

النظرية السلوكية :

المدخل السلوكي لدراسة الحياة النفسية للإنسان :-

يصدر عن الإنسان ، منذ قيامه من نومه إلى عودته إليه مرة أخرى ، أفعال كثيرة تتمثل في صحوته ، وممارسته أفعال روتينية من قبل العادة كغسل الوجه ٠٠٠ إلى الخروج من منزله بغيه ما - فهو بذلك يقوم بسلوك كاستجابة لمثير ما" وأنصار هذا المدخل لا يهتمون بالإنسان إلا من حيث هو مجموعة من الاستجابات التي تنشأ للرد على المثيرات التي أدت إليها ٠٠٠ أما قضية فهم المحددات الدينامية فهي غير واردة في أذهان أنصار المذهب السلوكي . صحيح أن المثير المعين قد أدى إلى استجابة محددة لكن ليست العلاقة بين المثير والاستجابة هي علاقة ميكانيكية آلية فحسب ، فبين المثير والاستجابة عمليات عقلية وقعت في الجهاز العصبي (المخ) الذي قام بإدراك المثير في سياق نفس معين وقام بترجمتها إلى استجابة معينة - هذه العمليات العقلية المعقدة تختلف بالقطع عن البساطة الساذجة المتمثلة في العلاقة الميكانيكية بين المثير والاستجابة

S.R

ويعد جون واطسون رائد السلوكية في أمريكا والعالم ، وبذلك بحكم تجاربه واقتناعه بنتائجها وإعادة تكرارها ، واستنباط قوانين أساسية تحكم السلوك أدخلها في نطاق محكم من التجريد تكون نظرية أساسية من نظريات علم النفس ،والذي جعل السلوكية تجد ترحيبا مفرطا من علماء النفس هو رضا للمنهج الاستنباطي ، وعلى هذا الأساس بدأ واطسون " التفكير المنهجي " في كيفية فهم الإنسان وقد أدرك أن الوصول إلى فهم حقيقي لطبيعة هذا الإنسان لن يتم غلا من خلال التعرف على كيفية حدوث السلوك ومنطقته من خلال إخضاع العديد من الأفراد لقياس موضوعي محدد ، وهكذا انشغل علماء النفس المؤمنين بنظرية "المثير والاستجابة" بالمثيرات المسببة للاستجابات المختلفة ، والتي تظهر عادة في شكل سلوك ، أو ما يعرف بالاستجابات السلوكية واثر الثواب والعقاب عندما يدعموا الاستجابة .

وبذلك فهذه النظرية لم ولن تتعدى السلوك الظاهري ، ولم تسعى إلى البحث في أعماق الإنسان لمعرفة العوامل المؤثرة على تحديد الاستجابة . وبذلك فلم تخرج نظرية "المثير والاستجابة" عن كونها نظرية ميكانيكية آلية ينقصها الفهم الذي امتلكته النظريات الدينامية ، ولذلك سمي علم النفس "المثير والاستجابة" بطريقة الصندوق المظلم . ومع أن علماء نفس "المثير والاستجابة" قد توصلوا إلى أن المخ والجهاز العصبي عموما هو المسئول عن نشاط الإنسان على الإطلاق إلا

=====

انهم لم يدركوا كيف أن الإنسان يمكن أن يستجيب لمثير واحد ومحدد عدة استجابات مختلفة باختلاف الظروف ، ذلك هو الإنسان المعنى والفهم وليس مجرد صندوق مظلم من داخله مستغل على الفهم - ولكن توقع استجابة واحدة (نمطية) لمثير واحد أمر قد نقله علماء النفس المثير والاستجابة في تجاربهم على الحيوان إلى الإنسان بغير وعى لأن الإنسان هو (المعنى والفهم) والحيوان (الغريزة النمطية الجامدة)

يرى أصحاب النظرية السلوكية بأن السلوك الإنساني عادات يتعلمها الفرد ، و يكتسبها خلال مراحل نموه المختلفة ، و يتحكم في تكوينها قوانين الدماغ ، و هي قوى الكف ، و قوى الاستثارة اللتان تسييران مجموعة الاستجابات الشرطية ، و يرجعون ذلك للعوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد. و هذه النظرية تدور حول محور عملية التعلم في اكتساب التعلم الجديد أو في إطفائه أو إعادته ، و لذا فإن السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم ، وأن سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء تعليمية معينة .

طريقة الارشاد في النظرية السلوكية :-

يقوم المرشد بتحمل مسؤوليته في العملية الإرشادية وذلك لكونه أكثر تفهماً للمسترشد من خلال قيامه بالإجراءات التالية:-

١. وضع أهداف مرغوب فيها لدى المسترشد وأن يستمر المرشد بالعمل معه حتى يصل إلى أهدافه .
٢. معرفة المرشد للحدود والأهداف التي يصبو إليها المسترشد من خلال المقابلات الأولية معه.
٣. إدراكه بأن السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم و قابل للتغيير.
٤. معرفة أسس التعلم الاجتماعي وتأثيرها على المسترشد من خلال التغييرات التي تطرأ على سلوكه خارج نطاق الجلسات الإرشادية.
٥. صياغة أساليب إرشادية إجرائية عديدة لمساعدته على حل مشكلاته.
٦. توقيت التعزيز المناسب من قبل المرشد عامل مساعد في تحديد السلوك المطلوب من المسترشد ، و قدرته على استنتاج السلوك المراد تعزيزه .

=====

المبادئ التي تركز عليها النظرية السلوكية :-
في بعض المبادئ والإجراءات التي تعتمد عليها و يحتاجها المرشد لتطبيقها كلها أو اختيار بعضها في التعامل مع المسترشد من خلال العلاقة الإرشادية على النحو التالي :-
١. الإشراف الإجرائي :-

ويطلق عليه مبادئ التعلم و يؤكد على الاستجابات التي تؤثر على الفرد، لذا فإن التعلم يحدث إذا عقب السلوك حدث في البيئة يؤدي إلى إشباع حاجة الفرد ، واحتمال تكرار السلوك المشبع في المستقبل ، وهكذا تحدث الاستجابة و يحدث التعلم أي النتيجة التي تؤدي إلى تعلم السلوك وليس المثير، ويرتبط التعلم الإجرائي في أسلوب التعزيز الذي يصاحب التعلم ، و صاحب هذا الإجراء هو الإجراء إذا كان وجود النتيجة يتوقف على الاستجابة، ولهذا الإجراء استخدامات كثيرة في مجال التوجيه والإرشاد والعلاج السلوكي و تعديل سلوك الأطفال والراشدين في المدارس ورياض الأطفال والمستشفيات والعيادات ولها استخداماتها في التعليم والتدريب والإدارة والعلاقات العامة .

٢. التعزيز أو التدعيم

يعتبر من أساسيات عملية التعلم الإجرائي والإرشاد السلوكي و من أهم مبادئ تعديل السلوك لعمله على تقوية النتائج المرغوبة لذا يطلق عليه (الثواب أو التعزيز) فإذا كان حدث ما (نتيجة) يعقب إتمام استجابة (سلوك) يزداد احتمال حدوث الاستجابة مرة أخرى يسمى هذا الحدث اللاحق معزز أو مدعم.

والتعزيز نوعان هما :

أ. التعزيز الإيجابي:

وهو حدث سار كحدث لاحق (نتيجة) لاستجابة ما (سلوك) إذا كان الحدث يؤدي إلى

زيادة استمرار قيام السلوك.

مثال: طالب يجيب على سؤال أحد المعلمين فيشكره المعلم ويثني عليه. فيعاود الطالب

الرجبة في الإجابة على أسئلة المعلم.

ب. التعزيز السلبي :

ويتعلق بالمواقف السلبية والبيغضة والمؤلمة فإذا كان استبعاد حدث منفر يتلو حدوث سلوك بما يؤدي إلى زيادة حدوث هذا السلوك ، فإن استبعاد هذا الحدث يطلق عليه تدعيم أو تعزيز سلبي.

مثال: فرد لديه حالة أرق بدأ يقرأ في صحيفة فاستسلم للنوم نجد أنه فيما بعد يقرأ الصحيفة عندما يرغب النوم

٣. التعليم بالتقليد و الملاحظة والمحاكاة :

وتتركز أهميته في أن الفرد يتعلم السلوك من خلال الملاحظة والتقليد ، فالطفل يبدأ بتقليد الكبار يقلد بعضهم بعضاً ، وعادة يكتسب الأفراد سلوكهم من خلال مشاهدة نماذج في البيئة ، و قيامهم بتقليدها في العملية الإرشادية في تغيير السلوك وتعديله ، و إعداد نماذج للسلوك السوي على أشربة (كاسيت) أو أشربة فيديو أو أفلام أو قصص سير هادفة لحياة أشخاص مؤثرين ذوي أهمية كبيرة على الناشئة ، وكذلك نماذج من حياتنا المعاصرة فمحاكاة السلوك المرغوب من خلال الملاحظة يعتمد على الانتباه والحفظ واستعادة الحركات والهدف أو الحافز، إذ يجب أن يكون سلوك النماذج أو المثال هدفاً يرغب فيه المسترشد رغبة شديدة ، فجهد مثل هذا يمثل أهمية كبيرة للمسترشد وذا تأثير قوي عليه ، ويمكن استخدام النموذج الاجتماعي في الحالات الفردية والإرشاد والعلاج الجماعي.

٤. العقاب :-

ويتمثل في الحدث الذي يعقب الاستجابة والذي يؤدي إلى أضعاف الاستجابة التي تعقب ظهور العقوبة ، أو التوقف عن هذه الاستجابة وينقسم العقاب إلى قسمين هما :

أ. العقاب الإيجابي :

ويتمثل في ظهور حدث منفر (مؤلم) للفرد بعد استجابة ما يؤدي إلى إضعاف هذه الاستجابة أو توقيفها ، و من أمثلة ذلك العقاب (العقاب البدني) والتوبيخ بعد قيام الفرد بسلوك غير مرغوب إذا كان ذلك يؤدي إلى نقص السلوك أو توقيفه . ونؤكد بأن أسلوب استخدام العقاب البدني محذور على المرشد الطلابي وكذا المعلمين.

ب. العقاب السلبي :

وهو استبعاد حدث سار للفرد يعقب أي استجابة مما يؤدي إلى إضعافها أو اختفاءها
مثال :

حرمان الأبناء من مشاهدة بعض برامج التلفاز ، وتوجيههم لمذاكرة دروسهم ، و حل
واجباتهم فإن هذا الإجراء يعمل على تقليل السلوك غير المرغوب ، و هو عدم الاستذكار ،
و لكنه يحرمهم من البرامج المحببة لديهم ، يسمى عقاباً سلبياً ، ويفضل المرشدون
والمعالجون النفسيون أسلوب العقاب في معالجة الكثير من الحالات التي يتعاملون بها.

٥. التشكيل :

وهي عملية تعلم سلوك مركب وتتطلب تعزيز بعض أنواع السلوك وعدم تعزيز أنواع أخرى ويتم
من خلال استخدام القوانين التالية:

أ. الانطفاء أو الإطفاء أو الإغفال أو المحو - بانخفاض السلوك في حال توقف التعزيز سواء
أكان بشكل مستمر أو منقطع ، فيحدث الانطفاء ، و تفيد في تغيير السلوك و تعديله و تطويره
، و يتم من خلال إهمال السلوك و تجاهله و عدم الانتباه إليه أو عن طريق وضع صعوبات
أو معوقات أمام الفرد مما يعوق اكتساب السلوك ويعمل على تلاشيته مثال ذلك:
الطالب الذي تصدر منه أحياناً كلمات غير مناسبة كاللتنابز بالألقاب مثلاً من وسائل التعامل
مع هذا هو إغفاله وتجاهله تماماً مما يؤدي إلى الكف عن ممارسة هذا السلوك.

ب. التعميم : - يحدث نتيجة لأثر تدعيم السلوك مما يؤدي إلى تعميم المثير على مواقف أخرى
مثيراتها شبيهة بالمثير الأول أو تعميم الاستجابة أخرى مشابهة ، ومن أمثلة التعميم :
++ مثال على تعميم المثير : الطفل الذي يتحدث عن أمور معينة في وجود أفراد أسرته
(مثير) قد يتحدث عن هذه الأمور بنفس الطريقة مع ضيوف الأسرة (مثير) ، فسلوك الطفل تم
تعميمه على مواقف أخرى ، و لذا نجد مثل هذه الحالات في الفصل الدراسي ويمكن تعميم

السلوكيات المرغوب فيها لبقية زملاء الدراسة.

++ مثال على تعميم الاستجابة:

تتغير استجابة شخص إذا تأثرت استجابات أخرى لديه فلو امتدحنا هذا الشخص لتبسمه
(استجابة) فإنه قد يزيد معدل الضحك والكلام أيضاً لذا فإن في تدعيم الاستجابة يحدث وجود
استجابات أخرى (الابتسامة والضحك) عند امتداحه في مواقف أخرى.

ت. التميز:

يتم عن طريق تعزيز الاستجابة الصحيحة لمثير معين أي تعزيز الموقف المراد تعلمه أو تعليمه أو تعديله ، و مثال ذلك : عندما يتمكن الفرد من إبعاد يديه عن أي شيء ساخن كالنار مثلاً.

٦. التخلص من الحساسية أو (التحصين التدريجي):

ويتم ذلك في الحالات التي يكون فيها سلوك كالخوف أو الاشمئزاز مرتبطاً بحادثة معينة ، فيستخدم طريقة التعويد التدريجي المنتظم ، و يتم التعرف على المثيرات التي تستثير استجابات شاذة ثم يعرض المسترشد تكراراً وبالتدريج لهذه المثيرات المحدثة للخوف أو الاشمئزاز في ظروف يحس فيها بأقل درجة من الخوف أو الاشمئزاز وهو في حالة استرخاء بحيث لا تنتج الاستجابة الشاذة ثم يستمر التعرض على مستوى متدرج في الشدة حتى يتم الوصول إلى المستويات العالية من شدة المثير بحيث لا تستثير الاستجابة الشاذة السابقة ، و تستخدم هذه الطريقة لمعالجة حالات الخوف والمخاوف المرضية.

٧. الكف المتبادل :-

يقوم أساساً على وجود أنماط من الاستجابات المتنافرة وغير المتوافقة مع بعضها البعض كالاسترخاء والضيق مثلاً. ويمكن استخدامه في معالجة التبول الليلي حيث أن التبول يحدث لعدم الاستيقاظ والذهاب إلى دورة المياه ، و إذا فإن الطفل يتبول ، وهو نائم على فراشه ، و المطلوب كف النوم فيحدث الاستيقاظ والتبول بشكل طبيعي و اكتساب عادة الاستيقاظ ؛ لذا فإن كف النوم يؤدي إلى كف التبول بالتبادل ، لذلك لابد من تهيئة الظروف المناسبة لتعلم هذا السلوك.

٨. الاشتراط التجنبي :

يستخدم لتعديل السلوك غير المرغوب فيه ، و في معالجة الذكور الذين يتشبهون بالجنس الآخر أو في علاج الإدمان على الكحول أو التدخين ، و يتم استخدام مثيرات منفرة كالعقاقير المقيأة والصدمات الكهربائية و أشربة كاسيت تسجل عليها بعض العبارات المنفرة ، و التي تتناسب مع السلوك الذي يراد تعديله.

٩. التعاقد السلوكي (الاتفاقية السلوكية)

يقوم على فكرة أن من الأفضل للمسترشد أن يحدد بنفسه التغيير السلوكي المرغوب ، و يتم من خلال عقد يتم بين طرفين - هما المرشد والمسترشد - يحصل بمقتضاه كل واحد منهما على شيء من الآخر مقابل ما يعطيه له .ويعتبر العقد امتداداً لمبادئ التعلم من خلال إجراء يعزز بموجبه سلوك معين مقدماً حيث يحدث تعزيز في شكل مادي ملموس أو مكافأة اجتماعية فعلى سبيل المثال نجد أن المسترشد على أن يودع الطرف الأول مبلغ من المال لنفرض خمسمائة ريال على أن تعاد إليه كل خمسين ريال إذا نقص وزنه كيلو جراماً أو أنه يفقدها في حالة زيادة وزنه كيلو جراماً واحد . يمكن تطبيق مبدأ التعاقد أو الاتفاقية السلوكية أثناء دراسة الحالة الفردية ، أو في الإرشاد الجماعي ، و يمكن الإفادة منها في تناول حالات التأخير المدرسي.

ويركز الإرشاد النفسي وفقاً للنظرية السلوكية على ما يلي:-

١. مساعدة المسترشد على تعلم سلوك جديد مرغوب والتخلص من سلوك غير مرغوب فيه ومساعدته في تعلم أن الظروف الأصلية تغيرت أو يمكن تغييرها.
 ٢. تغيير السلوك غير السوي أو غير المتوافق وذلك بتحديد السلوك المراد تغييره و الظروف والشروط التي يظهر فيها والعوامل التي تكتنفه وتخطيط مواقف يتم فيها تعلم و محو تعلم لتحقيق التغيير المنشود.
 ٣. الحيلولة بين المسترشد وبين تعميم قلقه على منبئات جديدة.
 ٤. تعزيز السلوك السوي المتوافق.
 ٥. ضرب المثل الطيب والقذوة الحسنة سلوكياً أمام المسترشد عله يتعلم أنماط مفيدة من السلوك عن طريق محاكاة المرشد خلال الجلسات الإرشادية المتكررة .
- ويستخدم أصحاب النظرية السلوكية لتحقيق ذلك عدداً من الاستراتيجيات والفنيات التي تهتم بتدريب الفرد على مهارات إدارة الغضب ، ومن أكثر الاستراتيجيات السلوكية المستخدمة في إدارة الغضب هي الاسترخاء ، وتدريب التوكيدية ، والتنظيم الذاتي ، حيث يشير " جوتليب " (Gottlieb,2001) إلى أن التنظيم الذاتي يعتبر من أهم الاستراتيجيات السلوكية المستخدمة لإدارة الغضب، ففيه يتعلم الفرد أن يسيطر على نفسه، ويرجئ إشباعاته الفورية، ويتصرف بما

يتناسب مع الموقف، حيث يواجه الفرد الغضب أحياناً ، وفي أحياناً أخرى يغض طرفه ويتجاهله حتى يألف مواجهة المواقف المثيرة للغضب . (Gottlieb,2001,p.73)
ويشير " ويسترماير " (Westermeyer,2003) إلى أن من الفنيات الفعالة المستخدمة لإدارة الغضب هي الاسترخاء وصرف انتباه الفرد عن موضوع الغضب ، وكذلك التنفيس الانفعالي . (Westermeyer, 2003,P.2) كما يؤكد "هيبارد" (Hubbard,2002) على أن الاسترخاء يستخدم في خفض التوترات الناتجة عن الغضب ، وكلما كان الاسترخاء عميقاً ومركزاً كان أكثر نجاحاً في إدارة الغضب (Hubbard,2002,p.65).
خامساً: النظرية السلوكية - المعرفية :

١. آرون بيك (Aaron Beck, 1921) (العلاج المعرفي - السلوكي) :-

باحث وعالم نفس أمريكي ، ولد في مدينة بروفيديانس بولاية رود آيلاند الأمريكية عام ١٩٢١ حصل على شهادة الطب الجامعية في جامعة بيل الأمريكية عام ١٩٤٢ ، ونال شهادة الدكتوراه في التحليل الكلاسيكي عام ١٩٤٦ ، وهو رئيس لمعهد بيك للعلاج المعرفي والبحوث ، وأستاذ الطب النفسي في جامعة بنسلفانيا ، أسس العلاج المعرفي في أوائل الستينات من القرن الماضي كطبيب نفسي في جامعة بنسلفانيا ، حصل على العديد من الجوائز والدرجات الفخرية ، وتلقى جوائز عن بحوثه من كل من الجمعية الأمريكية لعلم النفس والجمعية الأمريكية للطب النفسي ، وهو أيضا احد كبار أعضاء معهد الطب في أمريكا، وحصل على جائزة سارنات الدولية في مجال الصحة النفسية عام ٢٠٠٣ وجائزة جرومير عام ٢٠٠٤ لدوره الريادي في تطوير علم النفس ، يشارك حالياً في عدد من الدراسات البحثية في بنسلفانيا، ويقوم بمتابعة الحالات النفسية للمراجعين في معهد بيك للأطباء المقيمين النفسيين ، وطلاب الدراسات العليا ، والمهنيين العاملين في مجال الصحة النفسية . (الزعبي ، ٢٠١٠ ، ص ٢٢)

بدأ " بيك " حياته كمحلل نفسي، إلا أنه كان غير مقتنع بتفسير نظرية التحليل النفسي للاكتئاب ، فانصب اهتمامه على فحص وجهة النظر عند فرويد في أن الاكتئاب عبارة عن غضب موجه نحو الداخل (نحو الذات) ولذلك قرر أن يفحص التعبيرات اللفظية الشعورية والتلقائية عند المرضى والمكتئبين ، وقد كان من أبرز نتائج دراساته وملاحظاته أن أفكار المرضى الاكتئابيين تتسم بتحيز أو تحريف معرفي سلبي في إدراك الواقع ، وأرجع بيك هذا

التحريف والتشويه المعرفي الى ما يعرف بالثالوث المعرفي (النظرة السلبية للفرد المكتئب عن الذات ، وعن العالم ، وعن مستقبله) أي يعتقدون أنهم فاشلون وأن مستقبلهم بائس ولا أمل في تغييره ، ومن خلال الملاحظات التي استنتجها "بيك" ولاحظها عند علاجه للمرضى المكتئبين صاغ نظريته في العلاج النفسي مركزا على تعديل الأفكار التلقائية وفحص صحة هذه الأفكار التي تكون ضد الواقع ، وتعديل الاعتقادات والافتراضات الكامنة وراءها لدى الفرد ، وتوصل الى أن الإنسان كائن يتمتع بقدرة على التفكير المنطقي وهو يقوم بذلك في غالب الأحيان ، إلا أنه في بعض الأحيان يفكر بطريقة لا عقلانية مما يؤدي إلى شعور بالنقص ، وأن أسباب التفكير اللاعقلاني تعود إلى القنوات الخاطئة التي يلقنها الآباء للأبناء ، إذ يعطي "بيك" لمدرجات الفرد كحالة وسط بين المثير والاستجابة الأهمية الرئيسة في تفسير السلوك الإنساني .

المسلمات الأساسية في نظرية الإرشاد المعرفي عند "بيك"

١. **الأفكار التلقائية :-** ويسمىها "بيك" الأفكار الأوتوماتيكية وهي سياق من الأفكار التي يشعر بها الفرد نتيجة التفاعلات بين المعلومات الواردة للفرد والأبنية المعرفية ، بمعنى الأفكار التي تطرأ بين الأحداث الخارجية واستجابة الفرد الانفعالية ، وهي جزء من نمط التفكير المتكرر لدى الفرد نحو ذاته والذي يحدث سريعا وبشكل دائم .
٢. **المخططات المعرفية :-** وهي الأبنية المعرفية الموجودة لدى الفرد ، وتتضمن الاعتقادات والافتراضات والتوقعات والمعاني والقواعد التي يكونها الفرد عن الأحداث والآخرين والبيئة ، فهي تشكل الإطار الأساسي الذي يستخدمه الفرد لفهم الذات والعالم والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، وتعد هي المسؤولة عن نشأة الأفكار السلبية ، كما أنها تشكل الاعتقادات والافتراضات لدى المسترشد، وتختلف باختلاف الأفراد .
٣. **التوقعات :-** وهي عبارة عن وقائع تسبق مواجهة الفرد للأحداث وغالبا ما تكون مرتبطة بتوقعات نحو الذات والآخرين ونحو المستقبل ، وقد تكون التوقعات ايجابية (خبرات انفعالية سارة) وقد تكون ذا طبيعة سلبية (ترتبط باضطرابات انفعالية لدى الفرد) .
٤. **الافتراضات :-** وهي عبارة عن المبادئ الأخلاقية والقواعد التي تعمم عبر المواقف والتي تؤثر في استنتاجات الأفراد تجاه المواقف التي يمر بها ، أو التي تثير لديه استفزاز الغضب

=====

٥. **التحريفات المعرفية** :- ويقصد بها المعاني والأفكار التي يكونها الفرد عن الحدث أو الموقف وهي غالباً ما تكون خاطئة ولا تمثل مكونات الواقع الفعلي ، وهي همزة الوصل بين المخططات المعرفية والأفكار التلقائية .

٦. **الثالوث المعرفي** :- وهو المصطلح الذي يشير الى وجهة النظر السلبية التي يكونها الفرد الغاضب عن ذاته ، وعن مستقبله ، وعن الآخرين ، فالأفراد الغاضبين يدركون أنفسهم بوصفهم غير جديرين بالاستحقاق والوحدة وعدم الكفاءة ، وبنفس الطريقة يرون العالم من حولهم ملئاً بالمصاعب والعقبات التي تحول دون تحقيق أهدافهم ويدركون بأن المستقبل سيء وأنهم غير ناجحين في مستقبلهم ، لذلك فإن هذا الثالوث يشير الى المعاني والافتراضات غير التوافقية . (باترسون ، ١٩٩٠ ، ص ٢٩)

إن السلوك وفقاً لـ " بيك " يعتمد الى حد بعيد على وجود أنماط تفكير واعتقادات خاطئة يكونها الفرد عن ذاته وعن الآخرين وعن العالم المحيط به ، وان الإنسان عندما يفكر بطريقة غير عقلانية ، فإن ذلك يؤدي الى خفض الإنتاج والشعور بالغضب ، وأن السلوك المضطرب هو نتاج للتفكير غير المنطقي ، وأن الاضطراب الانفعالي هو نتيجة لما تثيره الأحداث من أفكار لدى الفرد . (فايد ، ٢٠٠٨ ، ص ٦٥)

توصل " بيك " إلى وضع النموذج المعرفي في الفترة ما بين عامي ١٩٦٠ - ١٩٦٥ ، حيث بدأ عمله قبل هذه الفترة في محاولة للتوصل إلى تفسيرات وقواعد علمية للتحليل النفسي ، ولكنه انتهى بوضع أساسيات وخصائص الإرشاد المعرفي - السلوكي ، بالإضافة إلى فنيات أخرى مثل تعلم مهارات حل المشكلات ، والمهارات الاجتماعية ، ومهارات التكيف ، ومهارات السيطرة على الذات ، وفي عام ١٩٧٠ أصدر " بيك " كتاباً بعنوان **الإرشاد المعرفي: طبيعته وعلاقته بالإرشاد السلوكي** Cognitive Therapy : Nature and relation to Behavior Therapy أوضح فيه كيفية تغيير المعارف والأفكار من خلال نماذج إشرافية، وهو ما يعتبر بمثابة إستراتيجيات سلوكية ، ويعد النموذج الذي قدمه " بيك " من أبرز النماذج الإرشادية في هذا الاتجاه وأكثرها شيوعاً، ففي الوقت الذي يركز فيه على معارف واعتقادات الفرد في الـ هنا- والآن here and now كسبب في اضطراب الشخصية، فإنه يستعين أيضاً ببعض الفنيات السلوكية لتعليم الفرد المهارات التي يجب أن تتغير بتغير معارفه ومدركاته عن ذاته وعن العالم والمستقبل .

ويرى " بيك " أن الشخصية تتكون من مخططات معرفية Schemas تشتمل على المعلومات والاعتقادات والمفاهيم والافتراضات والصيغ الأساسية لدى الفرد والتي يكتسبها خلال مراحل النمو ، ويرى أن الناس تتفاعل بالأحداث وفقا لمعانيها لديهم. ويهتم بيك بالأفكار التلقائية السلبية التي تظهر وكأنها منعسات آلية وتبدو من وجهة المريض بأنها معقولة جداً ، ويذهب " بيك " إلى أن الأفكار الأوتوماتيكية تؤدي إلى التشويه المعرفي الذي يعد نتيجة لها، ومن أمثلة ذلك التمثل الشخصي Personalization أي تفسير الأحداث من وجهة النظر الشخصية للمريض، والتفكير المستقطب Polarized أي المتمركز عند أحد طرفين متناقضين إما أبيض أو أسود، والاستنتاج التعسفي أي الاستدلال اللامنطقي، والمبالغة في التعميم أي تعميم نتيجة معينة على كل المواقف على أساس حدث منفرد، والتضخيم والتجسيم، والعجز المعرفي. وإذا كان العلاج وفقاً لهذا النموذج يهدف إلى التعامل مع التفكير اللامنطقي الخاطئ والتشويهات المعرفية، والتعامل مع المشكلات المختلفة والسعي إلى تخفيضها، فإنه يعتمد على عدة أسس أو مبادئ هي المشاركة العلاجية، وتوطيد المصداقية مع المريض، وتقليل أو اختزال المشكلة Reduction أي تقسيمها إلى وحدات يسهل تناولها، ومعرفة كيفية العلاج وذلك باستخدام فنيات عديدة بعضها معرفي مثل المناقشة، والمراقبة الذاتية، والتباعد الذي يجعل تفكير المريض وتقييمه للواقع موضوعياً، وإعادة التقييم المعرفي، والعلاج البديلي (مناقشة الأسباب). وبعضها تجريبي إمبيريري كالاستكشاف الموجه، والتعريض، وبعضها الآخر سلوكي كالواجبات المنزلية، والإقضاء، والتخيل، ولعب الدور. ويرى "بيك" أن التكنيكات السلوكية ذات فاعلية لأنها تؤدي إلى تغييرات إتجاهية ومعرفية لدى الحالات المريضة .

ويرى " بيك " أن الكيفية التي تتم من خلالها معالجة المعلومات تمثل المحور الأساسي الذي تدور حوله تفسيرات النظرية المعرفية ، إذ يفترض أن وجود المشكلات النفسية لدى الفرد مرتبط بوجود تحيز وأخطاء في معالجة المعلومات لديه ، كما يفترض وجود أبنية معرفية (مخططات) كامنة عاجزة عن التكيف تسيطر على المريض من خلال ما ينتج عنها من أفكار داخلية تلقائية تصاحب الاضطراب وتساعد على استمراره ، وللإنسان من وجهة النظر المعرفية دور نشط في تكوين واقع خاص به ، ويعتمد الإنسان في رؤيته لما حوله على نظام معالجة المعلومات لديه الذي يختار من خلاله ويغير ويفسر المثيرات التي تصادفه ، وتلعب المعاني

الشخصية (الذاتية) التي يعطيها لما يعترضه من حوادث دورا هاما في قدرته على التكيف ، فقد يستجيب باستجابات سلوكية أو انفعالية غير متكيفة إن هو أخطأ في تفسير ما يحدث من حوله ، وهكذا فإن المعرفة تؤثر على الانفعالات وعلى السلوك .

٢. ألبرت أليس (١٩١٣ - ٢٠٠٧) (Albert Ellis) (الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي) :-

ألبرت أليس هو طبيب وعالم نفس أمريكي ، ولد في ٢٧ أيلول عام ١٩١٣ ، وتوفي في ٢٤ تموز ٢٠٠٧ ، وقد حصل على درجتي الماجستير والدكتوراه في علم النفس السريري من جامعة كولومبيا ، والمجلس الأمريكي في علم النفس المهني (ABPP). طوّر نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) وأسس معهد ألبرت أليس في مدينة نيويورك وترأسه لعقود ، ويُعتبر واحداً من رواد التحول المعرفي الجذري في علم النفس المرضي، ومؤسس العلاجات المعرفية السلوكية ، واعتُبر ثاني أكثر طبيب نفسي تأثيراً في التاريخ بعد كارل روجرز (Carl Rogers) بناءً على دراسة مهنية قامت بها الولايات المتحدة وعلماء النفس الكنديون في عام ١٩٨٥ .

يؤكد " أليس " على أن التفكير والانفعال والسلوك لدى الفرد جوانب لا تنفصل عن بعضها البعض بل هي جوانب متفاعلة معاً . (Ellis,A.,1995,P.85) وتتلخص نظريته في الإرشاد الانفعالي العقلاني في أن الإنسان يشعر بالغضب نتيجة ما يواجهه من منغصات ومشكلات يومية صعبة تشكل له عقبة في تحقيق أهدافه ، وقد يتبنى الشخص أفكاراً لا عقلانية تؤدي إلى الغضب، أو يتبنى أساليب تفكير خاطئة مثل (يجب ، ينبغي ، لابد ،) ونتيجة لذلك يصبح الشخص أكثر اضطراباً انفعالياً وأكثر شعوراً بالقصور والنقص، وعندما يزداد الغضب ، تمتد آثاره إلى مجالات أخرى غير المجال الذي حدث فيه الغضب ، ونتيجة لذلك يحدث سوء توافق الشخص مع نفسه ومع الآخرين . (السقاف ، ٢٠٠٩ ، ص ٥٨)

ويرى " أليس " أن الإنسان يستطيع التعامل مع الغضب إذا تمسك بالأفكار العقلانية، أما إذا سمح للأفكار اللاعقلانية لأن تسيطر عليه فإنه لا يستطيع توجيه الانتباه الكامل للموقف المثير للغضب ، أو ضبط انفعالات الغضب ، أو مواجهة المشكلات المرتبطة بالغضب، والنتيجة أن الإنسان يبدأ يفكر بطريقة مدمرة للذات. ويرى " أليس " أن الأفكار اللاعقلانية الأساسية التي يتمسك بها الإنسان الغاضب أربع وهي:

١. كم كان شنيعاً (فظيماً) أن تعاملني بمثل هذه الطريقة.
٢. لا أستطيع أن أتحمل معاملتك لي بأسلوب الاستهانة (عدم المسؤولية) غير العادل.
٣. لا ينبغي أن تعاملني بهذه الطريقة.
٤. لأنك تعاملني بهذه الطريقة ، أجد أنك الشخص المرعب (الفظيع) الذي لا يستحق أي شيء طيب في الحياة ، ولا بد من عقابك.

بجانب الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية والأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالغضب ، توجد أساليب تفكير لا منطقية(خاطئة) تؤدي إلى الغضب ، ومنها: المبالغة ، و التعميم ، وأخطاء الحكم و الاستنتاج . ونشير إليها باختصار:

١. المبالغة Exaggeration :

وتعني إدراك الموقف وتفسيره بطريقة أكثر مما هو عليه بالفعل ، ويترتب على ذلك : إثارة مشاعر الخوف و القلق و الغضب ومن أمثلة المبالغة " اعتقاد الشخص بأنه لا أحد يعاني مثله من المشكلات و الاحباطات. "

٢. التعميم Generalization :

هو الانتقال بالإدراك و التفسير و الحكم من الخاص إلى العام ، أو الانتقال من الجزء إلى الكل والتفكير العقلاني يبني على أساس أن ما ينطبق على الجزء قد لا ينطبق على الكل، وإذا كان التعميم طريقة علمية للتفكير فيجب الانتباه إلى العلم الحقيقي يأبى التعميم السريع . ومن أمثلة التعميم الخاطئ : توقع الشخص بأن حدوث مشكلة لأي شخص معناها حدوث نفس المشكلة له .

٣. أخطاء الحكم و الاستنتاج Judgment :

الحكم قرار عقلي برأي معين ، وهو أساس التفكير ، وعليه يبني الاستدلال والبرهنة ، فإذا أصدر الشخص حكماً أو فسر حادثة دون توفر معلومات كافية ، ودون فهم السياق الذي بأنه انتقال Inference يصدر فيه الحكم ، فإنه يخطئ في الاستنتاج ، ومن أمثلة أخطاء الحكم :- إصدار الشخص حكماً واحداً على مواقف مختلفة ، ومن أمثلة الاستنتاج شعور الشخص بالغضب لأنه يرى صديقه يتحدث مع آخر بصوت منخفض ، فيعتقد أن صديقه يقوم بالوشاية و التحريض ضده ، فيشعر بالغضب من صديقه وربما يفكر في الاعتداء عليه أو يعتدي عليه فعلاً

وفي ضوء نظرية " أليس " يمكن تفسير كيفية حدوث السلوك كالآتي:

١. خبرة أو تجربة محرّكة ومنشطة للغضب A- Activating experience

٢. نسق معتقدات لاقلاقية مرتبطة بالغضب B- Irrational belief system

٣. نتيجة انفعالية (الغضب) C- Emotional consequence (anger)

٤. دحض ومناقشة الأفكار اللاعلاقية D- Dispute

٥. الأثر (الصحة النفسية) E- Effect (Psychological health)

وفقاً لهذا الأنموذج ، فإن المعوقات والمشكلات اليومية التي تبدو أنها محرّكة للغضب (A) ليست هي في الواقع تؤدي للغضب (C) بشكل مباشر ، ولكن الذي يؤدي إلى الغضب بشكل مباشر هو نظام معتقدات الشخص غير العقلانية (B) ، ولذلك استطاع الشخص قليل الانشغال بالأحداث (A) أو التعامل بإيجابية مع كل الأحداث التي لا بد وأن تحدث ، والمعوقات الموجودة و المستمرة و التي يصعب تغييرها ، أو مقاومة الغضب وذلك بأن يكون الشخص الغاضب أكثر انضباطاً وتحكماً في غضبه ، ثم يلي ذلك تركيز الشخص على ضرورة تغيير نظام المعتقدات عن طريق دحض ومناقشة الأفكار اللاعلاقية (D) واكتساب معرفة جديدة وأفكار عقلانية جديدة ، وواقعية تقوم على أساس قبول الذات وقبول الآخرين ، فإن النتيجة ضبط الشخص لانفعالاته وغضبه (E) ، وبالتالي يتمتع بالصحة النفسية ، أو على الأقل يتمتع بالتوافق النفسي .

ويرى " أليس " أن الإنسان أمامه ثلاثة بدائل لكي يعبر عن غضبه وهي:

أ. التعبير عن الغضب بحرية غير مقيدة

ب. قمع و كبت الغضب

ج. التعبير عن الغضب بحرية منضبطة

ويوضح " أليس " هذه البدائل الثلاثة بقوله :- " أن الغضب له وظيفة إيجابية لأنه يحمي الإنسان من العالم العدائي ، ولكن إذا غضب الشخص وعبر عن غضبه بحرية غير مقيدة ، فإن هذا لا يكفي ، لأن الآخرين ربما ينزعولوا عن الشخص الذي يظهر غضبه بدون قيود ، وربما يستجيبوا له بسلوك عدواني ، أما إذا غضب الشخص ولكنه مال إلى قمع أو كبت غضبه بدلاً من التعبير عنه ، فإن هذا الشخص يكون عرضة لسيطرة الآخرين ، ف الذي يميل إلى قمع أو كبت غضبه بطيبة القلب ، فإن طيبة القلب لا تعني أن الآخرين سوف يحترمونه ويعاملونه بإيجابية ، ولكنه يكون عرضة لاستغلالهم وسيطرتهم ، هذا النوع من الغضب يسبب الكثير من الاضطرابات الجسمية مثل : ضغط الدم ، والاضطرابات الانفعالية الأخرى مثل : القلق و الاكتئاب ، ويبقى البديل الثالث أمام الشخص للتعبير عن غضبه وهو التعبير عن الغضب بحرية منضبطة ، هذا السلوك يمكن أن يؤثر إيجابياً في الآخرين ويجعلهم يتفاعلون مع الشخص ويستمعون له ، ويغيروا من اتجاهاتهم نحوه بإيجابية ، وهذا هو أفضل بديل .

٣. دونالد هيربرت ميكينباوم Donald Meichenbaum (١٩٤٠) (الحديث الذاتي) :-

وهو طبيب وعالم نفس أمريكي ، ولد في مدينة نيويورك عام ١٩٤٠ وحصل على شهادة البكالوريوس من كلية المدينة عام ١٩٦٢ ثم التحق بجامعة إلينوي فحصل على درجة الماجستير عام ١٩٦٥ وحصل على درجة الدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي عام ١٩٦٦ ، وقد عمل في جامعة واترلو في أونتاريو بكندا منذ عام ١٩٦٦ ، وقد كتب ميكينباوم مجموعة من المراجع حول الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي ، وله طريقة علاجية اشتهر بها أطلق عليها (التحصين ضد الضغوط النفسية Stress Inoculation) .

ويُعدّ ميكينباوم أول من طوّر أسلوب التحدث مع الذات ، الذي هو أحد أشكال إعادة التنظيم المعرفي التي تستهدف تدريب الفرد على تعديل أنماط التحدث الذاتي (Self-Talking) الذي يوجه التفكير والسلوك والمشاعر، كما أنه من المفاهيم النفسية المعاصرة التي نمت وازدهرت في سياق البرمجة اللغوية العصبية والتي احتلت مركز الصدارة في الإرشاد النفسي والصحة النفسية، ويتمثل التحدث مع الذات في ثلاث صور فهو إما صامت أو مسموع أو داخلي ومسموع في

الوقت نفسه . إذ تبين له أن التخلص من مشكلة ما يعني التخلص من التحدث مع الذات بطريقة سلبية واستبداله بالتحدث مع الذات بطريقة ايجابية.

والتحدث مع الذات هو أحد أساليب تعديل السلوك المعرفي الذي يهدف إلى تعليم الفرد على التحدث الايجابي مع الذات من أجل تغيير السلوك المشكل. ويقوم هذا الأسلوب على افتراض مؤداه (إن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دوراً في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها) . ولذلك يستند ميكنباوم إلى الاعتقاد بأن أفعال المسترشد تأتي مباشرة بعد التحدث مع الذات ، لذا يركز هذا الأسلوب على تغيير ما يقوله الناس لأنفسهم سواء كان داخلياً أو مسموعاً.

ويعتمد أسلوب التحدث مع الذات على استخدام الإيحاء الذاتي وإعادة التحدث مع الذات الايجابي الذي يُمكن أن يحسن الفرد بدلاً من الطرق السلبية والانهزامية، والتي تمكن من السيطرة على الاضطرابات النفسية والجسمية، أي إن إجراءات التحدث مع الذات قد ركزت على أهمية اللغة كموجه للسلوك ووضع أهمية كبيرة على العناصر اللفظية عند التدخلات في تعديل السلوك المعرفي، ولذلك لا بد من الإشارة إلى أن تعليم إستراتيجية التحدث مع الذات تتطلب توافقاً بين المستويات اللغوية والمعرفية للفرد.

لقد أدت الخبرات التي عاشها ميكنباوم في تدريبه مع المضطربين وغيرهم إلى التفكير فيما إذا كان من الممكن تدريبهم على التحدث مع أنفسهم بطريقة تؤدي إلى تغيير سلوكهم، وقد أكد على الحديث الداخلي (Inner Speech) أو حديث الذات (Self-talk) في محاولة لتغييرها، كما اهتم بالتخيلات (Images) على أمل معرفة فيما إذا كان مثل هذه التغييرات ستؤدي إلى حدوث تغييرات في التفكير والشعور والسلوك ، واستنتج بان الأحاديث الذاتية (الداخلية والخارجية) ممكن أن تؤدي إلى تغيير في السلوك .

لقد دَرَبَ ميكنباوم كل فرد على أن يراقب نفسه ، وأن يُقَيِّمَ إعماله بأساليب التساؤل الذاتي ، وبعد ذلك إذا قدر أداءه على انه متدنٍ فإنه يتعلم كيف يُعلم ذاته من خلال أسلوب ملائمة المطلب من اجل أن يقدم استجابات أكثر تقبلاً، ويقوم المرشد بنمذجة العبارات اللفظية بحيث يجعل من نفسه أنموذج ، حيث يقوم بتأدية المطلب والمسترشدين المراد تدريبهم ، يقومون سراً أو جهراً بتدريب الألفاظ عندما يأتي دورهم في أداء المطلب .

ويُبين ميكينباوم أن من أنجح الوسائل للتغلب على المعتقدات الخاطئة أن ننبه الفرد على الأفكار أو الآراء التي يرددها بينه وبين نفسه عندما يواجه بعض المواقف المهددة، وإن الاضطرابات التي تصيب الفرد بما في ذلك الغضب ، والعدوان ضد الذات أو ضد الآخرين وكثير من المواقف التي يواجهها اجتماعية كانت أو دراسية يعتبر نتيجة مباشرة لما يردده الفرد مع نفسه، ومع ما تقتنع به ذاته من أفكار أو حوادث ، وأن نجاحه في التغلب على هذه المواقف يبدأ من قدرته على أن يحدد أنواع هذه العبارات وما تثيره من استجابات انفعالية مهددة، وعلى استبدالها بأفكار أو عبارات أو تعليمات وإرشادات يرددها خلال تعامله مع هذه المواقف ، ويؤكد ميكينباوم على أهمية الحوار مع النفس عند أداء أي نشاط ، إذ من شأنه أن ينبه الفرد على تأثير أفكاره السلبية في سلوكه، ويقترح ترديد عبارات مضادة للفكرة الخاطئة مثل (توقف) (فكر قبل أن تجيب) (سأعد للعشرة قبل أن أستجيب) .

الحديث الذاتي ومراحل الإرشاد:-

تمر العملية الإرشادية وفق أسلوب الحديث الذاتي بالمراحل الثلاثة الآتية:-

١. المرحلة المفاهيمية :- Conceptual Phase

وتتضمن هذا المرحلة التعرف على الأفكار غير المتوافقة لدى المسترشد من خلال خطوتين رئيسيتين هما:

أ. توضيح المنطق من استخدام هذا الأسلوب :-

لابد أن يقدم المرشد الأسباب المنطقية لاستخدام هذا الأسلوب لان المسترشد لن يقتنع بهذا الأسلوب إلا إذا تفهمه وتقبل المنطق من استخدامه. وعندما يتأكد المرشد من ذلك ينتقل الى الخطوة التالية ، أما إذا اظهر المسترشد بعض التساؤلات والشكوك حول استخدام هذا الأسلوب فعلى المرشد أن يستمر في الرد على هذه التساؤلات والتقليل من هذا الشكوك حتى يقتنع العمل به ويتقبل استخدامه.

ب. تقديم إطار تصوري للمسترشد:

ويتضمن هذا الإطار مجموعة من المصطلحات التي تزيد من قدرة المسترشد على فهم ردود أفعاله تجاه الضغوط التي تواجهه ، ويعتمد هذا الإطار على طبيعة الضغوط التي تواجه المسترشد ، فالإطار الذي يقدم للمسترشد الذي يعاني من مخاوف معينة يختلف عن الإطار

الذي يقدم للمسترشد الذي يعاني من مشاعر الغضب أو القلق وغيرها ، ويتضمن هذا الإطار تقديم معلومات كافية للمسترشد عن طبيعة الضغوط التي يواجهها (القلق - الخوف - الغضب - اليأس ... الخ) من خلال ثلاثة استجابات ثانوية هي الاستجابة المعرفية والجسمية الانفعالية ، والسلوكية ، ولابد أن يفهم المسترشد معنى هذه الاستجابات ويعرف كيف يستخدمها كعنصر أساسي في حياته ، فالعناصر المعرفية تتمثل في العبارات التي يقولها المسترشد لنفسه في مواجهة الضغوط التي يمر بها، وتتضمن هذه العبارات تقييم الموقف الذي قد يشمل انتقاد سلوك الآخرين عن طريق تقدير نواياهم الذاتية ودوافعهم، وأيضاً تقييم نواياهم الذاتية نحوهم ، ومدى خطورة الموقف والنتائج المحتملة له ، أما الاستجابة الجسمية النفسية للمسترشد فتتضمن بعض المظاهر الفسيولوجية للمواقف التي يواجهها المسترشد ، ففي مواقف الغضب مثلاً من الضروري أن يوضح المرشد للمسترشد طبيعة هذه العناصر والتي قد تتمثل في عرق الكفين أو زيادة عدد ضربات القلب أو سرعة التنفس أو عض الشفاه أو اضطرابات المعدة وغير ذلك ، فيما تتمثل المظاهر الانفعالية في الإثارة والهييج ومشاعر الاستياء ، أما العناصر السلوكية فتتضمن السلوك الانسحابي أو السلوك العدواني والتي قد تصاحبها بعض النتائج السلبية ، فمثلاً نجد إن الشخص الذي يتكرر انسحابه عندما يتهم عليه احد بالألفاظ فان ذلك سوف يؤدي الى تراكم مشاعر الغضب والكراهية والاستياء حتى تصل في النهاية الى درجة الانفجار، وكذلك الأشخاص الذين تتسم استجاباتهم بالعدوانية لمواقف الاستفزاز عن طريق القيام بهجوم مضاد مثل السباب وتبادل الاتهامات وأحياناً الضرب.

وتفيد هذه المرحلة في مساعدة المسترشد على تحديد نمط انفعاله ودرجته وتحليل المواقف التي تستدعي استجاباته الانفعالية ، ويعني ذلك إن المرشد يساعد المسترشد في تحديد المواقف التي تستدعي انفعالاته السلبية مع التركيز على العبارات الذاتية التي يقولها المسترشد لنفسه والمشاعر التي تصاحبها أثناء الضغوط التي تواجهه ، والنتيجة المحتملة لهذه المرحلة هي تدريب المسترشد على القيام بالمهام التالية:

- متابعة عباراته الذاتية عند المواقف التي تواجهه.
- تحليل الأشكال المختلفة لمواقف الضغط التي تسبب ظهور المشاعر السلبية.

=====

- ترتيب المواقف التي تستدعي المشاعر السلبية وفقاً لشدة هذه المشاعر.

٢. مرحلة التدريب على مهارات الحديث الذاتي :

وتستهدف هذه المرحلة مساعدة المسترشد على تنمية بعض المهارات عن طريق :-

أ. الحصول على المعلومات أو المواقف التي تولد الغضب :-

وتتضمن هذه العملية تحليل طبيعة الضغوط التي تستدعي مشاعر الغضب والتي تعلمها المسترشد في الخطوة السابقة حيث يقدم المسترشد تقريره الذي أعده في المنزل المرتبط بتحليل هذه المواقف، فيقوم المرشد بمناقشته معه من اجل العمل على توسيع إدراك المسترشد بمساعدته على اكتشاف تقديره غير الواقعي للمواقف التي ربما تقوده الى استخدام أساليب دفاعية عدوانية أو انسحابية لا داعي لها.

ب. العمل المباشر :-

حيث يقوم المرشد بتدريب المسترشد على كيفية أداء المهارات التي اكتسبها من خلال النمذجة ، وذلك لتخفيف مشاعر الخوف أو القلق أو الغضب الذي قد ينتابه ، من خلال مساعدة المسترشد على إحلال عبارات ذاتية ايجابية بدلا من عباراته الذاتية السلبية التي تولد مشاعره السلبية ، ثم مقاومة و إيقاف الاستئارة بطريقة بناءة .

٣. مرحلة تطبيق المهارات :-

يقوم المسترشد في هذه المرحلة بتطبيق المهارات التي اكتسبها للتعامل مع الضغوط المختلفة التي يواجهها، أو التي يتخيل وجودها، وذلك من خلال إعداد مواقف تمثيلية وهمية والتدريب على كيفية مواجهتها، باستخدام النمذجة بمشاركة المرشد ، وتزيد هذه العملية من ثقة المسترشد بنفسه عندما يكتشف انه يستطيع بالفعل التعامل مع مواقف الضغط التي كان يفشل في مواجهتها ، ثم يقوم المرشد بتقديم التغذية الراجعة وتزويد المسترشد بالتعليمات اللفظية، ثم يقوم المسترشد بتأدية المهارات بصوت مسموع ثم بصوت منخفض وبعد ذلك يستخدم التعليمات الذاتية الخفية أي بينه وبين نفسه ، وتساعد توجيهات المرشد في هذه المرحلة على تأكيد أن ما يقوله المسترشد لنفسه في سبيل حل المشكلة قد حل محل الأفكار التي كانت تسبب الغضب في الماضي .