1980.
- Goldfried, M. R., & Trier, C. S. Effectiveness of relaxation as an active coping skill. *Journal of Abnormal Psychology*, 1974, 83, 348-353.
- Hill, K. T. Motivation, evaluation, and educational testing policy. In L. J. Fyands (Ed.), *Achievement motivation: Recent trends in theory and research*. New York: Plenum, 1980.
- Hiroto, D. S., & Seligman, M. E. P. Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975, 35, 311-327.
- Kanfer, F. H. Self-regulation: Research issues and speculations. In C. Neuringer & J. I. Michael (Eds.), *Behavior modification in clinical psychology*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1970.

- Kanfer, F. H. Self-management methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), *Helping people change*, Second edition. New York: Pergamon, 1980.
- Kanfer, F. H. Personal communication, May 1981.
- Kanfer, F. H., & Hagerman, S. The role of self-regulation. In L. P., Rehm (Ed.), *Behavior therapy for depression: Present status and future directions*. New York: Academic Press, 1981.
- Kanfer, F. H., & Saslow, G. Behavioral diagnosis. In C.M. Franks (Ed.), *Behavior therapy: Appraisal and status*. New York: McGraw-Hill, 1969.
- Kendall, P.C., & Hollon, S. T. *Assessment strategies for cognitive-behavioral interventions*. New York: Academic Press, 1981.
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. Emotions: A cognitive-phenomenal analysis. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Theories of emotion*. New York: Academic Press, 1980.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology*, New York: Plenum, 1978.
- Lewinsohn, P. M. The behavioral study and treatment of depression. In M. Hersen, R. M. Eisler, & P. M. Miller. *Progress in behavior modification*, Volume 1. New York: Academic Press, 1975.
- Mahoney, M. *Cognitive and behavior modification*. Cambridge, MA: Ballinger, 1974.
- Meichenbaum, D. *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press, 1977.
- Meichenbaum, D., & Bulter, L. Toward a conceptual model for the treatment of test anxiety: Implications for research and treatment. In I. G. Sarason (Ed.), *Test anxiety: Theory, research, and applications*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1980.
- Melamed, B. G., & Siegel, L. J. *Behavioral medicine: Practical applications in health care*. New York: Springer, 1980.
- Merbaum, M., & Rosenbaum, M. Self-control theory and technique in the modification of smoking, obesity, and alcohol abuse. *Clinical Behavior Therapy Review*, 1980, 2, 1-20.
- Merluzzi, T., Glass, C., & Genest, M. (Eds.). *Cognitive assessment*. New York: Guilford Press, 1981.
- Nay, R. W. *Multimethod clinical assessment*. New York: Gardner Press, 1979.
- Palmon, N. *The relations between self-control, the severity of the disease and the every-day functioning of epileptic patients*. Unpublished M.A. thesis, University of Haifa, 1980.
- Rimon, D. Children's assessment of their self-control: Development of a scale. Unpublished M.A. thesis, Tel Aviv University, 1980.
- Rosen, G. M., Glasgow, R. E., & Barrera, M. A controlled study to assess the clinical efficacy

- of totally self-administered systematic desensitization. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1976, 44, 208-217.
- Rosenbaum, M. A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavioral Therapy*, 1980, 11, 109-121. (a)
- Rosenbaum, M. Individual differences in self-control behaviours and tolerance of painful stimulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 1980, 89, 581-590. (b)
- Rosenbaum, M., & Jaffe, Y. Learned helplessness: The role of individual differences in learned resourcefulness. *British Journal of Social Psychology*, in press.
- Rosenbaum, M., & Merbaum, M. Self-control of anxiety and depression: An evaluative review of treatments. *Clinical Behaviour Therapy Review*, in press.
- Rosenbaum, M., & Rolnick, A. Self-control behaviors and coping with seasickness. *Cognitive Therapy and Research*, in press.
- Roskies, E., & Lazarus, R. S. Coping theory and the teaching of coping skills. In P. Davidson & S. Davidson (Eds.), *Behavioral medicine: Changing health life styles*. New York: Brunner/Mazel, 1980.
- Seligman, M. E. P. *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco, CA: W. H. Freeman & Co., 1975.
- Seligman, M. E. P. A learned helplessness point of view. In L. Rehm (Ed.), *Behavior therapy for depression*. New York: Academic Press, 1981.
- Seligman, M. E. P., Abramson, L. Y., Semmel, a., & C. von Baeyer. Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 1979, 88, 242-247.
- Shalev, S., & Rosenbaum, M. *The Relationship between self-control behavior and test anxiety among elementary school children*. Unpublished manuscript. University of Haifa, 1980.
- Silver, R. L., & Wortman, C. B. Coping with undesirable life events. In J. Garber & M. E. P. Seligman (Eds.), *Human helplessness: Theory and applications*. New York: Academic Press, 1980.
- Smith, T. V. G. *Cognitive correlatives of response to a behavioral weight control program*. Unpublished doctoral dissertation, Queen's University, Kingston, Canada, 1979.
- Staats, A. W. *Learning, language and cognition*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1968.
- Staats, A. W. *Social behaviorism*. Homewood, IL: Dorsey Press, 1975.
- Staats, A. W. Paradigmatic behaviourism, unified theory, unified theory construction methods and zeitgeist of separatism. *American Psychologist*, 1981, 36, 239-256.
- Suinn, R. M., & Richardson, F. Anxiety management training: A nonspecific behavior therapy for anxiety control. *Behavior Therapy*, 1971, 2, 493-510.

Wolpe, J. *The practice of behavior therapy*. New York: Pergamon, 1969.

Wortman, C. B., & Dintzer, L. Is an attributional analysis of the learned helplessness phenomenon viable? A critique of the Abramson-Seligman-Teasdale reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, 87, 75-90.