

الفصل الرابع

اجراءات الدراسة

- العينة :

عينة من المسنين المقيمين المتعلمين بدور المسنين والذين لا يعملون وليس لديهم من يعولهم من أسرهم، تبدأ أعمارهم من ٦٠ - ٧٥ عاماً، تتوفر لديهم شروط إجراء الاختبارات والمقاييس حيث يتميزون بحواس سليمة بصرياً وسمعيّاً وذلك لصلاحيّة حضور الجلسات الإرشادية .

ولقد قام الباحث الحالى بجولة لدى معظم دور المسنين فى محافظة القاهرة، ومحافظة الدقهلية ومحافظة الغربية، وباستخدام بعض أدوات التشخيص وهى استمارة بيانات عامة واستمارة الحالة الاجتماعية والاقتصادية ، ومقياس الاكتئاب النفسى للمسنين ومقياس التوافق للمسنين.

ولقد صادفت الباحث بعض العقبات منها :

- زيارة الباحث الحالى لدار المسنين بالمنصورة محافظة الدقهلية وجد بها عدد (١٧ فرداً) (٨ رجال ، ٩ نساء) وكلهم لا يصلحون للدراسة لما لديهم من فقد فى السمع والبعض الآخر أمراض مزمنة تحول بينهم وبين حضور الجلسات الإرشادية .
- وزيارة مؤسسة كبار السن بنبروه - محافظة الدقهلية وجد الباحث بها ٨ رجال وامرأة واحدة وأن أكثر من نصف هذا العدد لا يصلح لإجراء مثل هذه الدراسة التدخلية فضلاً عن عدم توفر شرط التعليم فى معظمهم .
- قام الباحث بزيارة دار العهد الجديد للمسنين بروض الفرج وكان العدد (١٣ رجلاً و١٩ سيدة) وكلهم من المسيحيين ، ولم يجد الباحث لديهم استعداداً للتعاون فى هذا المجال.
- وقام بزيارة دار هدية بركات بالمهندسين بالقاهرة فوجد أن عدد الرجال بالنسبة لعدد السيدات قلة، إلا أن معظم العدد الموجود مستوفياً لشروط عينة الدراسة، فضلاً عما لمسه من تعاون تام بين المسئولين عن هذه الدار مع الباحث، إضافة إلى وجود عناصر من المسنين مستعدون للمساعدة فى هذه الدراسة حيث تم ترشيح (٨) ثمانية من المسنين من قبل المشرفين تتوفر فيهم الشروط اللازمة لإجراء البحث.

- قام بزيارة دار السعادة للمسنين بطنطا حيث وجد بها (٤٤ فرداً) (٢٠ ذكور و ٢٤ إناثاً) ووجد الباحث أن العدد القادر من مسنى هذه الدار مستوفياً لشروط إجراء الدراسة .
- قام الباحث بزيارة لدار السلام بالسيدة زينب فوجد بها عدد ٢٣ رجلاً و ٢٧ سيدة وبالنسبة للرجال معظمهم مستوفياً لشروط التجربة فضلاً عن حسن تعاون إدارة هذه الدار .
- واجه الباحث رفضاً من بعض المسنين للتعاون فى هذه الدراسة.
- انسحاب بعض المسنين بعد حضور الإجراءات الأولية ورفض الاستمرار.
- خوف البعض منهم من الإدلاء بأى معلومات، وهذا الخوف طبيعى بالنسبة لمرحلة المسنين حيث أن الحذر الشديد من سمات هذه المرحلة الأخيرة من الحياة .
- ولم ييأس الباحث بل تزرع بالصبر وأخذ وقتاً طويلاً للتمهيد والتعايش معهم ولس مايجبون أن نلمس من حياتهم و مشاركتهم همومهم واحزانهم وكذلك مشاركتهم فى تنمية هواياتهم مثال : وجد أن أحدهم كان يحب نظم الشعر وكتابة الأغانى ونشر ذلك فى المجلات المصرية التى تهتم بهذا الجانب فما كان من الباحث أن أخذ يستمع له باهتمام. هذه الأمور التمهيديّة قربت المسنين من الباحث بشكل تدريجى ، ثم بدأ التعاون مع معظمهم بل وعاونوا الباحث على حل أى عقبة على سبيل المثال مكان الجلسات المناسب وإقناع زملائهم بالانضمام إليهم فى هذه الدراسة. بل أن بعضهم بلغ درجة كبيرة حيث وعدوا الباحث بحضور مناقشة هذه الدرجة العلمية .
- ولقد تكونت العينة بعد الزيارات المتعددة لهذه الدور من (٣٢) مسناً من ثلاث دور للمسنين.
- قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة على العينة، والجدول التالى يوضح ذلك، وفى ضوء نتائج القياس تم استبعاد ٨ مسنين وأصبح العدد النهائى هو ٢٤ مسناً، يعانين جميعاً من مفهوم ذات سلبى.

أولا بالنسبة لتوزيع العينة :

جدول (١) يوضح توزيع العينة

الصدر	المجموعة	العدد	الوظائف السابقة	متوسط العمر
دار هداية بركات (القاهرة)	الأولى تجريبية (أ)	٨	٢ موظف ٦ أعمال حرة	٦٦٦ عاماً
دار السعادة للمسنين (طنطا)	الثانية تجريبية (ب)	٨	٦ موظف ٢ أعمال حرة	٦٧٧ عاماً
دار السلام بالسيدة زينب	الثالثة ضابطة (ج)	٨	٤ موظف ٤ أعمال حرة	٦٨٤ عاماً
المجموع الكلى		٢٤		

وقسمت هذه العينة إلى ثلاث مجموعات منها مجموعتان تجريبيتان وأخرى ضابطة
وجداول (١) يوضح ذلك

جدول (٢) يوضح تخطيط التجربة

المجموعات	القياس القبلى	أساليب الإرشاد النفسى الجماعى	القياس البعدى الأول	القياس البعدى الثانى
مجموعة (أ) تجريبية	مقياس مفهوم الذات	أسلوب مجموعة المواجهة	مقياس مفهوم الذات	مقياس مفهوم الذات
مجموعة (ب) تجريبية	مقياس مفهوم الذات	أسلوب التحكم الذاتى	مقياس مفهوم الذات	مقياس مفهوم الذات .
مجموعة (ج) ضابطة	مقياس مفهوم الذات	لا تستخدم أى أساليب إرشادية وتبقى فى الانتظار	مقياس مفهوم الذات	مقياس مفهوم الذات

الأدوات :

مقياس تينسى لمفهوم الذات : (المؤلف الأصلي وليم فيتسى) : ملحق (٢)

ترجمة وإعداد صفوت فرج وسهير كامل ١٩٨٥ .

ولقد بدأ المؤلف تطوير المقياس بالاشتراك مع قسم الصحة النفسية بتينسى عام ١٩٥٥ ، وكانت الخطوة الأولى هي جمع بنود وصف الذات، وكان مصدر هذه البنود بعض المقاييس التي طورها بالستر ١٩٥٠ Balster, 1950 وإنجل Engle, 1956 وتيلور Tylor, 1953 ، كما اشتقت أوصاف للذات بواسطة أفراد من المرضى وغير المرضى ، ثم طور على أساس ظاهراتى Phenomological (يعتمد على وصف الظواهر) لتصنيف البنود على أساس ماتضمنته من أوصاف، ويتضمن هذا الجزء من المقياس ٩٠ بنداً قسمه بالتساوى إلى بنود موجبة، أخرى سالبة، ويتكون مقياس نقد الذات من البنود العشر الباقية وللمقياس صورتان:

(أ) الصورة الارشادية Counseling form

(ب) والصورة الاكلينيكية Clinical form

وسوف يعرض الباحث هنا الصورة الارشادية لأنها الصورة التي أخذ بها فى الدراسة الحالية.

الصورة الارشادية من المقياس :

أ - مقياس نقد الذات (ن ذ)

يتكون هذا المقياس من عشرة بنود جميعها تقلل إلى حد ما من قيمة الفرد ويعترف أغلب الناس أنها تنطبق عليهم، أما الذين يذكرون أنها غير منطقية فغالباً ما يكونو دفاعيين ويقومون بجهد مقصود لتقديم صورة مقبولة عن أنفسهم وتشير الدرجات المرتفعة بوجه عام إلى وجود سمات سوية ومظاهر صحة نفسية وإمكانية للنقد الذاتى، وتشير الدرجات المرتفعة بشكل متطرف إلى احتمال افتقار الفرد إلى الدفاعات الذاتية، كما قد يكون فى حقيقته مريضاً مجرداً من الدفاعات ، وتدل الدرجة المنخفضة على غلبة الحيل الدفاعية .

ب - الدرجة الموجبة (ج) :

ظهر فى التحليل الأساسى لمجموعة البنود الأصلية أن هناك ثلاث معان أوليه :

١ - ماذا أكون ؟

٢ - هذا ما أشعر به نحو نفسى .

٣ - هذا هو ما أفعله .

(وهى تمثل الصف الأول والثانى والثالث وهى أفقية وتمثل ثلاث درجات فرعية نحصل بجمعها معاً على الدرجة الكلية الموجبة (ج) وهى تمثل إطاراً مرجعياً داخلياً يقوم الفرد فى نطاقه بوصف نفسه .

وتم تناول البنود الأصلية من منظور الإطار المرجعى من حيث النواحي الجسمية والخلقية والاجتماعية والأسرية والشخصية التى تمثل الأعمدة الخمسة للدرجات فى صحيفة التصحيح .

وعلى هذا تنقسم المجموعة الكلية للبنود بطريقتين :

- رأسية إلى أعمدة (تعبر عن الإطار المرجعى الخارجى) .

- أفقية إلى صفوف (تمثل الإطار المرجعى الداخلى) .

حيث بعد كل بند وكل خلية نتيجة لهذا عن نوعين مختلفين من الدرجات .

(١) الدرجة (ج) الكلية (الإطار المرجعى الداخلى) :

وهى ذات أهمية بالنسبة للصورة الإرشادية من هذا المقياس حيث تعكس المستوى الشامل لاعتبار الذات ويميل أصحاب الدرجة المرتفعة إلى تقبل أنفسهم ويشعرون أنهم أشخاص ذوى قيمة وحيثية ويثقون فى أنفسهم ويتصرفون وفقاً لذلك .

أما الدرجة المنخفضة فتدل على شعور المفحوصين بالشك فى قيمتهم الشخصية ويرون أنفسهم أشخاصاً غير مرغوب فيهم وغالباً ما يشعرون بالقلق والاكتئاب وعدم السعادة وليس لديهم ثقة فى أنفسهم (إذا كانت درجة نقد الذات منخفضة تصبح الدرجة (ج) المرتفعة موضع شك: وقد تكون نتيجة تشويه دفاعى، فالدرجة المرتفعة بشكل متطرف (أعلى من المثينى ٩٩ بصفة عامة) هى درجة شاذة وتوجد دائماً لدى المضطربين فقط - ولقد صممت الدرجات الموجبة فى الصورة الإرشادية لتكون درجات موجبة بسيطة.

تتكون الدرجة (ج) الكلية من :

أ - الدرجة (ج) للصف الأول (ماذا أكون) حيث يقوم الفرد هنا بوصف هويته الأساسية Identity، أى ماذا يكون كما يرى نفسه .

ب - الدرجة (ج) للصف الثانى (هذا ما أشعر به نحو نفسى، أى الرضا عن الذات) حيث يصف فيها الفرد ما يشعر به نحو الذات والتي يدركها ويعكس بصفة عامة مستوى الرضا عن الذات أو قبول الذات، وقد يحصل الفرد على درجة مرتفعة على بنود الصف الثالث ومع ذلك تظل درجته على الصف الثانى منخفضة نتيجة معايير الخاصة وتوقعاته شديدة الارتفاع عن نفسه أو بالعكس، وقد تكون آرائه عن نفسه منخفضة كما يظهر فى الصف الأول والثالث ومع ذلك يحصل على درجة مرتفعة على الصف الثانى (الرضا عن الذات) ويمكن الوصول إلى أفضل تفسير للدرجات الفرعية من خلال مقارنتها ببعضها والدرجة الكلية .

ج - الدرجة (ج) للصف الثالث (السلوك : هذا هو ما أفعله) هذه هى الطريقة التى أسلك بها، وعلى ذلك فهى تقيس إدراك الشخص لسلوكه أو الطريقة التى يعمل بها.

(٢) الدرجات العمودية (الإطار المرجعى الخارجى) :

العمود (أ) الذات الجسمية :

يقدم الفرد هنا فكرته الخاصة عن جسمه، حالته النفسية ، مظهره الخارجى، مهاراته، حالته الجنسية .

العمود (ب) الذات الأخلاقية :

وتصف الدرجة الذات من خلال إطار مرجعى مثالى وأخلاقى من ذلك القيمة الأخلاقية، والعلاقة بالله، وإحساس الفرد بكونه شخصاً طيباً أو غير طيب ورضا الشخص عن عقيدته أو عدم اعتناقه لعقيدة ما .

العمود (ج) الذات الشخصية :

وتعكس هذه الدرجة إحساس الفرد بالقيمة الشخصية ، أى إحساسه بأنه شخص مناسب وتقديره لشخصيته دون النظر إلى هيئته الجسمية أو علاقاته بالآخرين .

العمود (د) الذات الأسرية :

تعكس هذه الدرجة مشاعر الشخص بمدى الملائمة والكفاية وكذلك جدارته وقيمه بوصفه عضواً في أسرة، وهي تشير إلى إدراك الشخص لذاته في تعلقها بأقرب دائرة من الرفاق .

العمود (هـ) الذات الإجتماعية:

وهي درجة أخرى لإدراك الذات في علاقتها بالآخرين، غير أنها تتعلق بالآخرين بطريقة أكثر عمومية، حيث تعكس إحساس المرء بملاءمته وقيمه في تفاعله الاجتماعي مع الآخرين بوجه عام .

الصدق : لقد استخدم المؤلف الأصلي أربعة إجراءات مختلفة مقياس الصدق وهي :

- ١- **صدق المضمون :** ويهدف الي ضمان الثقة في درجات الصفوف ودرجات الأعمدة.
- ٢- **التمييز بين المجموعات :** حيث يشير التراث البحثي علي أن المجموعات التي تختلف في أبعاد معينة من أبعاد الشخصية تختلف بالتالي في مفهوم الذات، ويتم التمييز بين المجموعات على أساس :
 - أ- المكانة السيكولوجية .
 - ب - معالجة أخرى لصدق التمييز بين المجموعات.
 - ج- دلائل أخرى في اطار التمييز بين المجموعات.
- ٣- **الارتباط بمقاييس أخرى وهي :**
 - الارتباط ببطارية مينسوتا متعددة الأوجه للشخصية.
 - الارتباط بقائمة التفضيل الشخصي لادواردز .
 - الارتباط مع مقاييس الشخصية الأخرى.
- ٤- **التغيرات الشخصية زحت ظروف معينة:**

ولقد قام الباحث الحالي باعادة حساب صدق وثبات مقياس تينسي لمفهوم الذات على عينة من المسنين المقيمين بدور المسنين ن = (١٠٠) وفيما يلي خطوات ذلك:

أولاً : الثبات :

قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس بطريقة اعادة التطبيق (ن = ١٠٠) من المسنين المقيمين بدور المسنين في القاهرة وطنطا، بعد التطبيق الأول باسبوعين قام الباحث باجراء التطبيق الثاني لمقياس تينسي لمفهوم الذات على نفس العينة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣) يوضح معاملات ثبات مقياس تينسي
لمفهوم الذات بطريقة اعادة التطبيق

معاملات الثبات	ابعاد مقياس تينسي لمفهوم الذات
* * . , ٦٩	مفهوم الذات الجسدى
* * . , ٧٠	مفهوم الذات الشخصى
* * . , ٧١	مفهوم الذات الأخلاقى
* * . , ٧٥	مفهوم الذات الاجتماعى
* * . , ٧٨	مفهوم الذات الأسرى

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الثبات لمقياس تينسي لمفهوم الذات بأبعاده الخمس وهى معاملات ثبات مرتفعة ويمكن الثقة فيها، فقد بلغ معامل ثبات مفهوم الذات الجسدى، ٠,٦٩ ومفهوم الذات الشخصى ٠,٧٠ ومفهوم الذات الأخلاقى ٠,٧١ ومفهوم الذات الاجتماعى ٠,٧٥ ومفهوم الذات الأسرى ٠,٧٨، وكلها دالة عند مستوى ٠,٠٠١ (* علامة الدلالة عند ٠,٠٠١)

الصدق:

١- الصدق الذاتى :

تم حساب الصدق الذاتى بحساب الجذر التربيعى لمعامل ثبات الاختبار وبلغت قيمته (٠,٨٥) وهى ذات دلالة مرتفعة (٠,٠٠١)

٢- الصدق المرتبط بالمحك

اختار الباحث اختبار مفهوم الذات للكبار، اعداد عماد الدين اسماعيل (ملحق ٣) ليكون ميزانا لهذا النوع من الصدق نظرا لما يتمتع به هذا المقياس من درجة ثبات وصدق عالية.

ولقد قام الباحث الحالى بحساب معاملات الارتباط بين مقياس تينسي لمفهوم الذات واختبار مفهوم الذات للكبار حيث وجد أن معامل الارتباط بين درجات الاختبارين يساوى ٠,٧٥ وهو ذو دلالة مرتفعة تزيد عن ٠,٠٠١ أى أن الإختبار المستخدم تتوفر فيه شروط الثبات والصدق.

برنامج مجموعات المواجهة لتحسين مفهوم الذات لدى المسنين :

قام الباحث بإعداد برنامج لمجموعات المواجهة فى ضوء نظرية كارل روجرز ومن خلال خبرته وتوجيهاته التى وردت فى كتابه Encounter groups حيث ذكر روجرز أن المجموعات هى عبارة عن مجموعات للتدريب على مهارة العلاقات الانسانية التى يتعلم فيها الافراد ان يلاحظوا طبيعة تفاعلاتهم مع الاخرين، حيث يشعرون انهم قد اصبحوا اكثر قدرة على فهم اساليبهم الخاصة ووظائفهم فى المجموعة، والتأثير الذى يقع على كل واحد منهم وسيصبحون اكثر كفاءة فى التعامل مع المواقف المختلفة" (Rogers, 1970 P. 3)

المستفيدون من هذا الأسلوب :

أعد هذا الأسلوب لتحسين مفهوم الذات لدى المسنين الذين يعيشون فى دور المسنين ويحتاجون لمعونة نفسية ، حيث أن مفهوم الذات يمثل حجر الزاوية فى الشخصية الإنسانية، كما يشير «كارل روجرز ١٩٥١» إلى أنه على الرغم من أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير إلا أنه ينمو ويمكن تعديله وتغييره عن طريق الإرشاد والعلاج النفسى المتمركز حول العميل الذى يؤمن بأن أحسن طريق لإحداث تغيير فى السلوك يكون عن طريق إحداث تغيير مافى مفهوم الذات .

وجلسات البرنامج هى على النحو التالى :

- ١ - الجلسة الأولى : يتم فيها القياس القبلى .
- ٢ - الجلسة الثانية : جلسة توجيهية وشرح أهداف الأسلوب .
- ٣ - الجلسة الثالثة : التعارف بين الأعضاء المسنين .
- ٤ - الجلسة الرابعة : مرحلة وصف المشاعر السابقة والوعى بالذات .
- ٥ - الجلسة الخامسة : أهمية الإنسان فى المجتمع (انجازات المسنين وتحقيق الذات).
- ٦ - الجلسة السادسة : استكشاف الذات .
- ٧ - الجلسة السابعة : الرضا عن الذات وبداية تحسين مفهوم الذات .
- ٨ - الجلسة الثامنة : المواجهة الإيجابية .

- ٩ - الجلسة التاسعة : تغيير الأدوار .
١٠ - الجلسة العاشرة : القياس البعدى .

الجلسة الثانية : جلسة توجيهية وشرح أهداف الأسلوب :

هى جلسة توجيهية حيث قدم الباحث البرنامج للمجموعة الأولى (أ) وتم تناول النقاط التالية :

- توضيح الهدف من هذا الأسلوب ، ومعنى مفهوم الذات وجوانبه المختلفة .
- تعريف المسنين أسلوب العمل بهذا البرنامج من حوار ومصارحة وكتابه تقارير واستفتاءات...
- توضيح مدى فعالية هذا الأسلوب الإرشادى على مساعدتهم على فهم قدراتهم وإمكاناتهم وفهم ذاتهم بشكل عام .
- تعريفهم على زمن البرنامج ككل وزمنه أسبوعياً وعدد جلساته وتحديد موعد هذه الجلسات .
- التعريف بأهمية الأنشطة المستخدمة والاختيار الحر من جانب الأعضاء لما يناسبهم من هذه الأنشطة ، والإجابة على أسئلة حول هذه الأنشطة .

الجلسة الثالثة : التعارف بين الأعضاء المسنين :

تهدف هذه الجلسة إلى تعرف المسنين بعضهم على بعض بأن يقدم كل عضو نفسه للمجموعة ككل ثم كتابة بطاقة تعارف. وقد لاحظ الباحث عند زيارته الميدانية بدار المسنين بطنطا أن كل مسن، لايحب الجلوس مع زملائه الآخرين بل يقضى معظم وقته فى حجرته، مما جعل المعرفة بينهم شبه معدومه.

نصوبين (١): تقسم المجموعة إلى مجموعات فرعية (من اثنين أو ثلاث) ليتم التعارف بينهم بشكل حوارى لمدة (٥ دقائق) ثم يتغير الوضع .

مثال: العضو الأول مع الثانى ، يتغير الوضع فيصبح العضو الأول مع الثالث والثانى مع الرابع وهكذا .

نهيين (٢): إعطاء كل عضو بطاقة بيضاء لكتابة بعض مشاعره الخاصة والتي لا يرغب الإفصاح عنها داخل المجموعة (له أن يكتب أو لا يكتب حسب رغبته ويتم ذلك بحرية تامة) .

نهيين (٣): يذكر كل عضو من خلال الحوار بين الأعضاء ما يرى - من وجهة نظره - أن هناك بعض السمات التي يتميز بها وبعض الهوايات التي يحبها، والعمل الذي كان يود ممارسته فى الماضى ولم يتم له ذلك .

الجلسة الرابعة : مرحلة وصف المشاعر السابقة والوعى بالذات :

وتهدف هذه الجلسة إلى مساعدة العضو على أن يكشف أولاً عن مشاعره التي تسبب له الإحباط وبالتالي مفهوم الذات السالب ووصفه لهذه المشاعر قد يحقق له نوعاً من الراحة ووعياً لذاته، تشجيع الأعضاء فى بث الثقة فى نفسه والثقة فى الآخرين، ويلاحظ صدى آثار هذه المشكلة لدى الأعضاء الآخرين فى الجلسة حيث يبدأ كل منهم فى الإفصاح عن مشاعره تجاه هذه المشكلة أو عن مشكلة خاصة مشابهة أو عن خبرته .

الإجراءات :

تقرين (١) : تقديم استمارة المراحل العمرية والمطلوب أن يقدم العضو وصفاً لثلاث مراحل فى حياته (عند عمر ٣٠ عاماً) ، (عند عمر ٤٥ عاماً) (عند عمر مابعد ٦٠ عاماً) من حيث النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعيين والخلقية والأسرية ... إلخ حيث يتم حوار ومكاشفة بين الأعضاء حول هذه المراحل... ثم حواراً ومصارحة حول مقترحاتهم فى الجلسة السابقة. ثم تقديم استمارة رأى الأعضاء عقب الجلسة .

الجلسة الخامسة : أهمية الإنسان فى المجتمع : انجازات المسنين ونحقيق الذات:

وتهدف هذه الجلسة إلى محاولة التعرف على ما قدمه العضو المسن إلى مجتمعه من جهود طوال حياته الماضية أمام زملائه أعضاء المجموعة، كما يسترجع ما قدمه بعض أفراد المجتمع له من خدمات . وما هو موقفه الآن من المجتمع ومدى رضاه النفسى عن ما يقدم له ولزملائه فى هذه المرحلة العمرية وماذا كان يتوقع .

إجراءات هذه الجلسة :

- يعرض الباحث بعضاً من مقترحات الأعضاء التى عرضوها فى نهاية الجلسة السابقة يجرى حولها حواراً صريحاً ومكاشفة من جانب الأعضاء .
- يتم حوار ومناقشة ومكاشفة ومصارحة حول النقاط التالية :
- الانجازات الشخصية التى قام بها العضو فى آخر وظيفة شغلها وكذلك الإنجازات العامة والشخصية التى قدمها طوال حياته .
- أهم المكافآت التى منحت له فى هذه الفترة من حياته .
- من تحب أن توجه الشكر له لوقوفه بجانبك فى الماضى .
- من الشخص أو الأشخاص الذين كان لك الفضل فى مساعدتهم ومعاونتهم حتى وصلوا إلى مراكز هامة فى المجتمع.
- هل من عاونتهم وساعدتهم قد نسوك فى كبرك؟ وما رأيك فى ذلك ؟
- هل قصرت فى أداء مهمتك فى الماضى تجاه أبنائك أو جيرانك أو زملائك فى العمل. وماذا تقول لهم ؟
- يتم حوار ومكاشفة ومصارحة حول هذه النقاط السابقة ويكون الباحث بمثابة الميسر لعملية التفاهم والتواصل ولحم عملية المكاشفة والمصارحة بينهم بشكل طبيعى وتلقائى وليس بطريقة متعمدة .
- تقديم استمارة رأى أعضاء المجموعة فى الجلسة .

الجلسة السادسة : استكشاف الذات :

وتهدف إلى : استكشاف الذات للعضو ومحاولته التعرف على على أن عامل الزمن هو المسئول عن هذه التغيرات، وأن هذه التغيرات التي حدثت ، إنما هي تغيرات واقعية، ويجب الرضا عن الواقع والتفاعل معه وليس النفور منه، ولقد أطلق «كارل روجرز» على ذلك باستكشاف الذات .

الإجراءات :

- مناقشة وحوار ومواجهة حول مقترحات الأعضاء في الجلسة السابقة .
- المواجهة بين أعضاء المواجهة حول النقاط التالية:
- تعمق المسن في أعماق نفسه للكشف عن مواطن القوة والضعف، والموازنة بينهما حتى يتمكن من تحقيق مفهوم ذات يتفق مع المرحلة مع التأكيد على الجوانب الإيجابية في شخصية المسن .
- علاقته بأفراد أسرته (في بداية حياته الأسرية ومغامرات حياته في بداية الشباب ومدى رضاه عنها، وعلاقته الأسرية بزوجته وبأبنائه وعلاقتهم بهم الآن.
- علاقته بأصدقائه (في الشباب) والآن. ما الفرق
- العلاقة بالله والإلتزام الديني .
- ويقوم الميسر أو الباحث في مساعدة المسنين على الاستمرار في الحديث والانفتاح على الذات دون خجل ومساعدة الأعضاء في عملية الاتصال المتعمق بذواتهم الخاصة.
- تقديم استمارة رأى الأعضاء في هذه الجلسة .

الجلسة السابعة : الرضا عن الذات : وبداية تحسين مفهوم الذات :

الهدف: مساعدة أعضاء المجموعة على إبراز مميزاتهم وعيوبهم، وهذه الجلسة تعتبر خطوة إلى الأمام في سبيل الرضا عن الذات وبداية تحسين مفهوم الذات وفي هذه الجلسة يتم التركيز بالدرجة الأولى على الجوانب الإيجابية في شخصية كل مسن وتدعيم هذه الجوانب بما يحقق أعلى درجة من الرضا النفسى عن الذات وعن الإنجازات التي قام بها المسن في حياته .

الإجراءات :

- يتم حوار بين الأعضاء حول ما يميز به كل عضو ويرى ذلك من وجهة نظره ومدى رضاه أو عدم رضاه، وماذا كان يمكن أن يفعل، وهل أنجزه أقل أو فى مستوى الآخرين، بما يوصله إلى القناعة والرضا عن كل ماتم فى حياته حتى لو كانت هناك بعض الأخطاء .
- عرض استمارة على الأعضاء تحمل المعانى التالية: اكتب عن عيب من تلك التى تؤرقك، ماهو رأيك فى كيفية التخلص منه .
- هل من الممكن عرض ذلك على باقى الأعضاء لأخذ رأيهم فى طريقة التخلص من ذلك العيب، ومن عيوبهم الشخصية .
- جمع الاستمارات من الأعضاء ، ثم عرض بعض المميزات التى يتميزون بها وإجراء الحوار والمواجهة حولها من جانب الأعضاء - ثم إبراز بعض العيوب التى ذكروها ورأيهم فى كيفية التخلص منها ورأى كل عضو فى عيوب الآخرين وبهذا يتم الثقة فى المجموعة وحدوث المكاشفة المطلوبة وبداية التغيير الذى يؤدى إلى المواجهة الأساسية مع الذات ومع الآخرين .
- تقديم استمارة رأى الأعضاء فى هذه الجلسة .

الجلسة الثامنة : المواجهة الإيجابية :

الهدف : تهدف هذه الجلسة إلى تقديم المساعدة من جانب أعضاء المجموعة لفرد من أفراد المجموعة عندما يحتاج ذلك، وليس ذلك من قبيل المساعدات اللفظية ولكن عن طريق المشاعر الحقيقية، وهذا يعتبر تغييراً فى مفهومه نحو مساعدة الآخرين ، والمواجهة مع مواقف الحياة من خلال كلمات لها معنى فى حياتهم بالإضافة إلى الاتصال المشاعرى والعناق أحياناً .

الإجراءات :

- مناقشة حول مقترحاتهم فى الجلسة السابقة وإجراء حوار ومكاشفة ومواجهة حولها :
- حدد شخصاً فى المجموعة شعرت من داخلك أنك قد تأثرت بشكلته وتريد مساعدته،

صف شعورك الحقيقي نحو مشكلته ، وكيف تتم مساعدته .
 عرض بعض الكلمات التى لها مدلول خاص فى الحياة بصفة عامة ، حيث يدور حولها حوار ومواجهة ومكاشفة بين الأعضاء ، وماذا تعنى فى حياتهم ،
 مثال: عدل - أخلاق - الماضى - الحاضر - الرحمة - المساعدة - الإخلاص - التقاعد .
 - عرض استمارة رأى الأعضاء فى هذه الجلسة .

الجلسة التاسعة : تغيير الأدوار :

الهدف : محاولة كل عضو أن يقوم بدور أو وظيفة أخرى غير وظيفته. ويطلب منه أن يحدد ماذا سيفعل لو شغل هذه الوظيفة ، والهدف من ذلك هو الوقوف على مفهوم الذات بالنسبة لهم وتفرغ ماتبقى من شحنات انفعالية لديه .

الإجراءات :

- مناقشة وحوار ومصارحة حول المقترحات السابقة .
- يطلب الباحث من الأعضاء تبادل الأدوار ، وأن كل عضو عليه أن يرتدى دوره الجديد، ثم يشرح ماذا سيفعل إذا كان هذا هو دوره. ثم يناقش ويحاور بقية الأعضاء، يختار كل الدور الذى كان يتمناه، أو يتناول المهن التى كانوا يشغلونها .
- ومن هذه الأدوار: مدرس/ ضابط شرطة/ طبيب بشرى/ مهندس/ فلاح / عامل .
- تقديم استمارة رأى الأعضاء فى هذه الجلسة .

الجلسة العاشرة: القياس البعدى :

ثم يتم قياس بعدى أول لمفهوم الذات لدى المجموعات الثلاث ثم حفلة سمر متواضعة (انتداب بعض أعضاء المجموعة لإلقاء بعض الكلمات بمناسبة الانتهاء من الجلسات).
 ثم قياس بعدى ثان لمفهوم الذات بعد شهرين من القياس البعدى الأول .

انظر التوصيفات العملية للإجراء الميدانى ملحق رقم ٤

وملاحقه، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠ .

برنامج التحكم الذاتي لتحسين مفهوم الذات لدى المسنين

- ١- الجلسة الأولى : يتم فيها إجراء الاختبار القبلى.
- ٢- الجلسة الثانية : التمهيد للبرنامج ورؤية الذات .
- ٣- الجلسة الثالثة : الحالة النفسية والآثار السلوكية المباشرة فى مقابل الآثار المؤجلة.
- ٤- الجلسة الرابعة : التقييم الذاتى .
- ٥- الجلسة الخامسة : العزو الذاتى .
- ٦- الجلسة السادسة: التدعيم الذاتى .
- ٧- الجلسة السابعة : التدعيم الذاتى السرى.
- ٨- الجلسة الثامنة : تقويم البرنامج .
- ٩- الجلسة التاسعة : الاختبار البعدى.

الجلسة الثانية : وتحدد أهدافها فى التمهيد للبرنامج ورؤية الذات
introduction and self monitoring ويشمل :

- ١- عرض الجوانب العقلية الأساسية للرؤية الذاتية، بعد تقديم وصف عام للبرنامج .
- ٢- إعطاء فرصة لكل مفحوص لأن يقدم نفسه، وكذلك اعطاؤه الفرصة للتحدث عن ظروف وأحداث حياته الواقعية (كما يراها) . وفى نفس الوقت لكى يشرح الباحث للمفحوص الطريقة التى يمكن أن يتعامل بها مع الأحداث الخاصة لحياته وذلك فى إطار البرنامج.
- ٣- تقديم قوائم الملاحظة الذاتية للمفحوص وشرح طريقة التعامل مع هذه القوائم وماهى الواجبات assignment التى يتحتم عليها أن يؤديها.

اجراءات افتتاح الجلسة Opening Procedures

- ١- يرحب الباحث بالمفحوصين واحداً واحداً أى يرحب بكل منهم على حدة ثم يقوم بكتابة اسم كل منهم على بطاقة خاصة لكل مفحوص.

- ٢- يطلب الباحث بعد ذلك كل مفحوص أن يملأ استمارات بعض المقاييس النفسية كما على الباحث أن يخبر المفحوصين بأن هذا الإجراء سوف يتكرر فى بداية كل الجلسات.
- ٣- بعد انتهاء كل المفحوصين من ملء الاستمارات ، يقوم الباحث بتقديم نفسه إليهم ثم يتناول النقاط الآتية لشرحها لهم كما يلي :-
- أ- أن هذا البرنامج عبارة عن بحث مركز يقوم بتطبيق برنامج معين (السابق الحديث عنه فى التمهيد) وأنه قد يكون مفيداً فى مساعدة كل مفحوص فى التغلب على حالته الراهنة- كما أنه سيساعد كل مفحوص على العودة مرة أخرى للنجاح فى سلوكيات عديدة.
- أيضاً على الباحث أن يخبر المفحوصين بأن نتائج هذه الدراسة التى سوف يحصل عليها أثناء تطبيق البرنامج سوف تستخدم فى تقييم صلاحية هذا البرنامج فى تعديل السلوك.
- أيضاً يجب اخبار المفحوصين أنه بعد الانتهاء من اجراءات هذا البرنامج سوف يتم اختبار كل منهم على حدة عن طريق اختبارات خاصة وعن طريق المقابلات الفردية by interview ومع ذلك فإن هذه الإجراءات سوف تكون بصورة مركزة بحيث لاتستغرق وقتاً طويلاً.
- ب- يجب على الباحث أن يخبر المفحوصين بأن كل المعلومات التى سوف يحصل عليها سوف تبقى سرية ضمن موضوع البحث - (أيضا على الباحث إذا سأله أحدهم عن مصير هذه المعلومات أن يخبره بأن هذه البيانات سوف تظل محفوظة دون التعرض لها لعدة شهور مقبلة).
- أيضا إذا أراد أحد المفحوصين أن يطلع على نتيجة البحث فعلى الباحث أن يطلب منه الرجوع بعد شهر أو اثنين بعد انتهاء فترة الجلسات وذلك حتى يكون الباحث قد انتهى من مناقشة هذه النتائج - وأخيراً- على الباحث أن يسأل المفحوصين عما إذا كان لأحدهم سؤال أو استفسار.
- ٤- أيضاً على الباحث أن يخبر المفحوصين بأن الاحتفاظ بالأسرار فيما بينهم شئ مهم جداً بالنسبة لهم كأفراد فى مجموعة واحدة مشتركين فى نشاط واحد.

- أيضا خلال هذه الجلسة يمكن لأفراد المجموعة أن يناقش كل منهم أجزاء من حياته الانفعالية، الأليمة الخاصة، وذلك عن طريق الحديث عنها أمام باقى أفراد المجموعة.
- على الباحث هنا أن يؤكد مرة أخرى على أن احترام كل مفحوص للآخرين ولحياته وأسراره الخاصة، وللمعلومات التي يعرفها كل منهم عن الآخرين أن تظل سرية ، لأن هذا يعتبر شئ مهم جداً، خاصة خارج حدود الجلسة.
- وبمعنى آخر على كل مفحوص أن يحتفظ بالسرية التامة لكل ما يدور داخل الجلسة العلاجية و ألا يطلع أحد من خارج مجموعة البحث على هذه الأسرار نهائياً.

- إجراءات التقييم السلوكي : Behavioral assessment procedure

- ١- أن الهدف من هذا الإجراء هو حث أفراد العينة على أن يتحدث كل منهم عن نفسه فترة زمنية وجيزة وذلك بغرض تعرف أفراد المجموعة كل منهم عن الآخر، وعلى الباحث أن يحث الأفراد المجموعة ليتحدث كل منهم عن نفسه وذلك على النحو التالي، حيث يتحدث الباحث إلى أفراد المجموعة قائلاً قبل أن نبدأ معاً فى إجراءات هذا البرنامج، فإننى أريد أولاً أن نأخذ جيمعاً بعض الوقت وذلك لكى يتعرف كل منا على الآخرين وأنا أحب أن نبدأ على النحو التالي حيث يبدأ أحد منكم بالحديث عن نفسه، عندما أطلب منه ذلك، إذ أن كل منكم سوف يتحدث عن نفسه عندما أسأله أو أطلب منه أن يقدم لنا نفسه فى فترة زمنية وجيزة . ويوضح لنا الأسباب التي دفعته للإشتراك معنا فى هذا البرنامج. ثم يقول الباحث والآن دعونى أبدأ بنفسى بأن أقدم لكم نفسى (يقدم نفسه) .. وبعد ذلك على الباحث أن يختار أحد أفراد المجموعة ويشير إليه قائلاً:
- هل يمكن أن نخبرنا بعض الشئ عن نفسك ؟ وماهو السبب الذى دعاك للإشتراك فى هذا البرنامج ؟

- ٢- على الباحث أن يعطى الفرصة كاملة لكل مفحوص أن يستكمل حديثه بدون إبداء أى استجابات لفظية أو تشجيع من قبل الباحث للمفحوص مع ملاحظة :

أ) إذا كان كلام المفحوص فى حدود دقيقة كاملة على الأقل فعلى الباحث أن يعبر عن شكره للمفحوص على هذا العرض أو التقديم، ثم ينتقل بالحديث إلى المفحوص التالى - قائلاً والآن .. هل يمكن أن نخبرنا بعض الشئ عن نفسك وماهو السبب الذى دعاك للإشتراك فى هذا البرنامج؟

ب) إذا كان كلام المفحوص أقل من دقيقة كاملة، فعلى الباحث أن يحث المفحوص على الاستمرار فى الحديث مرة أخرى . Prompt for more ، قائلاً على سبيل المثال هل يمكن أن نخبرنا أى زيادة عن حياتك ؟ .. ولكن على الباحث أن يبقى صامتاً على الأقل لمدة ثلاث دقائق قبل أن يحث المفحوص على المزيد من الكلام وذلك حتى يعطى الفرصة الكاملة له فى الحديث.

ج) أما إذا كانت الجملة الأولى للمفحوص طويلة بشكل ملحوظ أكثر من أربعة دقائق فعلى الباحث أن يتدخل ببعض الجمل الإعتراضية قائلاً للمفحوص شكراً جزيلاً، لكن أرغب فى الحديث معك بالتفصيل أكثر فى هذه النقطة فيما بعد ، أو فى وقت آخر ، ولكن الآن لا بد أن نعطى لكل واحد من أفراد المجموعة فرصة لكى يقدم نفسه بإيجاز. ثم ينتقل الباحث بعد ذلك إلى فرد آخر من أفراد المجموعة.

٣- على الباحث ، بعد أن ينتهى جميع المفحوصين على تقديم أنفسهم ، أن يفتح المجال للمناقشة العامة، من خلال حث المفحوصين حيث يقول : يبدو واضحاً الآن أنه يوجد لدينا بعض المشكلات الفردية التى تختلف لدى كل فرد منكم عن الآخر حيث أن كل واحد منكم قد تحدث عنها وكأنها تخصه هو وحده - ولكن على الرغم من ذلك فإنه توجد عدد من النقاط التى تتشابهون فيها معا...

على سبيل المثال بعض الموضوعات التى تتصل بحياة كل فرد منكم أو بحياة كل منا، والآن من الذى يمكنه أن يبدأ الحديث عن مثل هذه النقاط حتى نتناقش فيها جميعاً والتى

تشابه فيها معاً ثم يشير الباحث إلى أحد أفراد المجموعة قائلاً هل يمكن أن تبدأ الحديث عن مثل هذه النقاط تعتقد أنكم كمجموعة تتشابهون فيها؟

ثم على الباحث أن يشجع المناقشة عن طريق بعض الأسئلة أو إضافة بعض الأفكار أو التوضيحات clarifications والاتفاق أو الموافقة على بعض الأفكار الأخرى agreement أيضاً على الباحث أن يعمل على توجيه المناقشة بحيث تتحدد المشكلات في صور سلوكيات وذلك عن طريق إعادة التعبير مرة أخرى عن الأفكار التي تدور في المناقشة وإعادة صياغتها في صورة أمثلة سلوكية - يحدث ذلك أيضاً من خلال توجيه بعض الأسئلة والاستفسارات التي تعبر عن نوع معين من المشكلات السلوكية، على سبيل المثال يمكن للباحث أن يشرح أو يشير إلى أن ما يعاني منه اثنان من المفحوصين - بالرغم مما قد يبدو على حالتيهما من أنهما حالتان غير متشابهتان إلا أنهما في حقيقتهما يعبران عن نقص أو افتقاد الأنشطة التي يمكن أن يترتب عليها تقديم المكافأة منهما لتنمية مفهوم موجب للذات.

وأخيراً في نهاية هذا الإجراء على الباحث أن يحاول توجيه المفحوص للعمل على توحيد نوع الأنشطة السلوكية والتي سيتحتم عليهم إجراؤها وكذا المعززات اللازمة لكل منهم بحيث تتحدد هذه الأنشطة في صورة (تتفق مع ماسياتى ذكره في قائمة الأنشطة الإيجابية) إذ أن تحديد هذه الأنشطة سوف يفيد في تنفيذ البرنامج فيما بعد - على أن يكون هذا التحديد في صورة تتفق أيضاً مع الجانب العقلي في هذه الجلسة.

- الجانب العقلي في عملية الرؤية الذاتية

تقود المناقشة السابقة إلى عرض وتقديم الجوانب العقلية في البرنامج - والنقاط التالية : سوف تضع لنا تصورا للإجراءات والواجبات والمهام التي يتضمنها هذا البرنامج- وعلى الباحث أن يشرح أو يوضح هذه النقاط الأربعة لأفراد العينة وذلك حتى يمكنهم فهم ما يعانون من أعراض المفهوم السالب للذات وذلك في إطار النظرة العامة التي يركز عليها هذا البرنامج.

وكل نقطة من هذه النقاط الأربعة لها مثال يوضحها :-

١- المزاج يرتبط بالنشاط Mood is related to activity

حيث نجد أن بعض الأنشطة activities تصاحبها المكافأة reward أو ينتج عنها الإشباع والارتياح satisfaction أو السرور pleasure - وهذه الأنشطة تعبر عن أو تمثل « أنشطة إيجابية » Positive activities وينتج عنها مزاج إيجابي Positive good mood يساهم في تدعيم مفهوم الذات الإيجابي بينما نجد أن هناك أنشطة أخرى يصاحبها العقاب punishment والإحباط frustration أو عدم السرور وعدم الارتياح displeasure - وهذه الأنشطة تعبر أو تمثل « أنشطة سلبية » negative activities وينتج عنها مزاج سالب أو غير مرضى negative or bad mood يؤدي إلى تكوين وتدعيم مفهوم الذات السالب. وقد أوضحت الدراسات أن المزاج mood الفردى متغير من يوم إلى يوم ويرتبط مع عدد الأنشطة الإيجابية و السلبية فى كل يوم بمعنى أنه إذا قام الفرد فى يوم ما بعدد كبير من الأنشطة الإيجابية فسوف يصبح مزاجه فى هذا اليوم مرتفعاً أو سعيداً والعكس صحيح وهذا ينعكس على مفهوم الذات ، أى إذا قام الفرد بعدد كبير من الأنشطة السلبية التى لا يصاحبها أو لا ينتج عنها اشباع أو تدعيم فإن مزاجه سوف يصبح فى هذا اليوم سئ وغير مرضى، وإن لم تكن هذه العلاقة واضحة فإنها سوف تنتج بصورة أكبر فى صورة علاقة متبادلة عن طريق عملية التسجيل الدقيق فى جداول الرؤية الذاتية.

وهنا على الفرد الذى يعانى من مفهوم سالب للذات ، حتى يمكنه التغلب على مآلديه من أعراض فإنه من المهم جداً أن يعترف أو يقر بهذه العلاقة بين النشاط والمزاج relation ship between activity and mood قائلاً للمفحوصين:

على سبيل المثال إننى متأكد تماماً من أنه فى بعض الأيام قد تحدث بعض الأحداث السارة التى تجعلك تتخلص فى هذا اليوم من تلك المشاعر الذاتية السالبة التى تعانى منها وبالتالي يصبح مزاجك ذو حالة جيدة ومن هذه الأنشطة التحدث مع صديق حميم أو أداء عمل معين بصورة متقنة ، أيضاً فى أوقات أخرى قد يحدث عكس ذلك تماماً، مثلاً سماعك لأحداث سيئة أو فشل فى القيام بنشاط ما، يمكن أن ينتج عن ذلك مشاعر سالبة أو تصبح فى حالة سيئة فى زمن قصير .

٢- الأفراد الذين يعانون من مفهوم ذات سالب يفشلون فى القيام بأنشطة موجبة :

إذ أن مثل هؤلاء الأفراد قد يتحول انتباههم فقط تجاه الأنشطة السلبية التى تحدث من يوم إلى يوم - بينما نجدهم فى نفس الوقت قد يقومون ببعض الأنشطة الإيجابية بالفعل ولكنهم يميلون إلى إهمال آثار هذه الأنشطة أو الإقلال من أهميتها أو التحقير من شأنها وعلى ذلك فإن هذه الأنشطة الإيجابية - من وجهة نظر مثل هؤلاء الأفراد قد تبدو أنشطة عادية أو لا قيمة لها. أو بمعنى آخر أنشطة تافهة إلا أنه فى الحقيقة يمكن أن تعتبر هذه الأنشطة الإيجابية مفتاحاً لحصول الفرد على حالة نفسية جيدة ذلك لو أنهم اعترفوا أو سلموا بهذه الحقيقة واهتموا بالأنشطة الإيجابية التى يقومون بها وتقديرها على نحو صحيح.

وبناء على ذلك فإنه من المهم جداً بالنسبة للفرد ذى المفهوم السالب للذات حتى يمكنه أن يتغلب على مآلديه من مشاعر سلبية أن يهتم بالفعل بالأحداث والأنشطة الإيجابية (بعد أن يكون الباحث قد شرح النقطة السابقة للمفحوصين يشرح قائلاً:

على سبيل المثال ، فإنه يمكن أن تكون قد لاحظت أنه عندما تكون فكرتك عن ذاتك سالبة فإن أشياء قليلة جداً يمكن أن تبدو سارة بالنسبة لك، وبالتالى (فى هذه الحالة المزاجية) لا تستطيع ادراك الأحداث السارة أو الإستمتاع بها مثل تناول وجبة ممتعة أو الإستمتاع بجو لطيف مثلاً، بل إن مثل هذه الأنشطة قد تراها على أنها أحداث غير هامة أو تافهة ، وذلك فى ضوء مقارنة هذه الأحداث السارة بالأحداث التى تسببت فى أحداث هذا الضيق والمفهوم السالب للذات ويعنى ذلك أنه عندما يكون الفرد مكتئب على سبيل المثال فإن كلا من الأنشطة الإيجابية والسلبية تصدر بالفعل أو يمكن أن تحدث بالفعل ولكن فقط الأنشطة السلبية هى التى تستدعى كل انتباه هذا الفرد وهو فى هذه الحالة المزاجية . على سبيل المثال لو أن أحد أصدقائك قد مدحك خلال يوم معين ولكن فى نفس اليوم وقع حادث سلبي مثل احتراق الطعام، أو عدم قدوم أحد ابنائك لزيارتك ، فإنك ستبقى طوال اليوم تفكر فى الحدث الأخير بصورة أكثر من تفكيرك فى مدح صديقك لك.

٣- الأفراد ذوو المفهوم السالب للذات يميلون إلى التركيز على النتائج المباشرة لأنشطتهم في مقابل النتائج طويلة المدى:

مايجدر ذكره أن أى نشاط يكون له نتائج مباشرة ونتائج غير مباشرة على سبيل المثال المهمة أو الواجب Job غير السار فى الوقت الحالى قد ينتج عنه أثر سار فيما بعد. وهنا نجد أن بعض الأفراد يتمنون الحصول على مكافآت مستقبلية سارة لكنهم فى نفس الوقت لايميلون إلى ممارسة الأعمال والأنشطة الحالية أو استغلال الفرص والمناسبات الحالية التى تؤدى إلى هذه المكافآت اللاحقة وبناء على ذلك فعلى الفرد حتى يتغلب على مالمديه من مشاعر سالبة أن يعترف أو يقر بأهمية النتائج الايجابية المؤجلة للسلوك مثلها فى ذلك تماماً مثل النتائج والآثار المباشرة للسلوك وبعد أن يشرح الباحث النقطة السابقة يستمر قائلعلى سبيل المثال لو أنك مكتئب، فإن فكرة بداية شئ ماجديد مثل محاولة انجاز أمنية جديدة - سوف يبدو ذلك نشاط مقلق ومزعج أو صعب للغاية - وعلى ذلك - سوف تجد نفسك تركز على الحسابات الأساسية اللازمة لهذا النشاط (السابق ذكره) أو أنك ستفكر فى احتمالات نجاح غير مضمونة أو نادرة خاصة وأنها أول مرة تحاول فيها تحقيق هذه الأمنية، وذلك بدلا من أن تفكر فى المكسب طويل المدى الذى يمكن أن يعود عليك من تحقيق هذا النشاط .

٤- اكتساب مهارة التحكم فى الأنشطة الإيجابية والعمل على زيادتها سوف يساعدك على التغلب على فكرتك السالبة عن ذاتك.

اكتساب مهارة التحكم يعنى الإقرار بأنشطة إيجابية وتحديد أهداف طويلة المدى ثم العمل على أخذ خطوات تجاه هذه الأهداف من أجل تحقيقها.

والبرنامج الارشادى الحالى سوف يركز على هذه المفاهيم ويعمل على التوسع فيها- وعلى ذلك فمن خلال النظرة إلى المفهوم السالب للذات على أنه يرتبط بالأنشطة التى يمارسها الفرد بدلاً من النظرة إليه على أنه قوة غير خاضعة للتحكم، فإنك سوف تكتسب مقياساً أو مؤشراً a measure للتحكم فى تلك المشاعر، وبمعنى آخر فإنه يمكنك أن تمتلك مفتاحاً للأشياء التى تجعل من مزاجك جيداً والأشياء التى تجعل

من مزاجك شيئاً وبالتالي يمكنك أن تتعلم التحكم فى مزاجك وحالتك بصفة عامة من خلال هذا المفتاح.

وعلى الباحث أن يوضح ويشرح هذه النقطة السابقة ويربطها بالمناقشة السابقة وذلك حتى يمكن لكل فرد أن يستوعب هذه الجلسة تماما وحتى يمكنه أيضا فهم ما عليه من واجب سوف يقوم بتأديته حين الجلسة التالية. وذلك من خلال مناقشة الواجب المنزلى للملاحظة الذاتية مع أفراد العينة.

الواجب المنزلى للملاحظة الذاتية

Self monitoring homework assignment

المهمة الأخيرة فى هذه الجلسة تتمثل فى اعطاء الواجب الأول the first assignment الذى يتحتم على كل فرد من أفراد العينة تنفيذه - حيث على الباحث أولا أن يتأكد جيدا من أن كل فرد من أفراد العينة قد فهم جيدا المناقشة السابقة ثم بعد ذلك يقوم بتقديم تعليمات الواجب المنزلى على النحو التالى :

الواجب الأول الذى على كل فرد منكم أن يؤديه يتمثل فى تسجيل مشاعره اليومية نحو ذاته والأنشطة الإيجابية التى يقوم بها - وذلك بملء جداول مراقبة الذات إذ أن بها مكانا لتسجيل الأنشطة الإيجابية ومستوى المزاج اليومى. أيضا فإن قائمة الأنشطة الإيجابية التى يمكن لك أن تمارسها وأن تسجلها - فأن هذه التسجيلات سوف تعمل كقاعدة هامة لكل خطوة من خطوات البرنامج.

خطوات مراقبة الذات :

١- التعليمات التالية سوف تشرح كيف يمكنك أن تقوم بعملية مراقبة الذات مع العلم أن هذه التعليمات سوف تذكر مرة أخرى فى الصورة الخاصة بك.

أ) عليك أن تقوم بتسجيل الأنشطة الإيجابية التى تقوم بها دفعة واحدة على الأقل فى كل يوم ولكن من الأفضل أن تحاول التسجيل أكثر من مرة كلما كان ذلك ممكنا.

ب) سجل فى كلمات بسيطة وقليلة النشاط الإيجابى الذى حدث بصورة فعلية انظر على سبيل المثال فى نهاية الصفحة التالية، حاول أن يكون تركيزك على الأحداث الحقيقية والتي تصدر منك بصورة طبيعية وسجلها فى العمود الأول من جدول الرؤية الذاتية.

ج- يمكنك استخدام قائمة الأنشطة الإيجابية كمرشد بالنسبة لأنواع الأنشطة الإيجابية الأخرى التى قد تكون أنت مفتقدا لها، وهنا عليك باستمرار أن تراجع هذه القائمة وبالتالى عليك أن تتأكد من تذكرك لها بصورة كاملة.

د- فى العمود الثانى من جدول الرؤية الذاتية سجل الرقم الدال على النشاط الإيجابى الذى قمت به وكنت قد سجلت اسمان فى العمود الأول- وذلك من خلال نفس اليوم بحيث يعبر الرقم الذى تسجله عن الرقم الدال على هذا النشاط فى قائمة الأنشطة الإيجابية.

هـ- فى نهاية كل يوم حدد الدرجة التى تصف وتعبّر عن مزاجك اليومى - واعلم جيدا أن مزاج كل فرد يتغير من يوم إلى آخر بل قد يتغير من ساعة إلى أخرى، حاول أن تعدل من مزاجك فى اليوم التالى بصورة تجعله يتخطى معدله فى اليوم الحالى، وبهذه الطريقة يمكن تحديد معدل مزاجك فى نهاية كل يوم وذلك من خلال الدرجات من صفر إلى عشرة حيث تعطى الدرجة صفر بالنسبة للمزاج السيئ وغير السعيد على الإطلاق طول اليوم ويعبر هذا عن عدم القيام بأى نشاط إيجابى على الإطلاق خلال هذا اليوم بينما تعطى الدرجة عشرة بالنسبة للمزاج السعيد والمشاعر الموجبة نحو الذات على الدوام طوال اليوم حيث يعبر ذلك عن القيام بأنشطة إيجابية متعددة وتكرار مرتفع خلال هذا اليوم - أيضا يمكن استخدام كل من الدرجات الوسيطة من (واحد) إلى (تسعة) وذلك للتعبير عن درجة المزاج اليومية وكذلك درجة المشاعر الموجبة والسالبة.

لا بد أن تتأكد جيدا من أنك تسجل كل التغيرات البسيطة التى تطرأ على سلوكك ونشاطك بصورة فعلية وواقعية من يوم إلى اليوم الذى يليه.

و- لا بد أن تستخدم (جدول رؤية ذاتية) جديد لكل يوم على حدة، أيضا يمكنك استخدام أكثر من جدول فى اليوم الواحد إذا تطلب منك الأمر ذلك.

ز- لا بد إن تحضر هذه الجداول معك فى كل جلسة- إذ أنها تعد هامة بالنسبة لباقي خطوات البرنامج ، كما سيتضح ذلك فيما بعد .

أمثلة لتسجيل الأنشطة الإيجابية فى جداول الرؤية الذاتية :

الأنشطة الإيجابية

رقم هذا النشاط

- ١- كتابة تقرير أو ملخص لكتاب قرأته . ١٤
- ٢- الإشتراك فى رحلة مع جار لك أو صديق أو قريب. ٢
- ٣- إنجاز مهمة ماكنت تريد إنجازها. ١٥
- ٤- الخروج لتناول الغداء أو العشاء خارج الدار. ٤
- ٥- تناقش أو تعبر عن رأيك بصراحة فى ثوب جيد اشتراه صديق لك أو جار لك. ٢١
- ٦- احضار كتب من المكتبة على سبيل الإستعارة أو الشراء. ١٠
- ٧- قراءة عدد من صفحات من كتاب ما. ٩

صورة خاصة بالمفحوص :

تمرين مراقبة الذات

الهدف من هذا التمرين هو العمل على دفعك للبداية فى تسجيل «الأنشطة الإيجابية» كما تحدث بالفعل كل يوم - إذ يجب أن تعلم جيدا أن هذه التسجيلات سوف تعمل وتخدم بصورة أساسية فى كل خطوة من خطوات هذا البرنامج .. والآن:-

- ١- عليك أن تقوم بتسجيل أنشطتك الإيجابية مرة واحدة على الأقل فى كل يوم ولكن من الأفضل أن تحاول الاحتفاظ «بجدول الرؤية الذاتية» معك خلال اليوم. وحاول أن تقوم بالتسجيل فيه أكثر من مرة كلما كان ذلك ممكنا.
- ٢- سجل فى كلمات بسيطة وقليلة النشاط الإيجابى الذى حدث بصورة فعلية (انظر على سبيل المثال فى نهاية الصفحة التالية) حاول أن يكون تركيز انتباهك على الأحداث الحقيقية التى تصدر منك بصورة طبيعية وعادية وذلك فى العمود الأول «جدول الرؤية الذاتية».

- ٣- يمكنك استخدام قائمة الأنشطة الإيجابية كمرشد بالنسبة لأنواع الأنشطة الإيجابية الأخرى التي قد تكون أنت مفتقد لها أو تخطئ فيها . وهنا عليك أن تراجع باستمرار- هذه القائمة وبالتالي عليك أن تتأكد من تذكرك لها بصورة كاملة.
- ٤- فى العمود الثانى من «جدول الرؤية الذاتية» سجل الرقم الدال على النشاط الإيجابى الذى قمت به وكنت قد سجلت اسمه فى العمود الأول - وذلك خلال نفس اليوم - بحيث يعبر هذا الرقم عن الرقم الدال على هذا النشاط فى «قائمة الأنشطة الإيجابية».
- ٥- فى نهاية كل يوم حدد الدرجة التى تصف وتعبّر عن مزاجك اليومى عن مشاعرك نحو ذاتك - واعلم جيداً أن مزاج كل فرد يتغير يوم إلى آخر بل قد يتغير من ساعة إلى أخرى - حاول أن تعدل من مزاجك فى اليوم التالى ومن صورتك عن نفسك بتخطى معدل اليوم الحالى. ومن هنا فإنك تحدد معدل مزاجك فى نهاية كل يوم وذلك من خلال الدرجات من (صفر) إلى (عشرة) حيث تعطى الدرجة (صفر) بالنسبة للمزاج السيئ وغير السعيد على الإطلاق طوال اليوم وذلك يعبر عن عدم القيام بأى نشاط إيجابى على الإطلاق خلال هذا اليوم. بينما تعطى الدرجة (١٠) بالنسبة للمزاج الجيد للغاية وعلى الدوام طوال اليوم حيث يعبر ذلك عن القيام بأنشطة إيجابية متعددة وبتكرار مرتفع خلال هذا اليوم. كذلك يمكنك استخدام أى من الدرجات الوسيطة من (١) إلى (٩) وذلك للتعبير عن درجة المزاج اليومية. لا بد أن تتأكد جيداً من أنك تسجل كل التغيرات البسيطة التى تطرأ على سلوكك بصورة فعلية وواقعية من يوم إلى اليوم التالى.
- ٦- لا بد أن تستخدم «جدول رؤية ذاتية» جديد لكل يوم على حدة ، وأيضاً يمكنك استخدام أكثر من جدول فى اليوم الواحد إذا تطلب الأمر ذلك.
- ٧- لا بد أن تحضر هذه الجداول معك فى كل جلسة، إذ أنها تعد هامة بالنسبة لباقى خطوات البرنامج ، كما سبق ذكر ذلك.

رقم هذا النشاط	الأنشطة الإيجابية
١٤	١- كتابة تقرير أو ملخص لكتاب قرأته .
٢	٢- الإشتراك فى رحلة مع جار لك أو صديق أو قريب.
١٥	٣- إنجاز مهمة كنت تتمنى إنجازها.
٤	٤- الخروج لتناول الغداء أو العشاء خارج الدار.
	٥- تناقش أو تعبر عن رأيك فى ثوب جديد اشتراه صديقك أو جارك.
٢١	٦- احضار كتب من المكتبة على سبيل الإستعارة أو الشراء .
١٠	٧- قراءة عدد من صفحات من كتاب ما.
٩	

صورة خاصة بالمفحوص :

قائمة الأنشطة الإيجابية

- ١- التخطيط لشيء ما أو نشاط ماسوف يجعلك سعيدا (سوف يمتعك) ويعطيك صورة موجبة عن ذاتك.
- ٢- الخروج للنزهة (مثل سيرا على الأقدام ، رحلة ، التنزه بصفة عامة).
- ٣- زيارة بعض الأصدقاء أو الذهاب إلى حفلة (فى مسرح أو سيرك أو سينما .. إلخ).
- ٤- الاشتراك فى رحلة ما (أو لتناول الطعام مثلا فى مكان ما).
- ٥- مقابلة بعض الأصدقاء أو الذهاب للاستماع لمحاضرة.
- ٦- المشاركة فى الأنشطة الإجتماعية.
- ٧- ممارسة لعبة رياضية (بصورة فردية أو جماعية).
- ٨- قضاء بعض الوقت فى هواية أو مشروع ما (أو التخطيط لمشروع ما).
- ٩- العمل على تسليية نفسك فى دار المسنين (مثل القراءة ، سماع موسيقى ممتعة، مشاهدة التلفزيون).
- ١٠- القيام بعمل شيء معين خاص بك (مثل شراء بعض الحاجات، طهى شيء ما أو تناول طعام معين، ارتداء ملابس مريحة أو جديدة).

- ١١- قضاء بعض الوقت للإسترخاء (مثل التفكير الهادئ، النوم لفترات قصيرة بغرض الاسترخاء).
- ١٢- الإهتمام بأن تجعل نفسك جذاباً أو نشيطاً.
- ١٣- المثابرة والعناية والإصرار على الإستمرار فى المهام الصعبة.
- ١٤- الإنتهاء من بعض الأعمال أو المهام الروتينية.
- ١٥- ممارسة الأنشطة بطريقة جيدة.
- ١٦- التعاون مع شخص فى عمل مشترك.
- ١٧- القيام بعمل شئ معين لمساعدة فرد ما وذلك بدافع الشهامة .
- ١٨- المشاركة الاجتماعية (مثل تلبية دعوة الآخرين، مقابلة الأصدقاء).
- ١٩- المبادرة بالحديث مع الآخرين (فى حفلة - فى حديقة عامة - فى مكان عام) .
- ٢٠- مناقشة موضوع أو مقالة أو حديث شيق مسلي.
- ٢١- تعبر عن رأيك بوضوح وصراحة مثل (التعبير عن رأى معين أو اعتقاد معين، النقد أو المدح إذا تطلب الأمر، التعبير عن عدم الرضا).
- ٢٢- قضاء بعض الوقت الممتع فى اللعب مع الأطفال أو اللعب مع بعض الحيوانات الأليفة.
- ٢٣- مدح أو اطراء شخص ما.
- ٢٤- اظهار مشاعر الحب للآخرين بصورة طبيعية.
- ٢٥- تقبل المدح من الآخرين أو أن تصبح موضوع المدح أو الإطراء أو الإنتباه .

الجلسة الثالثة Session

الحالة النفسية والسلوكية : الآثار المباشرة فى مقابل الآثار المؤجلة :

- إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة..
- على الباحث فى بداية هذه الجلسة أن يقوم أولا بالإجراءات الآتية :
- ١- أن يطلب من المفحوصين ملء الاستمارات كما حدث فى الجلسة السابقة وكما سيتكرر ذلك فى الجلسات القادمة.
- ٢- مراجع واجب الجلسة السابقة ثم اعطاء ملخص قصير عن الجوانب العقلية والشكلية للجلسة السابقة ومايتبعها من واجب.
- ٣- أن يسأل الباحث أفراد العينة عن أمثلة يذكرونها عن الأنشطة الإيجابية التى قاموا بها، وعمّا إذا كان لدى أحد منهم مشكلات. أيضا على الباحث أن يراجع مع أفراد العينة أن أغلب الناس لديهم مشكلات متشابهة أى ترجع إلى نفس الأسباب. وعندما تأكد الباحث من ذلك، عليه أن يقوم بتوضيح التعليمات الخاصة بالجلسة الحالية للمفحوصين.
- ٤- ومن خلال المناقشة يمكن العمل على تعزيز استبدال الأفكار لدى أفراد العينة، وعلى الباحث أن يستخرج العناصر المتشابهة فى خبرة أفراد العينة ويحاول أن يركز عليها ويوضحها ويشرحها - وأخيرا فإن عليه أن يعزز الجهود التى يبذلها أفراد العينة على ما قاموا به من واجبات.

- تمرين النشاط والمزاج :

على الباحث أن يوضح لأفراد العينة التعليمات الآتية - علما بأن هذه التعليمات سوف تذكر مرة أخرى فى الصورة الخاصة بالمفحوص:-

أن الغرض من هذا التمرين هو التركيز الشامل على العلاقة بين الحالة النفسية والنشاط السلوكى حيث الإفتراض هنا هو أن الحالة النفسية تتأثر بالنشاط الذى يمارسه الفرد بشكل عام ، وكذلك بأنواع محددة من النشاط.

١- صورة الحالة النفسية والنشاط :

باستخدام «جدول الرؤية الذاتية» الخاص بك فى الأسبوع الماضى ، ارسم عدد الأنشطة

الإيجابية لكل يوم مستخدماً التدرج على الجانب الأيسر من الجدول وهنا عليك أن تفحص مايلي :-

هل الخطوط تتوازي تقريباً ؟

هل القمم والهضاب والمنخفضات للموجات فى المنحنى أو الرسم متطابقة؟

٢- تخير اليومين أو الثلاثة التى كان مفهومك لذاتك فيها مرتفع لأعلى حد، حدد مستوى الرقم الذى يعبر عن معدل الأنشطة الإيجابية فى هذه الأيام- وهنا عليك أن تبحث عما إذا كان الرقم الذى يعبر عن مستوى الأنشطة الإيجابية أعلى فى حالة الأيام التى تعبر عن الحالة النفسية الجيدة - أم أعلى فى حالة الأيام التى تعبر عن الحالة النفسية السيئة غير الجيدة.

٣- على المفحوص بعد ذلك أن يفحص « جداول الرؤية الذاتية » لليومين أو الثلاثة أيام التى تعبر عن الحالة النفسية الجيدة المفهوم الموجب، ثم يحاول أن يحدد ماهى الأنشطة التى حدثت بالفعل فى هذه الأيام - ثم يقارن هذه الجداول بالجدول الأخرى لليومين أو الثلاثة التى تعبر عن الحالة النفسية السيئة والمفهوم السالب- وعليه أن يحدد ماهى الأنشطة التى كانت قد حدثت بالفعل فى الأيام التى كان يتم فيها بمفهوم ذات موجب ولم تحدث فى الأيام التى كان فيها مفهوم الذات سالب.

٤- هل تستطيع الآن (كمفحوص) أن تدرك الصلة بين الأنشطة التى تمارسها وحالتك النفسية وصورتك عن ذاتك ..

إذ أنه عادة يستطيع الناس أن يدركوا الصلة بين الحالة النفسية وكل من المستوى العام للنشاط أو بعض أنواع محددة من النشاط .

وعلى كل حال فإن تسجيل نشاط أسبوع واحد قد لا تظهر فيه هذه العلاقة بوضوح ولكن البرنامج يعتمد بصورة أساسية على فكرة أن الحالة النفسية يمكن أن يتعدل عن طريق تعديل النشاط الذى يقوم به الفرد .

٥- كرر هذا التمرين بالنسبة للتسجيلات الخاصة بالأسابيع القادمة.

(المفهوم السالب) حدد أيضا مستوى الرقم الذى يعبر عن معدل الأنشطة الإيجابية فى هذه الأيام، وهنا عليك أن تبحث عما إذا كان : الرقم الذى يعبر عن مستوى الأنشطة الإيجابية أعلى فى حالة الأيام التى تعبر عن الحالة النفسية الجيدة (المفهوم الموجب) أعلى فى حالة الأيام التى تعبر عن الحالة النفسية السيئة (المفهوم السالب) غير المرضية .

٣- عليك بعد ذلك أن تفحص « جداول المراقبة الذاتية » لليومين أو الثلاثة أيام التى تعبر عن الحالة النفسية الجيدة المفهوم الموجب - ثم حاول أن تحدد ما هى الأنشطة التى حدثت بالفعل فى هذه الأيام.

- ثم قارن هذه الجداول بالجداول الأخرى لليومين أو الثلاثة أيام التى تعبر عن الحالة النفسية السيئة المفهوم السالب.

- وعليك الآن أن تحدد هنا ماهى الأنشطة التى كانت قد حدثت بالفعل فى الأيام التى كان فيها مفهومك عن ذاتك موجبا ومرتفعا ولم تحدث فى الأيام التى كان فيها مفهومك عن ذاتك منخفضا.

٤- هل تستطيع الآن أن تدرك الصلة بين الأنشطة التى تمارسها وحالتك النفسية ومفهومك عن ذاتك؟

إذ أنه عادة يستطيع الناس أن يدركوا الصلة بين الحالة النفسية وكل من المستوى العام للنشاط أو بعض أنواع محددة من الأنشطة .

وعلى كل حال فإن تسجيل نشاط أسبوع واحد قد لا تظهر فيه هذه العلاقة بوضوح ولكن البرنامج يعتمد بصورة أساسية على فكرة أن الحالة النفسية يمكن أن تتعدل عن طريق تعديل النشاط الذى يقوم به الفرد.

٥- كرر هذا التمرين بالنسبة للتسجيلات الخاصة بالأسابيع القادمة.

- **نهيين النتائج المباشرة فى مقابل النتائج المؤجلة :**

على الباحث أن يوضح لأفراد العينة التعليمات الآتية - الخاصة بهذا التمرين علما بأن هذه التعليمات سوف تذكر مرة أخرى فى الصورة الخاصة بالمفحوص:-

١- تخير أربعة من الأنشطة التي قمت بتسجيلها خلال الأسبوع الماضى على جداول الرؤية الذاتية - ثم اكتب كل هذه الأنشطة فى المكان المخصص لذلك على يمين (قائمة الأعمال والأنشطة).

٢- بالنسبة لكل نشاط من الأنشطة السابقة الذكر أمام كل منها فى خانة الآثار والنتائج الموجودة على يسار القائمة - املا الأربعة خانات الموجودة والتي تعبر عن آثار هذا النشاط علما بأن آثار سلوك ماقد تكون مصاحبة لهذا السلوك (أى أنها نتائج مباشرة) أو تكون تابعة له (أى أنها نتائج مؤجلة) ويعنى ذلك أيضا أن النشاط الذى تقوم به يتوقف معناه بالنسبة لك عليك أنت أيضا فإن آثار السلوك قد تكون آثار إيجابية أو سلبية أو يكون للسلوك الواحد كلا النتيجتين الإيجابية والسلبية معا (مثلا مكافأة وعقاب ، فائدة وتكلفة) والمثال التالى يوضح الفقرات السابقة.

٣- أمثلة :

النشاط	المباشر	الآثار والنتائج المؤجلة
١- تناول كوب من الأيس كريم	إيجابية مذاق جميل يساعد على قضاء فترة راحة ممتعة .. سلبية مكلف ...	سأتناوله مرات أخرى عند قضاء فترات للراحة .. يزيد الوزن ..
٢- التحدث إلى زميل لإقناعه بالإقلاع عن تناول القهوة.	إيجابية إنه حديث ممتع . سلبية قد يقابل الحديث بشئ من العصبية ..	سوف أصبح صديق حميم له العمل بمعدل أقل ..

- ٤- والآن ماهو الأيسر بالنسبة لك لكى تفكر فيه ، هل النتائج المباشرة أم النتائج غير المباشرة ؟ هل النتائج الإيجابية أم النتائج السلبية؟ أى هذه النتائج تميل إلى التفكير فيها أو تكون واع أو مدرك لها فى نفس الوقت الذى تمارس فيه نشاط ما؟ هل تفكر فى الآثار والنتائج التى لم تحدث لك من قبل؟ هل توجد لديك متطلبات معينة لو أنك تقوم بعمل أشياء مختلفة - وذلك من أجل أن تركز بصورة أكثر فى التفكير فى الآثار غير المباشرة - عن التفكير فى الآثار المباشرة لهذه الأنشطة التى تقوم بها؟
- ٥- خلال الأسبوع القادم، استخدم العمود الإضافى الموجود فى « مراقبة الذات» الخاصة بك وذلك لتسجل فيه الآثار الإيجابية غير المباشرة - على الأقل لابد أن تسجل واحداً من الآثار غير المباشرة لكل يوم.

الجلسة الرابعة :

* التقييم الذاتى : Self evaluation

** اجراءات المراجعة على الجلسة السابقة :

على الباحث فى بداية الجلسة أن يقوم بالإجراءات الآتية :

- ١ - أن يطلب من المفوضين ملء استمارات الإختبارات كما حدث فى الجلسة السابقة.
- ٢ - مراجعة واجب الأسبوع الماضى ثم اعطاء ملخص سريع عن الجوانب العقلية الشكلية للجلسة السابقة ومايتبعها من واجب .
- ٣ - أن يسأل الباحث المجموعة العلاجية عن أمثلة يقدمونها - وعما إذا كان لدى أحد منهم مشكلات، أيضاً على الباحث أن يراجع معهم إذا ماكان أغلب الناس لديهم مشكلات متشابهة (أى ترجع إلى نفس الأسباب)، وإذا تأكد الباحث من ذلك فعليه أن يقوم بتوضيح التعليمات الخاصة بالجلسة الحالية لهم .
- ٤ - من المناقشة يمكن العمل على تعزيز استبدال الأفكار لدى أفراد المجموعة العلاجية على الباحث أن يستخرج النقاط المتشابهة فى خبرة كل منهم ويحاول أن يركز عليها ويوضحها ويشرحها - وأخيراً فى هذا الجزء من الجلسة على الباحث أن يعزز الجهود الفردية لكل منهم فى أداء الواجبات التى طلبت منهم فى الجلسة السابقة.

* * الجوانب العقلية فى التقييم الذاتى: Rational sides of self evaluation

على الباحث - لو أمكنه ذلك - أن يستخدم المناقشة السابقة كأساس ينطلق منه لشرح الجوانب العقلية التى تتصل بدور التقييم الذاتى Self evaluation والنقاط التالية تعطى صورة عن الجوانب الأساسية التى يركز عليها هذا الجزء من البرنامج الإرشادى- والأمثلة سوف تتبع كل نقطة من هذه النقاط - وعلى الباحث أيضاً أن يحاول استخراج أمثلة من أفراد المجموعة بحيث تعبر عن خبراتهم الفعلية (حيث يقوم الباحث بشرح النقاط التالية لهم) .

* الأفراد الذين يعانون من مفهوم ذات سالب وحالة نفسية سيئة، يميلون إلى اختيار أهداف أو محكات غير واقعية وصارمة لتقييم ذاتهم .

إذ أنهم يرغبون فى الوصول إلى درجة الكمال فى كل شئ، حتى يستطيعوا الحصول على مفهوم موجب لذواتهم وحتى يحصلوا على التقدير والاستحسان ممن حولهم

يختارون أهدافاً صعبة التحقيق، مجردة غير عادية بعيدة المنال وعلى ذلك فإن الإنجاز الجزئي للأهداف لا يمكن أبداً أن يكون مرضياً لهم وبالتالي فهم دائماً ينقصون من قدر أنفسهم ويقللون من شأن مجهوداتهم .

وهنا فعلى الفرد منهم حتى يمكنه أن يتغلب على مالمديه من مشاعر سالبة أن يضع أهدافاً واقعية حتى يمكنه تحقيقها، وفي نفس الوقت عليه أن يقيم ذاته بطريقة إيجابية واقعية *Make realistic positive self evaluation* على سبيل المثال فإن الفرد ذو المشاعر السالبة ومفهوم الذات السالب سوف تزداد حالته سوءاً لو أنه لم يستطيع اكمال كل ماأسنده إليه رئيسه في العمل حتى لو كانت كمية هذا العمل غير معقولة - أو أن هذا الفرد سوف يشعر بنفس الإحساس لو أن شيئاً ما أو أكثر ليس في موضعه المخصص له في المنزل - وهنا فإنه قد يشعر بأنه فشل تماماً في تنظيم وترتيب منزله - ثم على الباحث أن يسأل أفراد العينة عما إذا كان لدى أحد منهم أمثلة على ماسبق توضيحه في النقطة السابقة .

* الواجب المنزلي للتقييم الذاتي : وضع وتحديد الأهداف :

Self evaluation assignment: goal setting

ويتمثل دور الباحث هنا في إعطاء صورة عامة لما على المفحوص من واجب خلال هذه الجلسة - ولذا فعلى الباحث أن يراجع كل خطوة من الخطوات السابقة بوضوح حتى يتأكد من أن أفراد المجموعة قد استوعبوا تماماً ماعليهم أن يقوموا به وماالذي سيفعلونه - والتعليمات التالية تعتبر مثالا للطريقة التي يمكن أن يقدم بها الواجب لهم - (حيث على الباحث أن يتوجه بالحديث إليهم قائلاً):

في هذه المرحلة سوف ننتقل إلى الطور التالي من البرنامج وذلك عن طريق مساعدتكم لوضع بعض الأهداف الإيجابية وذلك حتى يمكن أن يعمل كل واحد من أجل تحقيقها وذلك من خلال أن كل منكم وضع بعض الأهداف الواقعية القابلة للتحقيق واتخاذ بعض الخطوات الإيجابية تجاه تحقيقها، وبذلك يمكن لكل واحد منكم أن يقيم كل مايحققه من نجاح أو ما يحدث له من فشل على نحو دقيق أو مضبوط، ولهذا فإن كل منكم سوف يكتسب القدرة على التحكم في الأنشطة التي يمكن أن تؤثر في مزاجه ويتحقق ذلك على النحو التالي:

١ - تحديد الأهداف : define goals

حيث على المفحوص أن يتخير هدفاً عاماً general goal وذلك باستخدام المعلومات الموجودة في «جدول المراقبة الذاتية» الخاصة به ثم عليه أن يحدد مجموعة من الأنشطة التي ترتبط بالمزاج الجيد والمشاعر الموجهة نحو الذات مع العلم بأن بعض الأنشطة الهامة والتي تتكون بصورة نادرة يمكن أن تمد الفرد بمفتاح لأهداف مرغوب فيها (أهداف جذابة) ويجب أن تكون الأهداف :

أ - إيجابية Positive أى تمثل شيئاً ما يمكن للمفحوص أن يزيد من معدل تكراره أو يعمل على أن يبقى فترة أطول - وليس فى صورة شئ ما يريد الإقلاع عنه أو يقلل من معدل تكراره .

ب - قابلية التحقيق attainable أى أن يكون الهدف متفق مع إمكانيات المفحوص الواقعية أو يمثل شيئاً ما يمكن أن يتحقق بالفعل .

ج - يكون فى متناول تحكم المفحوص ومع مجهوده الخاص أى أن يتفق الهدف مع حدود القدرة الخاصة للمفحوص ومع مجهوده الخاص ، ولا يتوقف الهدف أو يعتمد على أهواء ونزوات الآخرين وهنا على الباحث أن يسوق المثال التالى للمفحوصين :

على سبيل المثال، تعلم مهارة جديدة (مثل الرسم أو التصوير، أو تعلم لغة جديدة) يمكن أن يكون هذا الهدف إيجابياً ويمكن تحقيقه، كما أنه فى متناول تحكم الفرد فيه، بينما اختيار رئيس جديد للدار التي تقيم فيها قد يكون أو لا يكون هدفاً إيجابياً، كما أنه قد يكون أو لا يكون قابلاً للتحقيق، وذلك بسبب أن تحقيق هذا الهدف يتوقف على أصوات أفراد آخرين فى هذا الإختيار وبالتالي قد يتحقق أو لا يتحقق كما أنه بهذه الصورة لا يتوقف فقط على مجرد مجهودك وحدك كما أنه ليس فى متناول تحكمك وحدك أنت فيه .

٢ - وضع أهداف فرعية : Establish subgoals

٢ - وضع أهداف فرعية : Establish subgoals

حيث أن الفكرة الأساسية والعامية هنا هي العمل على تقسيم الأهداف العامة (واسعة المدى إلى أهداف جزئية وفرعية وذلك من أجل الوصول إلى تحقيقها من خلال خطوات ومراحل محددة تمثل الأهداف الفرعية . وحتى يمكن أن تحقق هذه الخطوة فعلى المفحوص أن يحدد كل الخطوات الممكنة (والتي يمكن فى النهاية أن توصله إلى تحقيق الهدف الشامل) فى قائمة تضم كل هذه الخطوات ثم بعد ذلك يتخير أفضل هذه الخطوات وأكثرها تنظيماً ويبدأ فى تنفيذها خطوة تلو الأخرى حتى يصل إلى هدفه الأصلي فى النهاية، ويجب أن تتصف هذه الأهداف الفرعية بما يلى:

- أ - أن تكون إيجابية . Positive
- ب - أن تكون قابلة للتحقيق attainable
- ج - فى متناول تحكم الفرد فيها in your control
- أن تكون أهداف عملية Operational - بمعنى أن تحديد هذه الأهداف الفرعية لا بد وأن يقترن بتحديد السلوك الذى يمكن بتأديته أن يتحقق هذا الهدف كما يمكن للفرد القيام به وهذا يعنى أن معيار النجاح فى سلوك ماقد اكتمل بناؤه بصورة صحيحة. (وعلى الباحث أن يسوق المثال التالى للمفحوصين) .
- على سبيل المثال ، لو أن هدفك يتمثل فى قراءة أعمال نجيب محفوظ، فهنا سوف يكون الهدف الفرعى هو قراءة كتاب واحد كل أسبوع، أى حوالى ٤٠ صفحة كل يوم خلاله هذا الأسبوع .
- وعلى ذلك نجد أن هذا الهدف الفرعى قد تم صياغته فى صورة يسمح لك بتحديد إذا كنت تنجح فى تحقيقه أم لا وذلك من خلال مقارنة عدد الصفحات التى تقرأها مع المعيار الذى حددته من قبل (وهو قراءة كتاب كامل كل أسبوع) .
- وفى الجانب الآخر، فإن التمرين فى هذا الأسبوع يعتبر صعباً ألم تتم صياغته فى صورة نوعية محددة أو واضحة بصورة كافية وذلك حتى يتيح لك فرصة إدراك وتحديد مدى نجاحك أو فشلك فى تأدية هذا التمرين .
- ٣ - استخدم قائمة الأعمال Work sheet كى تنتقى أو تحدد أو تطور هدف معين وتحدد له أهدافاً فرعية متعددة .

- ومع الاستمرار في ممارسة تمرين الرؤية الذاتية ومع التركيز بصفة خاصة على الأنشطة الإيجابية والتي تمثل أهدافاً فرعية .
- ٤ - على الباحث أن يسأل أفراد العينة عما إذا كان لدى أحد منهم أى استفسار أو سؤال.

صورة خاصة بالمفحوصين :

قائمة الأعمال والتقييم الذاتى

الهدف: العام أو طويلة المدى

أنتى أرغب فى زيارة

الأهداف الفرعية :

١ -

٢ -

٣ -

٤ -

٥ -

... إلخ

الواجبات أو المهام

١ - حدد الأهداف العامة والأهداف الفرعية .

وهنا فإن الفكرة الأساسية والعامة هي العمل على تقسيم الأهداف العامة (واسعة المدى) إلى خطوات جزئية فرعية أصغر وذلك بغرض الوصول إلى تحقيق هذه الأهداف العامة، وحتى يمكن أن تتحقق هذه الخطوة عليك أن تحدد كل الخطوات الممكنة (والتي يمكن فى النهاية أن توصلك إلى تحقيق الهدف واسع المدى) فى قائمة تضم هذه الخطوات ثم تخير بعد ذلك أفضل هذه الخطوات وأكثرها تنظيماً حيث أن هذه الخطوات تعتبر أهدافاً فرعية .

كذلك لابد أن تعرف جيداً أن الأهداف الفرعية لها مواصفات محددة تعرف بها وهى:

- أ - أن تكون إيجابية
- ب - قابلة للتحقق .

- ج - بإمكانك أن تتحكم فيها . د - تكون في صورة عملية .
- ٢ - في إمكانك أن تغير أو تستخدم قوائم أعمال إضافية وذلك بالنسبة للأهداف الإضافية الأهداف المختلفة (ويحد أقصى اثنين من الآن) .
- ٣ - استمر في الملاحظة الذاتية التي قمت بها في الأسابيع الماضية مع التركيز أيضاً على كل الأنشطة الإيجابية وتسجيلها .
- ٤ - لو أن نشاطاً ماضياً ضمن فئة الأهداف التي ترغب في تحقيقها، ولم تستطع ممارسته، عليك أن تضع علامة توضح ذلك في العمود الإضافي في جدول الرؤية الذاتية الخاصة بك .

* إجراءات التقييم السلوكي Behavioral Assessment Procedure

الهدف من هذا الإجراء هو أن يتيح الباحث الفرصة لكل فرد من أفراد المجموعة العلاجية كي يقدم عرضاً عاماً للبرنامج، إذ أن ذلك يمثل عملية تغذية راجعة للمفحوصين عن البرنامج (feed back on the program) وعلى الباحث أن يتوجه في هذه الحالة إلى المجموعة قائلاً: قبل أن نبدأ بالقياس والإجابة على الإختبارات فإننى أريد أن نأخذ فترة زمنية أولاً لكي نسمع جيداً من كل واحد من أفراد المجموعة، ما الذى تعلمه من هذا البرنامج وكيف سيتعامل معه فيما بعد إذا استدعى الأمر ذلك؟ أيضاً ما الذى تعلمه من هذا البرنامج وكيف سيتعامل معه فيما بعد إذا استدعى الأمر ذلك؟، أيضاً ما هو رأى كل فرد فى هذا البرنامج؟ ثم على الباحث أن يبدأ بأحد المفحوصين قائلاً: هل يمكن أن تبدأ معنا الحديث بأن نخبرنا بعض الشيء عما ستفعله فى الأيام القادمة وما هو شعورك. عبر عن هذا البرنامج وما هو رأىك فيه؟

- ٢ - على الباحث أن يترك الفرصة كاملة لكل مفحوص لأن يستكمل حديثه - بدون أى استجابة لفظية أو تشجيع له- مع ملاحظة الآتى :
- أ - لو أن هذه الاستجابة الأولى التى تصدر عن المفحوص استغرقت على الأقل دقيقة واحدة على الباحث أن يعبر عن شكره للمفحوص على ما قدمه من عرض ثم ينتقل

بالحديث بعد ذلك إلى مفحوص آخر وذلك حيث يقول الباحث "هل يمكن أن تحدثنا بعض الشيء عما ستفعله فى الأيام القادمة وماهو شعورك عن هذا البرنامج وماهو رأيك فيه» .

ب - لو أن استجابة المفحوص استغرقت أقل من دقيقة، على الباحث أن يشجع المفحوص على مزيد من الحديث، قائلاً هل يمكن أن نخبرنا أكثر عن الهدف العام والأهداف الفرعية، وفى نفس الوقت على الباحث أن يبقى صامتاً على الأقل لمدة ٣ دقائق حتى يتأكد من المفحوص قد قدم كل ما لديه من حديث .

ج - لو كانت استجاب المفحوص طويلة أكثر من اللازم (أكثر من ٤ دقائق)، على الباحث أن يقاطع المفحوص فى الحديث قائلاً شيئاً ما، مثل شكراً «... إننى أريد أن أعرف المزيد من التفاصيل عن هذا الموضوع فيما بعد، بينما الآن أريد أن أعطى كل فرد فرصته حتى يعبر عن رأيه .

٣ - على الباحث بعد ذلك أن يقوم بجمع التعليمات ثم يقدم مناقشة وجيزة توضح تعليماً مناسباً على البرنامج وعلى تعليمات المفحوص .

الجلسة الخامسة : Session 5

العزو الذاتى: Self Attribution

** إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة Check in procedures

على الباحث فى بداية الجلسة أن يقوم بالإجراءات الآتية :

- ١ - أن يطلب من المفحوص ملء استمارات الإختبارات كما حدث فى الجلسة السابقة .
- ٢ - مراجعة واجب الأسبوع الماضى last week assignment ثم اعطاء ملخص سريع عن الجوانب العقلية rational والشكلية للجلسة السابقة ومايتبعها من واجب assignment

- ٣ - أن يسأل الباحث أفراد العينة عن أمثلة يقدمونها - وعما إذا كان لدى أحد منهم مشكلات، أيضاً على الباحث أن يراجع مع أفراد العينة إذا ما كان أغلب الناس لديهم مشكلات متشابهة (أى ترجع إلى نفس الأسباب) وإذا تأكد الباحث من ذلك فعليه أن يقوم بتوضيح التعليمات الخاصة بالجلسة الحالية لأفراد العينة .
- ٤ - من خلال المناقشة يمكن العمل على تعزيز استبدال الأفكار لدى أفراد المجموعة، أيضاً على الباحث أن يستخرج النقاط المتشابهة فى خيرة أفراد المجموعة ويحاول أن يركز عليها ويوضحها ويشرحها - وأخيراً فى هذا الجزء من الجلسة على الباحث أن يشكر أفراد العينة على ما قاموا به من واجبات .

** الجوانب العقلية فى تحمل المسئولية :

حيث على الباحث أن يوضح النقاط الآتية لأفراد العينة :

- * الأفراد ذوو المشاعر السالبة نحو الذات يميلون إلى التقييمات غير الصحيحة (غير المضبوطة) لما يصلون إليه من نجاح أو فشل إذ أنه عند العمل من أجل تحقيق أى هدف نجد أن كل الأفراد يقابلهم عقبات أو عوائق كما أنهم ينتهون إلى درجات متنوعة ومختلفة من النجاح والفشل فى كل خطوة من خطوات تحقيق هذا الهدف - إلا أن الأفراد ذوى مفهوم الذات السالب تصوروا أو اعتقدوا بأن أى نجاح يحرزونه إنما هو فى الحقيقة :

أ - يرجع إلى قوى وعوامل خارجية external forces (الفرصة، الحظ، نتيجة لمساعدة شخص ما....).

ب - إن هذا النجاح حدث مرة واحدة بالصدفة كما أنه من غير المحتمل أن يتكرر هذا الحدث مرة أخرى .

ج - إن هذا النجاح النوعى صغير (حقير) ولا يعتبر مؤشراً على الميل العام للفرد وفى نفس الوقت فإن أى فشل يمكن أن يكون :

أ - يرجع إلى قوى وعوامل داخلية internal forces (النقص فى المهارة أو القدرة)

ب - إن هذا الفشل يعتبر مثلاً لحدث يتكرر بصورة ثابتة .

ج - كما أنه يعتبر دليلاً على تكرار الفشل بصورة دورية .

ولذا فعلى الفرد ذو المفهوم السالب للذات لكى يتغلب على مآلديه من مشاعر سالبة فإنه من المهم جداً أن يقوم بتفسيرات أكثر واقعية لما يصل إليه من نجاح أو فشل إذ أنه من المهم أن يقر ويسلم بما يقوم به من إسهامات فعلية فيما يحققه من نجاح والذى يرجع فى نفس الوقت لمجهوداته أو مهاراته. على سبيل المثال لو أن أحد الأفراد ممن لديهم مفهوم ذات سالب قد أحرز نجاحاً معيناً وليكن إنجاز مهمة صعبة فإنه سوف يعتقد بأن ذلك إما يرجع فقط إلى مجرد الحظ أو أن المكان الذى حقق فيه هذه المهمة كان الموظفون فيه متساهلون جداً- فى حين أنه إذا فشل هذا الفرد فى المهمة فإن هذا الفشل إنما يرجع إلى أنه شخص غير كفؤ وغير مؤهل لهذا العمل كما أنه غير كفؤ لتحمل المسؤولية .

مثال آخر لو أن هذا الشخص نفسه لديه علاقة جيدة مع فرد آخر (الزوج أو الزوجة، صديق أو صديقة.. إلخ) فإنه سوف يفكر فى نفسه على النحو التالى «أنا لأستطيع أن أدرك ماذا يرى (صديقى، زوجى) فى - لذا فأنا محظوظ إذ أن هذه العلاقة الجيدة يستحيل أن تحدث مرة أخرى» بينما إذا حدث وانتهت هذه العلاقة فإن هذا الفرد سوف يفكر فى نفسه على النحو التالى «إننى عادة أعرف أننى شخص لست أهلاً لمثل هذه العلاقة كما أننى لايمكن أن أسعد معى أى فرد آخر» .

وهنا على الباحث أن يلقى هذا التساؤل على المفحوصين قبل تقديم تمرين «عزو

المسئولية» Attribution of Responsibility Exercise

تمرين عزو المسئولية Attribution of Responsibility Exercise

إن الهدف من هذا التمرين هو النظرة المركزة إلى مايفترضه الأفراد فيما يتعلق بتحديد المسئولية تجاه الأحداث إذ أن الافتراض الأساسى هنا «هو أن الأفراد ذوى مفهوم الذات السالب يفترضون افتراضات ذات عيوب أو نقائص فيما يتعلق بالمسئولية تجاه الأحداث» .

١ - على الباحث حين يقدم هذا البند الأول من التمرين أن يطلب من كل مفحوص أن يقوم بتسجيل «حدثين هامين ناجحين من ضمن الأحداث المذكورة فى قائمة الأحداث

الإيجابية للأسبوعين الماضيين» على أنه يجب أن يكون هذان الحدثان الهامان الناجحان» يثلان واقعين شخصيين حدثتا بالفعل فى الأسبوعين الماضيين مع الأخذ فى الاعتبار أثر هاتين الواقعتين على المزاج الفردى mood (أى تكون هذه الأحداث قد قام بها المفحوص بالفعل وعلى الباحث أن يسأل المفحوصين عما إذا كان سيقابلهم مشكلات أو إذا كان لديهم تساؤلات .

٢ - يلى ذلك أن يقدم الباحث التساؤل التالى للمفحوصين «إلى أى مدى يعتبر الأفراد الآخرون مسئولين عن هذه الأحداث؟» والهدف من ذلك هو أن يقوم كل مفحوص بتسجيل سبب أو اثنين لكل حدث من هذه الأحداث (أ، ب) على سبيل المثال «تلقى المدح من أحد الأصدقاء» قد يرجع إلى رغبة هذا الصديق فى أن يجعلنى أشعر شعوراً طيباً أو «وجود ورقة نقدية من فئة الخمسة جنيهات فى أحد الطرق قد يرجع ذلك فقط إلى الحظ بصورة أساسية .

على الباحث أن يسأل المفحوصين عما إذا كان لدى أحد منهم تساؤل أو استفسار .

٣ - على الباحث أن يقدم التساؤل التالى للمفحوصين إلى أى مدى تعتبر نفسك مسئولاً عن هذه الأحداث، (هل هى مهارتك، قدراتك) .
على سبيل المثال «تلقى المدح من أحد الأصدقاء قد يرجع إلى مجهودك أنت الخاص وذلك من أجل أن تبدو مهذباً ولطيفاً هذا المساء،» أو فوزك بجائزة فى لعبة جماعية قد يرجع ذلك إلى مهارتك فى هذه اللعبة وعلى الباحث أن يسأل المفحوصين عما إذا كان لدى أحد منهم تساؤلات أو مناقشة .

٤ - على الباحث أن يطرح التساؤل الآتى على كل مفحوص «والآن ماهى النسبة المثوية التى يمكن أن تقع عليك من مسئولية تجاه هذه الأحداث؟ وتوضح الإجابة على هذا التساؤل من خلال المقارنة بين كل من البند الثانى والبند الثالث - على سبيل المثال تلقى المدح من أحد الأصدقاء قد يرجع بنسبة (٨٠٪) إليك أنت وإلى مجهودك بينما يرجع بنسبة ٢٠٪ إلى هذا الصديق ثم على الباحث أن يسأل المفحوصين عما إذا كان

لدى إحدى منهم تساؤلات أو مناقشة وعلى الباحث أن يوضح لكل مفحوص مايلي:
 أنك فى أغلب الأحيان سوف تجد نفسك مسئولاً مسئولية كبيرة وضخمة عن الأحداث
 الإيجابية التى تحدث فى حياتك كما أنه عندما تؤدى الأحداث الإيجابية إلى وقوع
 حدث ما الذى كنت تعتقد من قبل أنه يتم فقط بمجرد الحظ (على سبيل المثال فوزك
 فى أحد المسابقات) إنما يمثل هذا الحدث نشاط معين تشترك فيه أنت أو تعمل من أجل
 تحقيقه (وعلى هذا فإذا تحقق فوزك فى هذه المسابقة فإن هذا يرجع إلى أن نشاط
 الآخرين قد يقل عن نشاطك أو مهارتك)، كما أنه فى إمكانك أن تعمل وتسعى من
 أجل تحقيق هذه الأهداف، والتى تعتقد أنها تابعة للحظ بينما فى مقدورك أن تسعى
 من أجل تحقيقها لأن ذلك ضمن قدراتك أو فى مقدورك، وهنا نقطة هامة يجب أن
 تنتبه إليها وهى أنك إذا لم تكن تقرر أن عليك مسئولية أكثر من (٥٠٪) تجاه
 الآخرين وتجاه هذه الأحداث فعليك أن تعود مرة أخرى إلى البند ٢، ٣ لإعادة فحصهم
 مرة أخرى والتفكير فيهما فرما يمكنك التفكير بطريقة أخرى توضح لك جوانب
 مسئوليتك عن هذه الأحداث.

٥ - على الباحث أن يناقش التعليمات التالية مع المفحوصين حيث يطلب الباحث من كل
 مفحوص أن يفحص الأسباب التى ذكرها سابقاً فى البند ٣ وذلك بغرض تحديد إلى
 أى مدى تعد هذه الأسباب أمثلة لأسباب واقعية عامة وحقيقية تصنف وتفسر سلوك
 المفحوص نفسه بصفة عامة إذ أن هذه الأسباب تعتبر واقعية إذا ماكانت تشرح نماذج
 ثابتة أو جوانب محددة من سلوك المفحوص أو صفات مميزة لسلوكه فى مواقف
 متعددة، وعلى المفحوص أن يحدد إجابته على التساؤل، على الباحث أن يدع كل
 مفحوص يحدد نسبة عمومية هذا السبب بالنسبة له فى مواقف متعددة فى مقابل
 خصوصية هذا السبب تبعاً لهذا الموقف الذى صدر فى السلوك وذلك بالنسبة
 للسوقفين الذين تم تسجيلهما سابقاً - وذلك عن طريق وضع علامة على التدرج
 المقابل فى الصورة الخاصة للمفحوص .

وعلى الباحث أن يوضح لكل مفحوص مايلي:

أنه في أغلب الحالات سوف نجد أن الطريقة التي فسرت بها أنك مسئول عما يصدر عنك من أحداث إيجابية تعتبر أمثلة لصفات عامة وثابتة وحقيقية بالنسبة لك وتعبر عنك بواقعية وذلك بالنسبة لمواقف عديدة أما إذا لم تقرر هذه الصفات عامة وثابتة بالنسبة لك فعليك أن تعود مرة أخرى إلى البند رقم ٣ لإعادة فحصه مرة أخرى والتفكير في مدى مسئوليتك تجاه هذه الأحداث فربما يمكنك إدراك ميزة أو سمة عامة تميزك وبالتالي تتعدى نظرتك وإدراكك لذاتك في ضوء هذه النظرة الجديدة. ثم على الباحث أن يسأل المفحوصين عما إذا كان لدى أحد منهم تساؤلات أو مناقشات .

٦ - على الباحث أن يطلب من كل مفحوص تسجيل حدثين غير سارين قد حدثا بالفعل خلال الأسبوعين الماضيين حيث يعتمد المفحوص على ذاكرته في تسجيل هذين الحدثين - ثم على الباحث أن يسأل المفحوصين عما إذا كان لدى أحد منهم تساؤل أو مناقشة.

٧ - على الباحث أن يوجه التساؤل التالي للمفحوصين في أى الجوانب يعتبر الأفراد الآخرين مسئولين عن الخطأ في هذه الأحداث؟ ثم على الباحث أن يسأل المفحوصين عما إذا كان لدى أحد منهم تساؤل أو مناقشة .

٨ - على الباحث أن يوجه التساؤل التالي للمفحوصين « في أى الجوانب تعتبر (مجهوداتك - مهاراتك - قدراتك أو النقص في مجهوداتك أو مهاراتك أو قدراتك) هي المسئولة عن هذه الأحداث ؟ ثم على الباحث أن يسأل المفحوصين عما إذا كان لدى أحد منهم تساؤل أو مناقشة .،

٩ - على الباحث أن يطرح التساؤل التالي على كل مفحوص «والآن ماهى النسبة المثوية المسئولة التى يمكن أن تقع عليك تجاه هذه الأحداث؟ ثم على الباحث أن يسأل المفحوصين عما إذا كان لدى أحد منهم تساؤل أو مناقشة وعلى الباحث أن يوضح مايلي للمفحوصين :

أنه في أغلب الحالات سوف لا تجد نفسك (فقط) المسئول عن جميع الأحداث غير السارة التى تحدث فى حياتك إذ أنه فى أغلب الحالات يمكن أن ترجع الأحداث غير

السارة إلى الأفراد الآخرين أو إلى الحظ وذلك فى ماعدا استثناء « حدث واحد فقط وهو أن تكون أنت شخص سلبى وبالتالى تصبح أكثر اعتمادية على الآخرين وذلك هو الحدث السلبى الذى تقع مسئوليته عليك أنت فقط لاعلى الآخرين حيث أنه فى مقدورك أن تصبح أكثر تأكيداً لذاتك بدلاً من الإعتماد على الآخرين ولو أردت أن تصل إلى هذا ففى استطاعتك المحاولة والوصول إلى هدفك أما إذا لم يكن فى استطاعتك أن تقرر أن الأحداث السلبية التى تصادفها ترجع إلى أسباب خارجية أو إلى الحظ ذلك إذا لم تكن أنت سلبى تجاه هذه الأحداث) فعليك أن تعود مرة أخرى إلى البندين ٧، ٨ وإعادة فحصها مرة أخرى والتفكير فيها فرما يمكنك التفكير بطريقة أخرى تثبت لك أن مسئولية هذه الأحداث تقع على الآخرين أو على الصدفة إذ أنه من المهم جداً أن تقرر بموضوعية أن أحداثاً غير سارة محددة ليست فى إمكانك التحكم فيها خاصة عندما يتدخل الآخرين فى هذه الأحداث. ولكن فقط بعيداً عن الآخرين أو بعزل الآخرين عن هذه الأحداث يكون فى مقدورك أن تتحكم فى هذه الأحداث وبالتالى فى نفسك وفى حالتك المزاجية والنفسية .

تمرين تحمل المسئولية

إن الهدف من هذا التمرين هو النظرة المركزة إلى مايفترضه الأفراد فيما يتعلق بتحديد المسئولية تجاه الأحداث ، إذ أن الافتراض الأساسى هنا هو «أن الأفراد ذوى المشاعر السالبة عادة يفترضون افتراضات ذات عيوب أو نقائص فيما يتعلق بالمسئولية تجاه» الوقائع والأحداث .

والآن عليك اتباع الخطوات الآتية بالترتيب :

١ - سجل حدثين هامين ناجحين من ضمن الأحداث المذكورة فى قائمة الأحداث الإيجابية للأسبوعين الماضيين :

الحدث أ : -

الحدث ب : -

٢ - إلى أى مدى يعتبر الأفراد الآخرون مسئولون عن هذه الأحداث ماهى المسئولية التى تقع عليهم تجاه هذه الأحداث .

الحدث أ : -

الحدث ب : -

٣ - إلى أى مدى بفضل مجهوداتك، مهاراتك، قدراتك، إلخ تعتبر مسئولاً عن هذه الأحداث ؟

الحدث أ : -

الحدث ب : -

٤ - ماهى النسبة المثوية التى يمكن أن تقع عليك من مسئولية تجاه هذه الأحداث ؟

الحدث أ : -

الحدث ب : -

إنك فى أغلب الأحيان سوف تجد نفسك مسئولاً مسئولية كبيرة وضخمة عن الأحداث الإيجابية التى تحدث فى حياتك كما أنه عندما تؤدي الأحداث الإيجابية إلى وقوع حدث ما، كنت تعتقد من قبل أن تم فقط لمجرد الحظ على سبيل المثال (فوزك فى أحد الألعاب الجماعية) إنما يمثل هذا الحدث نشاطاً معيناً تشترك أنت فيه وتعمل من أجل تحقيقه (وعلى هذا فإذا تحقق فوزك فى اللعبة أو فى إنجاز المهمة فإن هذا النجاح يرجع إلى نشاطك الهادف إلى تحقيق الفوز أو الإنجاز وإذا لم يتحقق فإنما يرجع ذلك إلى أن نشاط الآخرين قد يفوق نشاطك أو مهاراتك) كما أنه فى إمكانك أن تعمل وتسعى من أجل تحقيق هذه الأهداف التى تعتقد أنها تابعة للحظ - بينما فى مقدورك أن تسعى من أجل تحقيق هذه الأهداف ضمن قدراتك أو فى مقدورك. وهذه نقطة هامة يجب أن تنتبه إليها وهى أنك إذا لم تكن تقرر أن عليك مسئولية أكثر من (٥٠٪) تجاه هذه الأحداث فعليك أن تعود مرة أخرى إلى البند رقم ٢، لإعاد فحصهم مرة أخرى والتفكير فيهم فربما يمكنك التفكير بطريقة أخرى توضح لك جوانب مسئوليتك عن تلك الأحداث .

٥ - عليك أن تقوم بفحص الأسباب التى ذكرتها سابقاً فى البند رقم ٣ وذلك بغرض أن تحدد إلى أى مدى تعتبر هذه الأسباب أمثلة لأسباب واقعية عامة وحقيقية، تصف وتفسر سلوكك بصفة عامة، إذ أن هذه الأسباب أمثلة تعتبر واضحة إذا ما كانت تشرح

نماذج ثابتة أو جوانب محددة من سلوكك، أو تمثل صفات مميزة لسلوكك فى مواقف متعددة - أم أن هذا السبب يفسر فقط حدثاً غير عادى ونوعاً محدداً من سلوك معين فى وقت معين ؟

الحدث أ: عام، ثابت

الحدث ب : عام، ثابت

أنه فى أغلب الحالات سوف تجد أن الطريقة التى فسرت بها أنك مسئول عما يصدر عنك من أحداث إيجابية تعتبر أمثلة لصفات عامة وثابتة وحقائقية بالنسبة لك، وتعتبر عنك بواقعية وذلك بالنسبة لمواقف عديدة، أما إذا لم تقرر أن هذه الصفات عامة وثابتة بالنسبة لك فعليك أن تعود مرة أخرى إلى البند رقم ٣ لإعادة فحصه مرة أخرى والتفكير فى مسئوليتك تجاه هذه الأحداث فربما يمكنك إدراك ميزة أو سمة عامة تميزه وبالتالي تتعدل نظرتك وإدراكك لذاتك فى ضوء هذه النظرة الجديدة .

٦ - عليك الآن أن تقوم بتسجيل حدثين قد حدثا بالفعل خلال الأسبوعين الماضيين .

الحدث ج : -

الحدث د : -

٧ - فى أى الجوانب أو النقاط تقع على الأفراد الآخرين مسئولية الخطأ فى هذه الأحداث ؟

الحدث ج : -

الحدث د : -

٨ - فى أى الجوانب أو النقاط تعتبر (مجهوداتك، مهاراتك، قدراتك، أو النقص فى

مجهوداتك، مهاراتك، قدراتك) هى السبب فى تحملك مسئولية هذه الأحداث ؟

الحدث ج : -

الحدث د : -

٩ - والآن ماهى النسبة المثوية التى تعتقد أنك تتحملها من مسئولية تجاه هذه الأحداث؟

الحدث ج : -

الحدث د : -

أنه فى أغلب الحالات سوف تكون أنت (بمفردك) المسئول عن الأحداث غير السارة التى تحدث فى حياتك إذ أنه فى أغلب الحالات يمكن أن ترجع الأحداث غير السارة إلى الأفراد الآخرين أو إلى الحظ، وذلك فيما عدا استثناء حدث واحد فقط وهو أن تصبح شخصاً سلبياً وبالتالي تصبح أكثر اعتمادية على الآخرين، وذلك هو الحدث السلبى الذى تقع مسئوليته عليك أنت وحدك لاعلى الآخرين، حيث أنه فى مقدورك أن تصبح أكثر تأكيداً لذاتك بدلاً من اعتمادك على الآخرين، ولو أردت أن تصل إلى هذا فى استطاعتك المحاولة والوصول إلى هدفك، أما إذا لم يكن فى استطاعتك أن تقرر أن الأحداث السلبية التى تصادفها ترجع إلى أسباب خارجية أو إلى الحظ (إذا لم تكن أنت سلبياً تجاه هذه الأحداث) فعليك أن تعود مرة أخرى إلى البند رقم ٧، ٨ لإعادة فحصهما مرة أخرى والتفكير فيهما ربما يمكنك التفكير بطريقة أخرى تثبت لك أن مسئولية هذه الأحداث تقع على الآخرين أو على الصدفة إذ أنه من المهم جداً أن تقرر بموضوعية أن أحداثاً غير سارة محددة ليست فى إمكانك التحكم فيها خاصة عندما يتدخل الآخرون فى هذه الأحداث ولكن فقط بعيداً عن الآخرين أو بعزلهم عن هذه الأحداث يكون فى مقدورك أن تتحكم فى هذه الأحداث، ولكن فقط بعيداً عن الآخرين أو بعزلهم عن هذه الأحداث يكون فى مقدورك أن تتحكم فيها وبالتالي فى نفسك وفى مزاجك وفى حالتك النفسية .

١ - الآن ما عليك من واجب خلال الأسبوع القادم يتمثل فى الاستمرار فى التسجيل فى جداول الرؤية الذاتية، والإستمرار بصفة خاصة فى تسجيل الأنشطة التى تعتبرها أهداف فرعية وذلك فى قوائم الأعمال والتقييم الذاتى «وخلال الأسبوع القادم استخدام العمود الإضافى فى جداول الرؤية الذاتية لتسجيل النسبة المثوية لمسئوليتك تجاه كل نشاط من الأنشطة الإيجابية التى تقوم بها .

الجلسة السادسة :

التدعيم الذاتي Self reinforcement

إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة check in procedures

على الباحث فى بداية الجلسة أن يقوم بالإجراءات الآتية :

- ١ - أن يطلب من المفحوصين مله واستمارات الاختبارات كما حدث فى الجلسة السابقة .
- ٢ - مراجعة واجب الأسبوع الماضى ثم إعطاء ملخص سريع عن الجوانب العقلية rational للجلسة السابقة وما يتبعها من واجب .
- ٣ - أن يسأل الباحث أفراد العينة عن أمثلة يقدمونها - وعما إذا كان لدى أحد منهم مشكلات أيضاً على الباحث أن يراجع مع أفراد العينة إذا ما كان أغلب الناس لديهم مشكلات متشابهة (أى ترجع إلى نفس الأسباب) - وإذا تأكد الباحث من ذلك فعليه أن يقوم بتوضيح التعليمات الخاصة بالجلسة الحالية لأفراد العينة .
- ٤ - من خلال المناقشة يمكن العمل على تعزيز استبدال الأفكار لدى أفراد العينة أيضاً على الباحث أن يستخرج النقاط المتشابهة فى خبرة أفراد العينة ويحاول أن يركز عليها ويوضحها ويشرحها - وأخيراً فى هذا الجزء من الجلسة على الباحث أن يشكر أفراد العينة على ما قاموا به من واجبات .

الجوانب العقلية فى التدعيم الذاتى Self Reinforcement Rationale

على الباحث أن يوضح ما يلى لأفراد العينة قائلاً :

سوف نقضى بعض الوقت لشرح كيف أن الأنشطة الإيجابية والأنشطة السلبية تؤثر فى حالتنا المزاجية - إذ أن الأحداث الإيجابية - والتي تعبر عن الأحداث السارة والتي فى نفس الوقت نريد أن نزيد من معدل حدوثها - أو نجعلها تحدث بتكرار أعلى - تجعلنا نشعر براحة نفسية وبالمثل فإن الأحداث السلبية والتي تعتبر مكروهة والتي نريد أن نقلل من تكرار حدوثها، وبالتالي فإننا نحاول أن نجنب عمل الأنشطة التي ينتج عنها هذه الأحداث السلبية المكروهة - على سبيل المثال لو أنك أدركت أن استمرارك فى السير بالسيارة دون توقف عند ظهور الضوء الأحمر فى إشارة المرور بأن ذلك سوف يعرضك للمخالفات أو لوقوع حادث (أحداث سلبية مكروهة) فإنك يجب أن تتجنب القيام بهذا العمل - (النشاط الذى ينتج عنه أحداث سلبية مكروهة) .

مثال آخر: لو أنك ألقى السلام على صديقك فإن ذلك يبعث على ابتسامة (أحداث إيجابية مرغوبة) ويجعله تواقاً للحديث معك، فإنك سوف تميل إلى تكرار هذا السلوك بصورة مناسبة في أحوال كثيرة (النشاط الذى ينتج عنه أحداث إيجابية مرغوبة) .

ثم على الباحث بعد ذلك أن يتناول تلك النقاط الآتية يشرحها بالتفصيل لأفراد العينة :

١ - السلوك يحكمه الثواب والعقاب Behavior is Controlled by rewards

and punishments إذ لو أنك تريد أن تزيد من معدل سلوك معين أو تقويه أو تشجع أى نشاط أو سلوك فلا بد أن تتبع حدوث هذا النشاط أو السلوك بتقديم مدعم مكافأة .

كما أنك إذا أردت أن تقلل من معدل حدوث سلوك معين أو تضعف هذا النشاط أو السلوك فلا بد أن تتبع حدوث هذا النشاط بالعقاب .

إذ أن هذه الحقيقة السابقة يمكن أن تلحظها عندما نتحدث عن تدريب طفل صغير على سلوك معين أو عند التدريس لهذا الطفل .

والنقطة الهامة التى يجب أن نركز عليها هنا هى امكانية إتاحة كل من الثواب والعقاب بمعنى أن يكون من الممكن بتقديم المكافأة فقط عقب القيام بالسلوك المرغوب فيه وفى نفس الوقت لا يمكن أن يقدم العقاب فى هذه الحالة، والعكس صحيح، عند القيام بالسلوك غير المرغوب فيه - وبذلك تتحول المكافأة والعقاب إلى طرق وأساليب دافعية للسلوك .

٢ - يمكن للأفراد أن يحكموا سلوكهم الخاص عن طريق تقديم المكافآت أو

العقاب لأنفسهم People may control their own behaviour by giving themselves rewards and punishments.

إذ أن الأفراد عندما يقومون بأداء سلوك ما يمكنهم أن يفتخروا به، أو عندما يشعرون بأنهم قاموا بتأدية هذا النشاط أو السلوك بطريقة جيدة ومناسبة، فتكون النتيجة أن يقدم كل فرد منهم لنفسه مكافأة (على سبيل المثال الخروج للنزهة أو لتناول العشاء) بينما فى الجانب الآخر عند قيام الأفراد بسلوك ما لا يبعثهم على التفاخر به، أو لا يشعرون بأنهم قاموا

بتأدية هذا السلوك بطريقة جيدة ومناسبة فتكون النتيجة أن يعاقب هؤلاء الأفراد أنفسهم (على سبيل المثال أن يقوم الفرد بحرمان نفسه من رغبة معينة) ومما يجدر هنا أن المكافآت أو العقاب قد تكون أشياء مادية ملموسة أو تكون على المستوى اللفظي .

كذلك فإن المكافآت الذاتية Self rewards والعقوبات الذاتية Self punishments قد يكون بصورة علنية أو صريحة overt أو بصورة سرية مقنعة covert على سبيل المثال ، لو أن هدف الفرد هو إنقاص وزنه بعض الشيء وتمكن من تحقيق هذا الهدف فإنه يمكن لهذا الفرد أن يكافئ نفسه على هذا الإنجاز وذلك بشراء بعض الملابس الجديدة مثلاً - إذا لم يتمكن هذا الفرد من تحقيق هذا الهدف فإنه يمكن أن يعاقب نفسه مثلاً بعدم مشاهدة فيلم أو تمثيلية كان يرغب في رؤيتها .

وتمثل هذه الحالة مكافآت أو عقاب مادي محسوس وعلني صريح - بينما في حالة المدعمات اللفظية والسرية يمكن أن يمثلها قول أو التفكير في عبارة لطيفة كمدح أو اطراء من الفرد نفسه في حالة المكافآت أو قول أو التفكير في عبارة غير مرضية في حالة العقاب.

٣ - الأفراد ذوو المشاعر السالبة يميلون إلى عقاب أنفسهم بوفرة شديدة ومكافأة أنفسهم بمعدل منخفض جداً .

إذ أن الأفراد ذوي مفهوم الذات السالب يميلون إلى الإقلال من قيمة ذاتهم وبالتالي فإنهم يميلون أيضاً إلى عقاب ذاتهم بصورة مستمرة سواء كان ذلك بصورة علنية overtly أو بصورة سرية covertly .

كما أن هؤلاء الأفراد يعتقدون أنه من الخطأ أو اللامعقول أن يقومون بسلوك أو عمل شيء ما ليكافئوا به أنفسهم - حتى أنه من الخطأ مجرد التفكير في شيء إيجابي عن أنفسهم وبالتالي تكون النتيجة عدم وجود الدافعية لدى هؤلاء الأفراد كي يصبحوا أكثر نشاطاً في مواصلة ومتابعة مآلديهم من أهداف .

إذ نجد الفرد منهم يتجه بصورة أكثر للتفكير فى الأشياء التى لم يستطع إنجازها أكثر من تفكيره فى ما قام بعمله على نحو ملائم من أشياء، وبالتالي تكون النتيجة أن يتجه هذا الفرد إلى معاقبة نفسه على أخطائه أكثر من مكافأة نفسه على ما وصل إليه من نجاح فى أداء بعض الأعمال الأخرى .

على سبيل المثال نجد أن الفرد الذى يرغب فى انقاص وزنه فى أسبوع وسار على نظام غذائى معين كما ينبغي لمدة ستة أيام ، ولكنه فقط لم يتبع هذا النظام فى اليوم السابع فإن هذا الفرد نجده يعاقب نفسه على فشله فى هذا اليوم الوحيد - بدلاً من مكافأته لذاته على ماتم تحقيقه فى الأيام الستة الأولى بنجاح - بينما كان ينبغي عليه أن يكافئ نفسه على تحقيق هذا النجاح فى ستة أيام كاملة، بدلاً من التفكير فى عقابه لذاته على مجرد يوم واحد فقط أخل فيه بهذا النظام.

تعليمات واجبات المكافآت الذاتية instruction for self reward assignments:

١ - على الباحث أولاً أن يوضح إجراءات التدعيم الذاتى self reinforcement لأفراد العينة مع مراجعة كل خطوة من الخطوات السابقة الإشارة إليها - وذلك حتى يتأكد الباحث أن أفراد العينة استوعبوا ما سيتم عليهم من واجبات .
يقول الباحث :

حتى تستطيع أن تتغلب على ما كان لديك من مشاعر سالبة نحو ذاتك وحتى تستطيع أن تخطو خطوات تجاه تحقيق أهدافك، فلا بد أن تضع برنامجاً للتدعيم الذاتى وذلك عملاً على زيادة الأنشطة التى ترتبط بأهدافك وتؤدي إلى تحقيقها - لاحظ بعناية أننا سوف نركز على المكافأة الذاتية self reward وليس على العقاب الذاتى self punishment - إذ أن المكافأة يجب أن تهدف إلى معانى أكثر تأثيراً فى أحداث التغيير أو التعديل ذلك على المدى البعيد أو القريب .

ومعنى ذلك أن تتحقق أهدافك نتيجة للمكافأة الذاتية بدلاً من أن تتحقق هذه الأهداف نتيجة للعقاب الذاتى - حاول أن تطبق هذه العبارات السابقة فى حياتك الخاصة.

٢ - على قائمة المكافآت الذاتية سجل المكافآت الذاتية التي يمكن أن تتاح لك وفى إمكانك تقديمها لنفسك عند القيام بالسلوك المرغوب فيه - إذ أن المكافآت الذاتية لا بد أن تكون:

- أ - ممتعة لك بصورة حقيقية .
- ب - متنوعة فى الحجم والأهمية حيث تضم ماهو كبير وماهو صغير .
- ج - قابلة لأن تنظمها بصورة حرة - بمعنى أن يكون فى إمكانك تحديد متى وأين يتم تقديم هذه المكافآت .

وهنا يجب أن تلاحظ أن الأنشطة يمكن أن تستخدم كمكافآت شأنها فى ذلك شأن الأشياء المادية أو اللفظية، إذ يمكنك تحديد بعض هذه الأنشطة والتي ستستخدمها كمكافآت من خلال «جدول الرؤية الذاتية» (الخاص بك) وذلك باختيارك للأنشطة المحببة إليك - والتي إذا مارستها تبعث فيك السرور .

والقاعدة هنا فى استخدام هذه الأنشطة تتمثل فى الأنشطة الإيجابية سهلة الأداء ويمكن أن تستخدم المكافآت للأنشطة الإيجابية الصعبة الأداء . .

وفيما يلى بعض الأمثلة للمكافآت التي يمكن لك أن تستخدمها :

- أ - مكافآت مادية (ملابس - كتب - شراء بعض الأشياء المرغوب فيها) .
- ب - ممارسة أنشطة معينة (مثل الذهاب إلى السينما، الخروج للتنزه، الخروج إلى مقابلة ممتعة مع الأصدقاء، ممارسة السياحة أو أى نوع من أنواع الرياضة الخفيفة، مشاهدة عرض محبب إليك .

٣ - والآن على المفحوص أن يحدد «قيمة» لقائمة المكافآت الذاتية إذ يتحتم على المفحوص أن يعطى قيمة «درجة» تتراوح بين (١، ١٠) لكل مكافأة من المكافآت الذاتية التي ذكرها فى قائمة المكافآت الذاتية حيث يحدد المفحوص هذه الدرجات لكل مكافأة ذاتية وفقاً لما يراه من أهمية هذه المكافأة بالنسبة له .

٤ - والآن على قائمة «الأعمال والتقييم الذاتى» عليك أن تحدد قيمة لكل هدف فرعى، حيث تعطى لكل هدف فرعى قيمة تتراوح بين (١، ١٠) بحيث توضح هذه الدرجات

كم نقطة تريد إحرازها أو تستحق أن تحرزها من خلال اتمام هذا النشاط علماً بأنه فى إمكانك الإستغناء عن هذه الخطوة إذا ماكنت تستطيع إجراء هذا التقويم بصورة أفضل عن طريقة التفكير (أى طريقة غير مكتوبة) .

٥ - فى هذه الخطوة عليك إذا حققت هدفاً ، أن تمارس أو تقدم لنفسك المكافأة الذاتية التى بها نفس رقم النقاط التى كنت ترغب الحصول عليها من ممارسة هذا النشاط .

وأخيراً عليك أن تسجل العدد الكلى للنقاط التى أحرزتها على جدول الرؤية الذاتية الخاصة بك .

وعليك أخيراً أن تعلم أن المكافأة تصبح أكثر تأثيراً إذا ماتم تقديمها بصورة فورية أو مباشرة عقب أدائك للسلوك المرغوب فيه أو تحقيقك للهدف المراد أو المرغوب فيه كلما كان ذلك ممكناً .

وتذكر أن المكافأة يجب أن يعتمد احتمال تقديمها على أداء السلوك المرغوب فيه وبمعنى آخر فإن المكافأة تقدم بسبب حدوث السلوك المرغوب فيه .
وفائدة التقدير بالدرجات هنا فى كل من السلوك أو الهدف والمكافأة تتمثل فى سهولة الربط بين كلا الإثنين معاً فى سهولة ويسر .

٦ - أخيراً على الباحث أن يسأل أفراد العينة عما إذا كان لدى أحد منهم تساؤلاً أو استفساراً عن نقطة معينة .

قائمة المكافآت الذاتية

المكافآت المقترحة بمختلف أشكالها، والتي يمكن الحصول عليها (فى متناول اليد)
السلوك المرغوب فيه .

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥
- ٦
- ٧
- ٨
- ٩
- ١٠
- ١١
- ١٢
- ١٣
- ١٤
- ١٥
- ١٦
- ١٧
- ١٨
- ١٩
- ٢٠
- ٢١
- ٢٢
- ٢٣
- ٢٤
- ٢٥

الجلسة السابعة :

Coverts Self Reinforcement

التدعيم الذاتى السرى

Check in procedures

إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة

على الباحث فى بداية الجلسة أن يقوم بالإجراءات الآتية :

- ١ - أن يطلب من أفراد العينة ملء استمارات الإختبارات كما حدث فى الجلسة السابقة .
- ٢ - مراجعة واجب الأسبوع الماضى ثم إعطاء ملخص سريع عن الجوانب العقلية rational، والشكلية للجلسة السابقة وماتبعا من واجب .
- ٣ - أن يسأل أفراد العينة عن أمثلة يقدمونها - وعما إذا كان لدى أحد منهم مشكلات، أيضاً على الباحث أن يراجع مع أفراد العينة إذا ما كان أغلب الناس لديهم مشكلات متشابهة (أى ترجع إلى نفس الأسباب) - وإذا تأكد الباحث من ذلك فعليه أن يقوم بتوضيح التعليمات الخاصة بالجلسة الحالية لأفراد العينة .
- ٤ - من خلال المناقشة يمكن العمل على تعزيز استبدال الأفكار لدى أفراد العينة وعلى الباحث أن يستخرج النقاط المتشابهة فى خبرة أفراد العينة ويحاول أن يركز عليها ويوضحها ويشرحها - وأخيراً فى هذا الجزء من الجلسة على الباحث أن يشعر أفراد العينة على ما قاموا به من واجبات .

الجوانب العقلية فى التدعيم الذاتى السرى:

Coverts Self Reinforcements Rationale

حيث على الباحث أن يوضح مايلى لأفراد العينة .

- ١ - أشرنا فيما سبق إلى أن المكافآت أو العقاب يمكن كلاهما أن يحدث بصورة صريحة واضحة أو بصورة سرية - على سبيل المثال تناول قطعة من الكيك تعتبر مكافأة صريحة بينما مدح الذات يعتبر مكافأة سرية . وهنا نجد أن الأفراد ذوى مفهوم الذات السالب يميلون بصورة مستمرة فى مايعترض طريقهم من فشل أو عجز أو عوائق وتركيزهم أيضاً على النتائج الفورية أو المباشرة للسلوك دون النظر إلى النتائج طويلة المدى، أيضاً فإن مثل هؤلاء الأفراد يمكنهم أن يقدموا قائمة طويلة عن العقبات التى

اعترضت طريقهم عند تحقيق هدف معين وفى نفس الوقت يمكنهم إثبات أن عدداً من هذه العقبات قد أمكن تخطيه بفضل مألديهم من خصائص إيجابية .

إذ أن هذا يحدث بالرغم من الحقيقة الواقعية بأنه لدى كل فرد مصادر للقوة أو بواعث جيدة على السلوك مثلها فى ذلك مثل مألديه أو ماقد يعترضه من عوائق - وهنا على المفحوص أن يعلم جيداً أنه بتكرار التفكير فى العوائق فإن ذلك يمثل عملاً ذاتياً سرياً يقومه على آداب السلوك المرغوب فيه - وفى نفس الوقت فإن تكرار التفكير فى مصادر القوة أو مصادر التعزيز يمثل عملية مكافأة ذاتية سريعة تدفعه وتساعده على أداء السلوك المرغوب فيه .

٢ - حتى يمكن للمفحوص أن يتغلب على مألديه من نزعة إلى الإفراط فى العقاب الذاتى السرى والإقلال من عدم الإهتمام أو التقصير فى المكافأة الذاتية السرية فإن ذلك سيلزم على المفحوص أن يتدرب على أن يمارس تقديم المكافأة الذاتية السرية على نحو ملائم .

٣ - قائمة مصادر التعزيز : وفى هذه القائمة على المفحوص أن يسجل أفضل مألديه من صفات أو خصائص (أى يحدد ماهى مصادر القوة والتعزيز بالنسبة له) وكذلك عليه أن يسجل مألديه من خصائص أو صفات إيجابية - إذ أن هذه الصفات قد تكون أى شئ مثل سمات أو ميزات شخصية، وخصائص وحيدة يتمتع بها الفرد، انجازات سبق أن حققها الفرد، صفات طبيعية، مواهب، علاقات مع أفراد آخرين - ويجب مراعاة ألا تقل الأشياء المسجلة عن خمسة أشياء بحد أدنى .

** والواجب الذاتى يتحتم على المفحوص ممارسته هو قراءة هذه القائمة عند تحقيق أى شئ أو هدف أو نشاط إيجابى حيث يقصد بهذه القائمة عند قراءتها تقديم مكافأة سرية عند القيام بنشاط يشعر الفرد معه أن بحالة جيدة .

يمكن أن نضيف فقرات إضافية إلى قائمتك إذا حدث شئ جدير بأن يضيفه، علماً بأنه لو أصبحت القائمة طويلة جداً فإنك لست فى حاجة إلى قراءة كل فقراتها طول الوقت، فقط خمسة نقاط قد تكفى عند قراءتها لأداء الغرض من هذه القائمة .

قائمة مصادر التعزيز

كل ما يدخل السرور والبهجة على النفس مهما كان حجمه

- ١

- ٢

- ٣

- ٤

- ٥

- ٦

- ٧

- ٨

- ٩

- ١٠

- ١١

- ١٢

- ١٣

- ١٤

- ١٥

- ١٦

- ١٧

- ١٨

- ١٩

- ٢٠

- ٢١

- ٢٢

- ٢٣

- ٢٤

- ٢٥

الجلسة الثامنة :

Evolution

تقويم البرنامج :

إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة Check in procedures

- ١ - أن يطلب من أفراد العينة ملئ استمارات الإختبارات كما حدث في الجلسة السابقة .
- ٢ - مراجعة واجب الأسبوع الماضي last week assignment ثم إعطاء ملخص سريع عن الجوانب العقلية rational والشكلية للجلسة السابقة وماتبعها من واجب .
- ٣ - أن يسأل أفراد العينة عن أمثلة يقدمونها - وعما إذا كان لدى أحد منهم مشكلات، أيضاً على الباحث أن يراجع مع أفراد العينة إذا ما كان أغلب الناس لديهم مشكلات متشابهة (أى ترجع إلى نفس الأسباب) - وإذا تأكد الباحث من ذلك فعليه أن يقوم بتوضيح التعليمات الخاصة بالجلسة الحالية لأفراد العينة .
- ٤ - من خلال المناقشة يمكن العمل على تعزيز استبدال الأفكار لدى أفراد العينة أيضاً على الباحث أن يستخرج النقاط المتشابهة في خبرة أفراد العينة ويحاول أن يركز عليها ويوضحها ويشرحها - وأخيراً في هذا الجزء من الجلسة على الباحث أن يشكر أفراد العينة على ما قاموا به من واجبات .

** الإستمرارية والمتابعة بعد العلاج : Continuation after therapy

على الباحث أن يوضح لأفراد العينة مايلي :

- ١ - أنه فيما سبق (وذلك من خلال تطبيق البرنامج) قد قدم إليك عدد من النقاط الأساسية وثيقة الصلة باختزال المشاعر السالبة نحو الذات كما أنه خلال هذا البرنامج فإنك قد مارست تدريبات عملية وتمارين عملية ركزت على هذه النقاط الأساسية .
 - ٢ - كما أنه من أهداف هذا البرنامج إمدادك بهذه النقاط الأساسية حتى يمكنك فيما بعد تطبيقها في الأسابيع والشهور القادمة وذلك بطريقتك الخاصة وفقاً لما قمت بالتدريب عليه أثناء تطبيق البرنامج .
- وحتى تتمكن من ذلك فإننا نقدم إليك بعض التطبيقات الإضافية من الإستمارات التي كنت قد استخدمتها خلال البرنامج وذلك مساعدة منا لك حتى تستطيع ممارسة هذا البرنامج مرة أخرى في المستقبل إذا تطلب الأمر، حتى يمكنك أن استطعت أن

تتغلب على مشاعرك السالبة نحو ذاتك إذا عاودتك مرة أخرى - أو استعمال هذه الإستمارات وذلك حتى تتجنب أى شعور بتحقير الذات فى المستقبل عندما ينتابك أى شعور بذلك .

*** إجراءات التقييم السلوكى: Behavioral Assessment Procedure

١ - الهدف من هذا الإجراء هو أن يتيح الباحث الفرصة لكل من أفراد عينة البحث كى يقدم عرض عام للبرنامج إذ أن ذلك يمثل عملية تغذية راجعة للمفحوصين عن البرنامج Feedback on the program إذ على الباحث أن يتوجه فى هذه الخطوة إلى أفراد العينة قائلاً « قبل أن نبدأ بالقياس والإجابة على الإختبارات فإننا نريد أن نأخذ فترة زمنية أولاً لكى نسمع جميعاً من كل واحد من أفراد المجموعة، وما الذى تعلمه من هذا البرنامج، وكيف سيتعامل معه فيما بعد إذ استدعى الأمر ذلك. أيضاً ما هو رأى كل فرد فى هذا البرنامج - أى ماهى النقاط الجيدة وماهى النقاط الرديئة فى هذا البرنامج ؟

ثم على الباحث أن يبدأ بأحد المفحوصين قائلاً: « هل يمكن أن تبدأ معنا الحديث وأن تخبرنا عما ستفعله فى الأيام القادمة، ما هو شعورك نحو هذا البرنامج وما هو رأىك فيه؟

٢ - على الباحث أن يدع الفرصة كاملة لكل مفحوص لأن يستكمل حديثه بدون أى استجابة لفظية أو تشجيع المفحوص - وهنا .

أ - لو أن هذه الإستجابة الأولى تصدر من المفحوص تستغرق على الأقل دقيقة واحدة فعلى الباحث أن يعبر عن شكره للمفحوص على ما قدمه من عرض ثم ينتقل بالحديث بعد ذلك إلى مفحوص آخر وذلك حيث يقول الباحث « هل يمكن أن نتحدثنا عما ستفعله فى الأيام القادمة وما هو شعورك عن هذا البرنامج وما هو رأىك فيه» .

ب - لو أن استجابة المفحوص استغرقت أقل من دقيقة، فعلى الباحث أن يشجع المفحوص على مزيد من الحديث ، قائلاً: هل يمكن أن تخبرنا أكثر عن خبراتك؟ وفى نفس الوقت

على الباحث أن يبقى صامتاً على الأقل لمدة ثلاث دقائق حتى يتأكد من أن المفحوص قدم كل ماله من حديث.

ج - لو أن استجابة المفحوص كانت طويلة أكثر من اللازم (أكثر من أربعة دقائق) فعلى الباحث أن يقاطع المفحوص في الحديث قائلاً شيئاً ما، مثل شكراً، ، أننى أريد أن أعرف مزيد من التفاصيل عن هذا الموضوع فيما بعد بينما الآن أريد أن أعطى كل فرد فرصته يتقبر عن رأيه .

٣ - على الباحث بعد ذلك أن يقوم بجمع التعليقات ثم يقدم مناقشة وجيزة توضح تعليقاُ مناسباً على البرنامج وعلى تعليقات المفحوصين .

الجلسة التاسعة :

الاختبار البعدى .

انظر التوصيفات العملية للاجراء الميدانى للبرنامج

ملحق ١١ وملاحقه ١٢ ، ١٣ ، ١٤ .