

الفصل الحادي والعشرون

الاستراتيجية السلوكية

الاتجاه (النظرية) السلوكية - المعرفية

- ١ - نظرية ميشيل السلوكية - المعرفية ، وبحوثه
 - نقد النظريات التقليدية في الشخصية .
 - متغيرات الشخص .
 - * متغيرات الشخص في مقابل السمات .
 - إرجاء (تأجيل) الإشباع باعتباره قدرة وكفاية أساسية .
 - . تقنيات واستراتيجيات الحفاظ على الإرجاء والتأجيل .
 - . التهاء أو شروود الذات .
 - . ثبات تأجيل الإشباع .
 - أهمية التخطيط المسبق للفعل .
 - التناقض الظاهري للثبات .
 - . الثبات الموقفي (غير المواقف) مقابل الثبات الزمني .

. النموذج المعرفي (العقلي) الأولى .

. متى يكون سلوك الناس ثابتاً .

- تفاعل الانفعال والمعرفة (العمليات العقلية).

٢ - العلاج السلوكي المعرفي

- إعادة البناء المعرفي .

- العلاج الانفعالي العقلاني (RET) .

- العلاج المعرفي

- العلاج عن طريق حل المشكلات

- التدريب على التحصن ضد الضغوط أو الشدة النفسية

(SIT)

١ - مرحلة التصور

٢ - مرحلة اكتساب المهارات (البروفات)

وتكرارها أو إعادةتها

٣ - مرحلة التطبيق والإتقان

٤ - استعمال طريقة التدريب على التحصن

ضد الضغوط النفسية

الاتجاه السلوكي - المعرفي

سوف نشرح في هذا الفصل ، الاتجاه أو النظرية السلوكية - المعرفية وسنبداً البحث بالحديث عن نظرية وولتر ميشيل walter Mischel (١٩٣٠) وبحوثه ، باعتباره المنظر الأول لهذا الاتجاه. ثم نتحدث عن تطبيق هذه النظرية في العلاج النفسي وتغير الشخصية .

١ - نظرية ميشيل السلوكية - المعرفية وبحوثه

لقد درس وولتر ميشيل مع جورج كيللي وجوليان روتر خلال تحضيره للدكتوراه في جامعة أوهايو. وبعدها أصبح في جامعة هارفارد زميلاً لهنري موارى ، وقد أقنعه موارى بأهمية الدور الذي تلعبه العوامل والمتغيرات البيئية والشخصية في السلوك وتشكيله والتنبؤ به. وفوق ذلك ، فإن النظرية السلوكية - المعرفية cognitive - behavioral theory لميشيل تشبه وتوازي نظرية باندورا وتزامنها أيضاً. فقد كانا رفيقين في جامعة ستانغورد لأكثر من عشرين سنة كما قاما بالعديد من البحوث المشتركة. على كل ، إن ميشيل قد اتجه إلى صياغة مذهب ونظرية خاصة به. وهذا المذهب أو الاتجاه هو ما نطلق عليه الاتجاه السلوكي - المعرفي cognitive - behavioral approach وسوف نبحت الآن في أربعة موضوعات هامة قدّمها ميشيل وهي: نقده للنظريات التقليدية (وخاصة التقويم والتشخيص في نظريتي السمات والتحليل النفسي)؛ تحديد

استقصاء متحولات الشخص التي تؤثر في الشخصية ، وشرح التناقض الظاهري الثابت في السلوك ، وأخيراً ، بحث تكامل أو تفاعل العمليات المعرفية العقلية والانفعال .

آ- نقد النظريات التقليدية في الشخصية :

في كتابه «الشخصية وقياسها» (١٩٦٨) أوضح وولتر وتحدي الافتراضات الأساسية التي تعتمد عليها نظريتا السمات والنفسية الدينامية في قياس الشخصية وتشخيصها. إن كلا النظريتين (الاتجاهين) - وفقاً لميشيل - تفترض أن استجابات المفحوص في اختبار للشخصية هي إشارات signs أو علامات لحقيقة الفرد الأساسية في شخصيته. مثلاً ، درجات شخص في اختبار مينسوتا المتعدد الأوجه للشخصية (MMPI) وليكن في مقياس الانطوائية ، يبين حقيقة كون الشخص انطوائياً أو انبساطياً. ومن الشائع ، الاستنتاج بأن الشخص الذي يحصل على درجات عالية في هذا المقياس سيكون خجولاً ، متواضعاً ويتميز بالتقليل من قيمة الذات ودنوؤها self - effacement إن هذا سيكون صحيحاً عبر المواقف المختلفة حيث يتفاعل الشخص مع الآخرين. على كل ، إن معدل الترابط بين مقياس الانطوائية الاجتماعية والسلوك الفعلي الواقعي في المواقف المختلفة ترابطاً بسيطاً حوالي ٣٠٪ والترابطات بين درجات المقياس والسلوك الفعلي متشابهة لأكثر الأبعاد في نظرية السمات. لقد أدخل ميشيل مصطلح معامل الشخصية personality coefficient لوصف الترابط بين ٠,٢٠ و ٠,٣٠ الذي وجد باستمرار عندما يتربط أي بعد للشخصية personality Dimension مستنتجاً من الاستبيان أو أي اختبار يكون مرتبطاً مع أي معيار يضم عينه من الاستجابات في متوسط مختلف غير موجود في مقياس آخر .

إن العلاقة بين درجات اختبار للشخصية والسلوك اليومي هي عموماً في مقدار معامل الشخصية. ومع ذلك ، فقد كان شائعاً في الستينات

استعمال مثل درجات الاختبارات هذه وذلك لوضع قرارات متعلقة بمستقبل الأشخاص وحياتهم. وقد هاجم ميشيل هذا العمل. لقد شدّد أن القياس التقويم يجب أن يضم الحصول على عيّنات من السلوك samples of behaviors (وليس فقط علامات أو إشارات signs) وهذه العينات من السلوك يجب أخذها من المواقف والأوضاع المشابهة قدر الإمكان للمواقف الفعلية. مثلاً ، لنفترض أن مديراً أراد أفضل ليقوم بمهمة المقابلات الهاتفية .

إن من الأفضل أن نلاحظ المرشحين وهم يجرون مقابلات وأحاديث هاتفية أفضل من استخدام مقاييس الانطوائية/ الانبساطية في اختبار مينسوتا متعدد الأوجه. ويبدو (في الظاهر) أن انتقاد ميشيل يشير إلى أن السلوك يتأثر أساساً بمتحولات ومتغيرات موقفية وضعية situational variables ، وأن سمات الشخصية وأنماطها ليس لها سوى تأثير بسيط في السلوك. ومع ذلك ، يعتقد ميشيل أن الصورة الحقيقية للوضع أكثر تعقيداً من ذلك بكثير إنه يقدر أهمية متغيرات الشخص person variables أو المتحولات الشخصية ، وهذه المتحولات تمثل الصفات السلوكية المعرفية الدائمة نسبياً عند الشخص. أما ما هي هذه المتغيرات الشخصية الهامة في التنبؤ بالسلوك وفهم الشخصية فهذا ما سنشرحه وفقاً لولتر ميشيل .

ب - متغيرات (متحولات) الشخص person variables

يقول ميشيل (١٩٧٣): إن هناك أربعة متغيرات واسعة عند الشخص هي المركز والأساس في الشخصية .

١ - الكفاية والقدرة على الأداء competencies عند الشخص وهي مجموعة المهارات السلوكية والمعرفية ، أشكال من السلوك الظاهر أو الضمني تمكن الشخص من العمل والانشغال والفعل عندما تتحداه ظروف مختلفة .

٢ - استراتيجيات الترميز والتراكيب أو البناء الشخصي encoding strategy and personal constructs . فللناس طرقٌ محددة في فرز وتبويب الأحداث الشخصية والفيزيقية والاجتماعية التي يواجهونها. وهذه تضم التراكيب أو البناءات الشخصية التي وصفها كيلى على أنها أساس الشخصية .

٣ - التوقعات expectancies لكل فرد منا تقويمات خاصة وذاتية حول نواتج سلوكه في مواقف معينة . مثلاً ، كمية الدراسة التي يقوم بها طالب ما للدخول في الامتحان تعتمد على تقويمه للفرص وأن الدراسة المتزايدة سوف تؤدي إلى نتائج جيدة ودرجات عالية .

٤ - القيم values يضع الناس قيماً محددة على كل نواتج سلوكهم وكذلك الأفعال المختلفة التي يقومون بها . فإذا كان هناك شخصان لهما توقعات متشابهة حول نتيجة سلوك ما ، فإنهما سيسلكان بشكلٍ إذا ما وضعا (أعطيا) قيماً مختلفة على نواتج السلوك .

٥ - أجهزة وخطط التنظيم الذاتي self regulatory systems plans . لا يتأثر الناس فقط بالشروط الخارجية التي يواجهونها ، بل إن أشكال السلوك عندنا تتأثر أيضاً بالأهداف الذاتية (معايير الأداء المقبول الذي نضعه لأنفسنا) والنواتج المستدعاة ذاتياً (مكافآت نعطيها لأنفسنا عندما تبلغ الأهداف) .

المتغيرات الشخصية مقابل السمات :

من المهم أن نفرق ونميز بين متغيرات الشخص (عند ميشيل) وسمات الشخصية العامة والعريضة التي قدمها علماء سيكولوجية السمات . إن متغيرات الشخص تختلف وفقاً لنوعية الموقف وخصوصيته . في حين أن سمات الشخصية (التقليدية - في نظرية السمات) ثابتة في المواقف المختلفة والعامة . إن الطريق الذي نختاره للنظر في الأحداث أو في

خبراتنا حول نواتج أفعالنا ولواحق سلوكنا ، تميل لأن تختلف في المواقف المختلفة المتباينة .

للتنبؤ بالسلوك ، يجب أن نملك معلومات حول ثلاثة عوامل : الحاجات أو المطالب والقيود المختلفة للموقف ، متغيرات الشخص الفردية والمميزة ، وكذلك كيفية تفاعل متغيرات الشخص والموقف .

ومن أجل وضعها في طريقة أخرى ، فإننا نحتاج لمعرفة الطريق الخاص الذي تتوسط فيه متغيرات الشخص بتأثيرها في الموقف . على العموم ، إننا نملك طرقاً عديدة للاستجابة لنموذج محدد من المواقف . ولكن في موقف خاص ، فإننا نقرر أن نفعل وأن نسلك استناداً إلى تقويمنا لطبيعة الموقف المميزة ولمدى كفاءتنا وقدراتنا فيه .

مثلاً ، لنقل : إننا ضعنا في منطقة غريبة ، فإذا كانت مدينة فإننا قد نسأل عن الاتجاهات . أما إذا كان الأمر في الغابات ، فربّما من الضروري لنا أن نستعمل الخارطة أو البوصلة لمعرفة الاتجاهات .

ج - إرجاء (تأجيل) الإشباع باعتباره كفاية وقدرة أساسية :

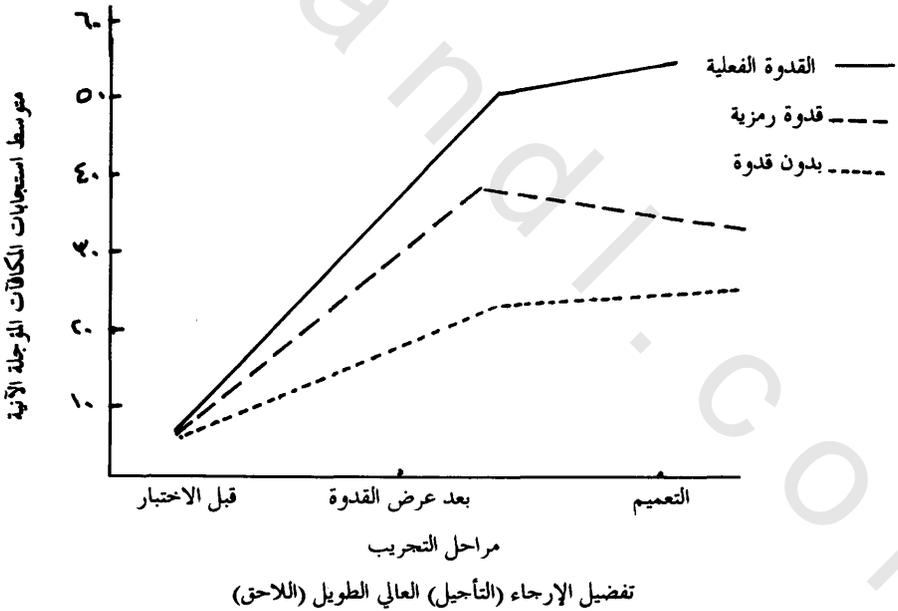
لقد درس ميشيل متغيراً شخصياً واحداً محدداً واهتم به ، هذا المتغير هو إرجاء وتأخير الإشباع Delay cratification أو تأجيل مكافأة آنية صغيرة من أجل مكافآت أكبر تأتي لاحقاً . لقد ابتكر ميشيل ، اختباراً بسيطاً لإرجاء الإشباع وتأجيله عند الأطفال . ويضم الاختبار إعطاء الأطفال حرية الاختيار بين مكافآت ذات قيم مختلفة ، وعليهم أن يختاروا أيّاً المكافأة البسيطة المتاحة حالياً أم المكافأة الأكبر التي عليهم انتظارها . لقد وجد ميشيل (١٩٦٦) أن القدرة على إرجاء الإشباع وتأخيره يزداد مع التقدم في العمر ، وأنه يرتبط أيضاً بالذكاء المرتفع ، والمسؤولية الاجتماعية الكبيرة ، كما أنه يتعلق بالسعي نحو الإنجاز والتحصيل المرتفع .

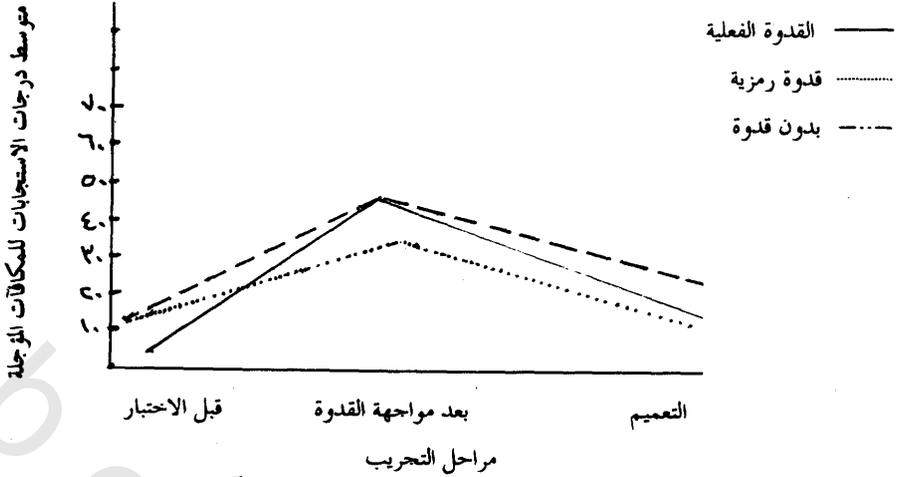
لقد بحث ميشيل أيضاً الشروط التي يمكن أن تؤثر في إرجاء الإشباع وتأخيرها. ففي دراسة مبكرة أجراها مع باندورا (1965)، قَدِّمت الدليل على أن ملاحظة القدوة (النماذج) الاجتماعية يمكن أن تؤثر في تأخير الإشباع. لقد طبق اختبار تأجيل المكافأة على الطفلين الرابع والخامس في مستوى التحصيل، وضم الاختبار عدداً من الاختيارات وصلت حتى 14 اختياراً بين مكافآت بسيطة آنية (تقدم بالحال) ومكافآت كبيرة لاحقة (تقدم فيما بعد). واستناداً لهذا القياس فقد صنّف الأطفال حسب تفضيلهم إلى نوعين: التأجيل المرتفع للمكافآت، والتأجيل المنخفض لها. ثم حاول باندورا وميشيل تغيير تفضيل الإرجاء والتأجيل عند الأطفال (من العالي إلى المنخفض والعكس بالعكس). وقد تم ذلك عن طريق مشاهدتهم لنماذج من الراشدين (كقدوة لهم) الذين أجروا اختياراً أيضاً بين مكافآت آنية وأخرى لاحقة (كالجرائد والمجلات، والجبن) هذه المكافآت كانت مختلفة عن تلك المقدمة للأطفال. إن الأطفال الذين فضلوا الإرجاء والتأجيل العالي للمكافأة تم عرضهم على قدوة (نماذج) من الذين اختاروا المكافأة الآنية، والأطفال الذي فضّلوا الإرجاء والتأجيل المنخفض للمكافأة تمّ عرضهم على نماذج من الراشدين (قدوة) الذين اختاروا المكافآت اللاحقة (البعيدة).

لقد تمّ تعيين المفحوصين في واحد من الشروط الثلاثة التالية: في ظروف الاقتداء الحي live Modeling حيث أن القدوة موجود بالواقع. وفي شروط الاقتداء الرمزي symbolic Modeling حيث أن المفحوص قد قرأ فقط عن القدوة واختياراته. والشرط الثالث حيث لا يوجد قدوة (نموذج)، فقد تم عرض مجموعة من الموضوعات المتقاربة. وهذه المجموعة الأخيرة اعتبرت ضابطة من أجل تبيان الآثار الممكنة لعرض المكافآت على إرجاء الإشباع وتأجيله. وفي النهاية، أعطي الأطفال جميعهم اختبار تأجيل المكافأة اللاحق (ثانية) وقياس ثبات التغيرات في

سلوك تأجيل المكافأة نتيجة للاقتداء ، تم إعطاء المفحوصين ، اختبار التأجيل بعد شهر أيضاً. وقد تم عرض النتائج في الشكل (٢١ - ١) ويمكن أن نلاحظ بالنسبة لجميع الأطفال (الذين فضلوا التأجيل العالي أو المنخفض) فإن الاقتداء بنموذج قد قدم تغيرات ملحوظة أو بسيطة وثابتة في السلوك . وأخيراً فإن الأطفال ذوي التأجيل العالي (طويل الأمد) قد قاموا باختيارات حالية آنية بعد ملاحظتهم للقدوة من أصحاب التأجيل الآني (المنخفض) كما أن الأطفال أصحاب التأجيل المنخفض (الآني) قد أصبحوا أكثر تأجيلاً (إرجاء عالي لاحق) في اختياراتهم بعد ملاحظتهم القدوة من أصحاب التأجيل العالي (اللاحق).

وقد دعمت هذه النتائج من خلال بحوث ستومغاوزر Stumphauzer (١٩٧٢).





تفضيل الإرجاء (التأجيل) القصير (الآني)

الشكل ٢١ - ١ النسبة المئوية المتوسطة للمكافأة الآنية (الفورية) كما اختيرت من قبل الأطفال والذين اختاروا التأجيل اللاحق (العالي) والنسبة المئوية للمكافأة المؤجلة كما اختيرت من الأطفال الذين فضلوا الإرجاء أو التأجيل المنخفض الآني في دراسة باندورا وميشيل (١٩٦٥)

١ - تقنيات للحفاظ على التأجيل (الإرجاء):

لقد كان من المهم - نظرياً - أن نبين ، أن تأجيل الإشباع أو المكافأة ، يمكن أن يتم تعديله في كلا الاتجاهين ، كما فعل باندورا وميشيل (١٩٦٥) وفي الممارسة ، نهتم بزيادة التأجيل وتأخير الإشباع أو المكافأة. ففي الدول الغربية يكون التأخير الطويل (اللاحق) مرغوباً ، ودلالة على النضج النفسي. وقد درس ميشيل ورفاقه التقنيات التي يستعملها الأطفال لتأخير المكافآت الآنية من أجل أخرى أثنى تأتي لاحقاً. وقد بينت هذه البحوث عمل متغيرات عديدة عند الشخص لها دورها بما فيها طريقة وضع الأهداف واستعمال الخطط والاستراتيجيات لزيادة احتمالية بلوغ الأهداف.

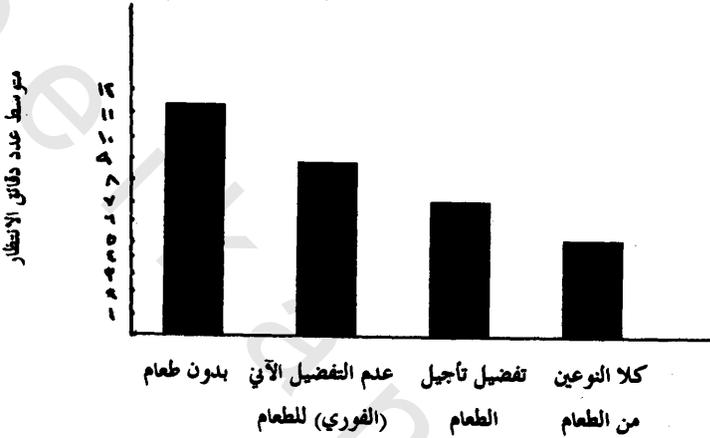
٢ - التهاء وشروذ الذات Self - Distraction .

لقد افترض فرويد أن تأخير الإشباع يعتمد على قدرة الفرد في إيجاد

تخيلات وتصورات عقلية للموضوعات المرغوبة وبهذه الطريقة ينتج تعويض مؤقت عن الإشباع. فباستخدام فكرة فرويد تنبأ ميشيل وإبسن Mischel, Ebbsen (1970) بأن الأطفال الذين يتطلعون للمكافآت التي ينتظرونها ستزيد من تأجيل الإشباع. ولاختبار هذا الافتراض ، فقد طلب في البداية من عدة أطفال تتراوح أعمارهم بين 3 - 5 سنوات ، فيما إذا كانوا يفضلون الشطائر أو الكعك. ثم طلب من كل واحد منهم أن ينتظر لوحده في الغرفة حتى يعود المجرب ، وفي هذا الوقت أعطي الطفل ما يفضلُه من طعام. لقد قيل للأطفال: إن بإمكانهم طلب المجرب واستدعائه للغرفة في أي وقت. فإذا طلبوا المجرب ثانية ، فسوف يقدم لهم الطعام الذي لا يفضلُه الواحد منهم ، ثم غادر الباحث المجرب ، واستناداً لشروط التجربة ، فقد انتظر الطفل في ترقب كاملٍ انتظر 1 - كلا النوعين من الطعام. 2 - الطعام المفضل فقط. 3 - الطعام غير المفضل. 4 - عدم تقديم شيء. ثم عاد الباحث بعد خمس عشرة دقيقة (أو قبل إذا دعاه الطفل) لقد كانت النتائج مناقضة للفرضية. وكما هو مبين في الشكل 21 - 2 حيث أن الأطفال الذين انتظروا بدون أي نوع من الطعام تأخروا (كانوا أكثر إرجاءً وتأجيلاً) من الذين أظهروا تفضيلهم لكلا النوعين من الأطعمة أو أي واحد منها. والأطفال في الشروط التي ليس فيها طعام كانوا حزينين ووحيدين لمدة 11 دقيقة. و75٪ منهم انتظروا بنجاح كامل الخمس عشرة دقيقة.

والآن ما هي الاستراتيجيات التي يستعملها الأطفال لتأجيل الإشباع أو المكافأة؟ إن الملاحظة في مرآة ذات وجه واحد ، تزود بمفتاح الحل عدد من الأطفال أظهروا تلقائياً عدة طرق (استراتيجيات) تعتمد على التخيل الذاتي ، وغثوا ، وتحدثوا مع أنفسهم ، ولعبوا. والعديد منهم وخاصة الذين انتظروا حتى يتم إحضار المكافأة ، تجنّبوا النظر إليها ، عن طريق تغطية أعينهم ، وهذا يفترض أن الأطفال ربما تعلموا تأجيل وإرجاء

الإشباع والمكافأة. وفي بعض أجزاء التجربة ، قال بعض الأطفال أشياء مضحكة وأشياء مُخزنة وهم ينتظرون المكافآت الأكبر اللاحقة وبعضهم الآخر لم يقل شيئاً إطلاقاً (ميشيل وإيسن وراسكوف ١٩٧١ ، Mischel, Ebbesen, Raskoff) الأطفال الذين فكروا في أشياء مضحكة قد انتظروا فترة أطول عكس أولئك الذين فكروا بأشياء مخزنة فإنهم أقل قدرة على الانتظار والتأجيل .



الشكل ٢١- ٢ معدل الوقت الذي أظهره الأطفال مبيناً قدرتهم على انتظار وتأجيل الحصول على المكافأة (الطعام) في دراسة ميشيل وإيسن (١٩٧٠)

٣- ثبات تأجيل الإشباع:

إن القدرة على التأجيل في مرحلة الطفولة يرتبط بالكفاءة العقلية والاجتماعية للسنوات اللاحقة ، لقد حصل ميشيل (١٩٨٤) على تقدير والدي ٧٧ مراهق (معدل العمر ١٦ سنة و ٨ أشهر) الذين كانوا في حالة تأجيل الإشباع وهم خاضعون لتجارب لعدة سنوات (أربع سنوات ونصف) إن العلاقة والترابط بين إرجاء الإشباع وتأجيله في مرحلة الطفولة مع أشكال السلوك المعرفية والعقلية والاجتماعية بالمرافقة مبينة في الجدول ٢١- ١ .

إن المفحوصين الذين أجلسوا (تميزوا بالتأجيل وإرجاء الإشباع) فترة أطول وهم في مرحلة ما قبل المدرسة ، أصبحوا في المراهقة أكثر قدرة على التفكير والتخطيط للمستقبل ، كما تميزوا بتصرفهم بثقة ، على العكس من أولئك الذين تميزوا بعدم قدرتهم على التأجيل فقد أظهروا في مرحلة المراهقة سلوكاً متردداً وعدم ثقة كما أنهم أكثر عرضة للضغوط النفسية . ويعتقد ميشيل أن القدرة على تأجيل الإشباع ، يُعتبر متحولاً هاماً للشخص . إنه كفاءة (جدارة) اجتماعية إيجابية أساسية ، وهذه الكفاءة تحتفظ بثباتها واتساقها خلال الحياة .

إن بحوث ميشيل حول العوامل الهامة في تأجيل الإشباع ، توضح التفاعل بين متحولات الشخص Person variables والموقف أو الوضع situation مثلاً ، تعتبر المتغيرات الموقفية هامة في تحديد ما إذا كانت المكافأة الفعلية أو شكلها الحالي يمكن أن يؤثر في محاولات الفرد تأجيل الإشباع . ومتحولات الشخص أيضاً ، لها أهمية كبرى ، والناس يمكنهم تحسين إرجاء الإشباع وتأجيله عندهم عن طريق تفكيرهم حول المكافآت .

معامل الترابط	البند السلبية	معامل الترابط	البند الإيجابية
-49%	— يميل للخضوع تحت ضغوط نفسية، ويصبح مترعجاً	49%	— قادر على الانتباه والتركيز
-39%	— التعبير عن استجابات غير ناضجة في حالات التوتر النفسي	40%	— يتميز بالطلاقة اللفظية ويمكنه التعبير عن أفكاره جيداً
-32%	— يشعر بعدم الكفاءة، والحزن ويتميز بالتعب	38%	— يفكر ويستجيب عقلاً
-31%	— يميل للانسحاب وعدم الانشغال أو العمل تحت الضغوط والتوترات النفسية	38%	— يتميز بالكفاءة والمهارة
-30%		35%	— مخطط ويفكر مسبقاً
		33%	— ثقة بالذات وثقة بأحكامه الخاصة
		32%	— مكتشف وراغب بالتعلم

الجدول ٢١ — ١: وبين الترابطات (معامل الترابط) بين درجات المراهقين وأطفال ما قبل المدرسة بالنسبة لزمن

التأجيل وإرجاء الإشباع

د- أهمية التخطيط المُسبق للفعل :

تعتبر خطط الفعل والسلوك متحولاً هاماً آخر من متحولات الشخص (إضافة إلى تأجيل الإشباع والمكافأة) فقد درس ميشيل (١٩٧٩) تطور خطط التصرف والسلوك عند الأطفال . وقد استخدم هو ورفاقه المقابلات الموجهة أو المبنية structured Interviews وذلك لتوضيح معنى التخطيط للسلوك (خطط السلوك وغاياته) عند الأطفال وكيفية استعمالها . وقد تبين أن الأطفال في سن الثامنة يمكنهم مناقشة خططهم بوضوح ، ويمكنهم تقديم أمثلة واقعية عن كيفية استعمال هذه الخطط من أجل بناء السلوك وتوجيهه . فقد قال أحد الأطفال للباحث : « غداً سوف أنظف غرفتي » وفي «الأسبوع التالي ستكون حفلة عيد ميلادي ، إذا ساعدتني والدتي» وفي سن العاشرة والحادية عشرة ، تميزوا بالسيطرة الجيدة على الطبيعة والتنظيم ، والتخطيط لحياتهم ، كما يمكنهم وضع الخطط المناسبة وفقاً للأهداف المرغوبة . وهناك العديد من الأطفال (في مرحلة الدراسة) قد قرروا أن الخطط ووضع الأهداف ، ليست ذات فائدة حتى يمكن تطبيقها وتحقيقها فعلاً . وبعضهم قرر أن بإمكانه التخطيط للفعل بشكل آلي ومستقل ، وقد نظر بعضهم لنفسه على أنه مخطط متمرس expert planner .

يستخدم الأطفال الخطط والاستراتيجيات الضرورية كلما تقدموا بالعمر ويظهر ذلك من خلال قولهم حول كيفية إرجائهم للإشباع وتأخيرهم (ييستس وميشيل ١٩٧٩ ، Yates, Mischel) كما أن الكثير منهم يعتقد بأن التفكير بالمكافآت يساعدهم في استمرار تأجيل الإشباع ، وكلما تقدموا بالعمر فإنهم يتجنبون التفكير فيها .

هـ- التناقض (الظاهري) للثبات :

هل تعتقد أن من المفيد أن نصف الناس الذين نعرفهم عن طريق ترتيبهم في فئات عريضة للسماح مثل الاحترام ، الثقة الاندفاعية؟ وبكلمة أخرى ، هل تعتقد بأن الناس يتميزون بالثبات في سلوكهم عبر المواقف

المختلفة؟ قد يجيب الكثير على ذلك بنعم ، وسيذكرون بالواقع أن بعض الناس أكثر ثقة وأمانة من بعضهم الآخر ، ففي الواقع إن مثل هذا الوصف عريض جداً. ومن المتناقض أن نبحث في المعطيات التي تبين أن السلوك غالباً ما يكون مجرّد متحول (متغير) من موقف لموقف آخر. فالشخص الأمين والموثوق به في موقف ما ليس بالضرورة كذلك في موقف لاحق. هذه الفروق الواضحة بين انطباعاتنا عن الثبات الفردي والبيانات العقلية تسمى بالتناقض الظاهري للثبات The consistency paradox. ويمكن أن يشرح هذا التناقض الظاهري عن طريق الفرق بين الثبات عبر المواقف ، والثبات الزمني (النسبي) وعن طريق مفهوم النموذج الأولي المعرفي العقلي.

١ - الثبات عبر المواقف مقابل الثبات الزمني: ويشير الثبات عبر المواقف Cross - situational consistency إلى أن الشخص يتصرف أو يسلك بنفس الطريقة في المواقف المختلفة. وهذا ما يسمى بالثبات في المواقف المختلفة ، فالطفل الذي عمره تسع سنوات ويبدو عدوانياً على الأطفال الأصغر منه سناً عندما يلعب معهم ، يكون عدوانياً أيضاً مع أخيه أو أخواته بالمنزل ومع رفاقه في المدرسة. وهذا العدوان (كسلوك) يتميز بالثبات عبر المواقف المختلفة. وعلى العكس من ذلك ، فالثبات الزمني temporal consistency يُعزى إلى أن الشخص يسلك ويتصرف بنفس الطريقة في نفس الوقت وفي الأوقات المختلفة أيضاً ، فالثبات هنا يكون في المواقف خلال الأوقات المختلفة. فالطفل العدواني ، سوف يسلك عدوانياً مع رفاقه الآن وكذلك غداً في ساحة المدرسة ، كما هو الحال أيضاً في الأسبوع القادم والشهر القادم.

٢- النموذج الأولي المعرفي cognitive prototype لقد بينت البحوث أن الناس يصفون موضوعات وأشياء في حياتهم اليومية استناداً إلى نماذج وفتات معرفية منمّطة ومحددة ، فنحن في الحال نضع البقرة ضمن صنف

الثديات . وبذلك نكون قد استعملنا نموذجاً أولاً معرفياً لتصنيف الشيء . ويعتقد ميشيل أن الناس يستعملون النماذج المعرفية لتبويب بعض أشكال السلوك وتصنيفها بشكل أكثر نموذجية ومنطقية . ويقول أيضاً ، إننا نشكّل انطباعاتنا من الثبات الزمني بالنسبة للكثير من أشكال السلوك عندنا ، من دون أن نعي أن ذلك هو أساس انطباعاتنا (أي الثبات الزمني) . (ميشيل ١٩٨٤) .

٣ - متى يكون سلوك الناس ثابتاً؟

يعتقد ميشيل أن الناس عموماً ثابتون في سلوكهم في نفس الموقف وبمعنى آخر ، إنهم يظهرون ثباتاً زمنياً *temporal consistency* وفي الظروف الطبيعية ، لا يكون السلوك ثابتاً من موقف لآخر (ثبات عبر المواقف) لأن الناس يتميزون ، ويتكيفون كما أنهم مرّنون (يتميزون بالمرونة في سلوكهم) . بمعنى آخر ، إنهم يلاحظون أن أشكال السلوك المختلفة تُستدعى في المواقف والظروف المختلفة . كما أنهم يعزّونها استناداً لتلك المواقف وهناك فترة زمنية حتى يحدث ذلك . وبالأخص ، يمكن توقعه في الظروف غير العادية كالمواقف الضاغطة والشدات النفسية وتلك التي تتجاوز قدرات الفرد وإمكاناته . في مثل هذه المواقف ، ويميل الناس للتصرف والسلوك بشكل تقليدي صارم وثابت . إنهم يستعملون «الصحيح والمُجرب» «*tried, true*» من طرق التكيف والتعامل .

لقد استطاع ميشيل ورايت (١٩٨٦) اختبار هذه الفرضية عن طريق دراسة سلوك الأطفال المضطربين انفعالياً في المخيمات الصيفية (المعسكرات الصيفية للأطفال) «*summer camp*» .

وكان فريق المخيم قد لاحظ الأطفال في أوضاع مختلفة (موسيقا ، رياضة ، مقابلات جماعية . . .) لأكثر من أربعين يوماً . وقد رتب الفريق كل أشكال السلوك العدوانية والانسحابية للأطفال الآخرين .

إن المطالب والحاجات المعرفية والمنظمة للذات بالنسبة لكل موقف

قد تم تصنيفها استناداً للحاجة (المطلب) التي أعطوها للطفل فالمواقف ذات الطالب المعرفية والعقلية المنخفضة كانت في مستوى قدرات الأطفال ، في حين المطالب المعرفية والعقلية العالية كانت فوق نطاق قدراتهم. إن الثبات في سلوك الأطفال عبر المواقف بالنسبة للأوضاع ذات المطالب والحاجات العالية وتلك المنخفضة ، قد تم مقارنتها مع بعض . والجدول (٢١ - ٢) يبين بعض هذه النتائج .

وكما تم التنبؤ به ، فقد كان هناك ثباتٌ كبيرٌ عالٍ عبر المواقف يتطلب درجة عالية من القدرة والكفاءة وقد أظهر الأطفال تغيراً أكثر (ثباتاً أقل) عندما امتلكوا كفاءة وقدرة على تغيير سلوكهم كما يتطلبه الموقف ويحتاجه .

مطالب الموقف وحاجته من القدرات (والعمليات المعرفية)		نوع السلوك
منخفض	عال	
		١٩٨١
%٣٧	%٧٣	عدوان
%٢٧	%٦٩	انسحاب
		١٩٨٢
%٣٢	%٦١	عدوان
٠,٠٦	%٣٧	انسحاب

الجدول ٢١ - ٢: معدل الثبات عبر المواقف لمدة سنتين كدليل على حاجة الموقف للعمليات المعرفية والمنظمة للذات. فعندما كان الموقف ذا مطالب وحاجات معرفية عالية (من العمليات العقلية المعرفية والتنظيم الذاتي) - وهذا يتطلب زيادة في كفاءة الأطفال - فإن الثبات كان عالياً. وحين كانت حاجة الموقف لهذه العمليات منخفضة، فإن الثبات عبر المواقف كان منخفضاً

وفوق ذلك فإن الثبات عبر المواقف يحدث تحت شروط تنبؤية محددة ، أي في تلك التي يكون فيها الثبات نتيجة للسلوك الصارم المحدد. إن التكيف الجيد والأداء أو الكفاءة يتطلب حساسية خاصة للسياق والموقف ويتضمن هذا اختيار استجابات محددة تحدث النتائج المرغوبة في الموقف الذي نتعامل معه. وهذا يوضح لماذا يُظهر أكثر الناس تكيفاً وتعاملاً جيداً مع تغير الموقف والثبات؟ الملاحظ عموماً في السلوك يكون زمنياً (ثبات زمني temporal) فالناس تعلموا طرقاً محددة للتصرف بنجاح في مواقف معينة ، ويميلون للاستجابة إلى نفس الموقف: بنفس الطرق والأساليب. وفوق ذلك ، فإن الثبات في السلوك الإنساني لا يحمل صفة التناقض الظاهري not paradoxical «إن الثبات يحدث مع الوقت ، تحت الظروف الطبيعية وليس عبر المواقف».

و- تفاعل الانفعال والمعرفة:

يبدو أن الاستراتيجية السلوكية (الاتجاه السلوكي عموماً) قد وجّه انتباهاً قليلاً جداً إلى الانفعالات كمحددات للسلوك. ولكن ميشيل ، هو العالم الذي يُستثنى من ذلك. فهو يعتقد أن المعرفة cognition (أي العمليات العقلية المعرفية من ترميز وتذكر ومعالجة للمعلومات واختزان لها) والانفعال emotion متفاعلة وتؤثر كل واحدة في الأخرى خلال مواقف الحياة المختلفة.

ففي إحدى التجارب استطاع رايت وميشيل Wright, Mischel (١٩٨٢) أن يُحدثا حالة إيجابية (سعادة) حالة حيادية ، وحالة حزن (كحالة سلبية) عند طلاب الجامعة عن طريق التخيل. وبعدها أنجز الطلاب المهمات والواجبات المدرّكة سواء فشلوا في حلها أم نجحوا. ولتقييم النتائج المتعلقة بالحالة المزاجية المرتبطة بالإنجاز وخبرات النجاح أيضاً ، فقد سألا المفحوصين عدداً من الأسئلة المتعلقة بأدائهم في المهمة والواجب.

إن المزاج الإيجابي الجيد الناتج عن التوقعات حول النجاح المقبل ، قد بين أن الأفراد الذين قيّموا عالياً أداءهم السابق وكذلك تقويمهم الإيجابي لذواتهم وقدراتهم العالية قد حققوا نجاحاً في المهمات والواجبات المتلقاة. وهذه النتيجة تنطبق على الذين نجحوا والذين فشلوا. فالنجاح والفشل يظهران بمظهرين مختلفين: فالمزاج له أثر قليل في تقويم الذات بالنسبة للجماعة الناجحة. ولكن بالنسبة للمجموعة الفاشلة كانت أقل رضياً عن الأداء عندما كانت بمزاج سيء .

وعندما طلب منهم وضع أهداف محددة لمحاولاتهم المقبلة في المهمات فإن اجتماع الفشل والمزاج السيء كان ذا تأثير مخربٍ وسيء لهم ، والمفحوصون في هذه المجموعة ، هم فقط أولئك الذين وضعوا أهدافاً لم يتوقعوا الوصول إليها وفشلوا بذلك .

كيف يؤثر المزاج (أو الانفعال) في التفكير؟

«How does mood thfluence thought?»

لقد افترض ميشيل ورايت (١٩٨٢) أن الناس عندهم تحيزاً متجانساً ومتسقاً مع المزاج mood - congruentbias ويقودهم ذلك إلى تعميل وتجهيز (معالجة) المعلومات المتتقاة حول خبراتهم السابقة وفي الطريقة التي تتفق مع مزاجهم. وبالمعنى الواسع ، فإن الناس أثناء المزاج والانفعال الإيجابي يميلون إلى إحضار الخبرات الإيجابية والناجحة بصورة انتقائية ، وعلى العكس أيضاً ، فالناس خلال المزاج السلبي يميلون لاستدعاء الخبرات السلبية والفاشلة بصورة انتقائية من حياتهم السابقة .

إن العلاقة بين الانفعال والمعرفة في النظرية السلوكية المعرفية ، قد بدأت تخضع للبحث والاستقصاء. وهذا مجال يتم البحث فيه بتوسّع واهتمام بالغ ، ولا يمكن لنظرية في الشخصية أن تهمل أهمية الدور الذي تلعبه الحالة الانفعالية. إن المعالجين أصحاب الاتجاه السلوكي المعرفي

بالمعالجة ، قد بدأوا بالتركيز على هذه العلاقة بين الانفعال والمعرفة منذ فترة قصيرة. ويُعتبر هذا تطبيقاً هاماً للاتجاه السلوكي - المعرفي في الشخصية والعلاج النفسي. وسوف نركز على هذا في الفقرة التالية.

٢ - العلاج السلوكي - المعرفي

«coghitive - behavioural therapy»

إن تغيير الشخصية وعلاجها - من المنظور السلوكي - المعرفي ، يتطلب تعديل العمليات المعرفية Modifying cognitions والعلاج السلوكي المعرفي ، يساعد المتعالج في تغيير العمليات المعرفية التي تؤثر في مشكلاته وتشكل سلوكه الشاذ (مايكنباوم ١٩٨٦ Meichenbaum). نظرياً ، يحدث ذلك من خلال :

١ - تغيير أشكال السلوك الصريح (الظاهر) ، ذلك السلوك الذي يعمل على تغيير العمليات المعرفية بشكل غير مباشر.

٢ - عن طريق التغيير المباشر للعمليات المعرفية الملائمة . فإذا تم التعديل المعرفي بصورة مباشرة أو غير مباشرة ، فإنه يعتمد على التشديد على دور العلاج السلوكي - المعرفي ، وكذلك السلوك المشكل (الشاذ) عند العميل (كيندال ١٩٨٤ kendall) إن أكثر طرق العلاج السلوكي - المعرفي تتألف من اجتماع كلا الطريقتين (السلوكية والمعرفية) معاً. وسنعرض الآن لبعض تقنيات العلاج السلوكي - المعرفي .

١ - إعادة البناء المعرفي cognitive Restructuring .

إن عدداً من طرق العلاج السلوكي - المعرفي ، يعتمد على المبدأ الأساسي الذي يُدعى إعادة البناء المعرفي ، هذا المبدأ يتضمن تعديل التفكير ، والأفكار ، والمعتقدات والتوقعات التي تحافظ على المشكلات السلوكية للعميل (المتعالج) ، (سبيجلر ١٩٨٦ Spiegler) هذه العمليات المعرفية قد تأخذ شكل أفكار تقلل من قيمة الذات وتنتقصها

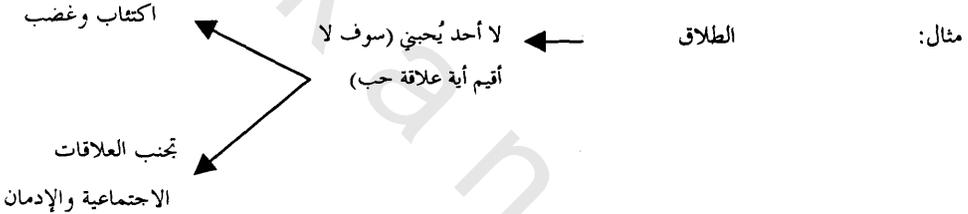
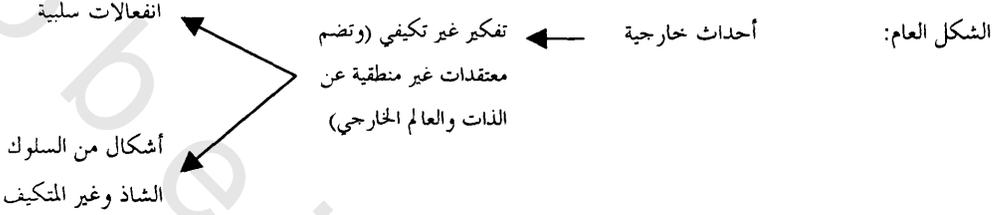
illogical deas غير منطقية self - deprecating thought ، أو أفكاراً غير منطقية ومعقّدات غير عقلانية. ومن خلال إعادة البناء المعرفي ، يتعلم الشخص التعرف على هذه العمليات المعرفية غير التكيّفية واستبدالها بالعمليات المعرفية السوية (التكيّفية) وطرق التكفير الصحيح .

إن العمليات المعرفية التي توليها طرق العلاج السلوكي - المعرفي اهتماماً كبيراً هي المونولوج أو الحوار مع الذات self - talk والبيانات عن الذات ، ويتضمن التحدث عقلياً وبصوت مسموع عندما نفكر في شيء ما أو نخطط أو نريد حل مشكلة معينة تواجهنا. إننا نفكر ونتذكر بمساعدة الكلمات التي نطقها حول أنفسنا (سوكولف ١٩٧٢) عموماً ، من المفيد أن نسأل المفحوص (المتعالج) «ماذا تقول لنفسك عندما تبدأ بالشعور بالقلق؟» أفضل من أن نسأله: «بماذا تفكر عندما...؟» لأن السؤال الأول ، من السهل صياغته بكلمات واضحة .

٢ - العلاج العقلاني - الانفعالي Rational - emotive therapy .

نشأ العلاج العقلاني الانفعالي (RET) من إسهامات العالم النفسي ألبرت إليس Albert Ellis (١٩٦٢) ويستعمل هذا العلاج ، إعادة البناء المعرفي من أجل تغيير الأفكار غير العقلانية الناتجة عن الانفعالات السلبية كالقلق والاكئاب والشعور بالذنب (هوبر ١٩٨٥ Huber) إن الشكل (٢١ - ٣) يعرض هذه التقنية العلاجية (RET) بأنها تستند إلى الافتراض ، بأن الانفعالات السلبية وأشكال السلوك غير التكيّفية (غير السوية) المرافقة ، تكون نتيجة مباشرة للأفكار الخاطئة وغير الصحيحة (غير السوية) إنها فقط نواتج غير مباشرة للأحداث الخارجية المفجّرة. ويعتقد إليس (١٩٧٠) أن هناك معتقّدات غير عقلانية شائعة تكون مصدراً للكثير من الاضطرابات الانفعالية «مثلاً يجب أن أكون محبوباً من قبل الجميع» و«يجب أن أفعل كل شيء بدقة كاملة» ، «إنهم يظنون بأنني أقل منهم» ، «إنني لا أستحق هذا المديح» ، «كل تصرفاتي خاطئة» .

يساعد المعالج المتعالج - في هذه التقنية - على توضيح التصريحات وأخطاء التفكير الذاتية التي كوّنّها حول الأحداث الخارجية المفجرة (أي التي كانت العامل الأخير المصعّد والمفجّر للاضطراب) وبعدها يستنتج المعتقدات غير العقلانية التي استندت عليها تلك التصريحات الذاتية .



الشكل ٢١ - ٣ يمثل تقنية العلاج العقلاني الانفعالي (RET) الانفعالات السلبية (١) هي محصلة مباشرة للأفكار الخاطئة (غير السوية) و (٢) هي فقط محصلة غير مباشرة للأحداث الخارجية التي تفجّر وتُصعّد من التفكير الخاطيء

٣- العلاج المعرفي Cognitive therapy .

لقد طوّر العلاج المعرفي من قبل الطبيب النفسي آرون بيك Aron Beck (١٩٧٦) إنه يشبه العلاج العقلاني - الانفعالي . إن العلاج المعرفي قد استعمل أساساً لعلاج الاكتئاب ، كما أنه إحدى الطرق العلاجية لهذا الاضطراب (Boffy 1986, Rush, Beck, Kovacs and Holon 1977,) ومن خلال تحليل أفكار المرضى بالاكتئاب وجد بيك (Shaw 1977)

(١٩٧٦ ، ١٩٨٤) ثلاث نقاط عامة مشتركة :

١ - التفسيرات السلبية للأحداث الخارجية : negative interpretations of : external events .

٢ - النظرة التشاؤمية للمستقبل pessimistic view of the future .

٣ - كره الذات والتنديد بها self - dislike .

ويعزو بيك هذه النظرة (بصفتها الثلاث) إلى النظرة المشوهة أو المحرّفة لعدد من الأخطاء المنطقية . إحدى هذه الأخطاء هي :

الاستنتاجات الاعباطية Arbitrary Inference ، وتحدث هذه الاستنتاجات الاعباطية بالرغم من عدم وجود دليل منطقي عليها ، مثلاً ، افتراض الشخص بأنه سيحال إلى التقاعد ، يعتقد أن ذلك بسبب عدم كفاءته وجدارته في العمل (إن هذا بمثل استنتاجاً اعباطياً) .

وهناك خطأ منطقي آخر وهو المبالغة في التعميم overgeneralization ويعتمد ذلك على الانطلاق بالحكم استناداً لأي موقف أو حدثٍ فردي وحيد مثال اعتقاد الشخص بأنه سوف لا ينجح أبداً بعد فشله في المرة الأولى .

وفي العلاج المعرفي يتم تعليم المتعالج وتدريبه على : ١ - تحديد الأخطاء وتوضيحها ، ثم ٢ - تحدي المقومات الأساسية للأفكار غير المنطقية . و٣ - إعادة تفسير الأحداث بدقة أكثر . فالهدف النهائي هو تغيير العمليات المعرفية للمكتسب - الأفكار غير المنطقية ونظرية السلبية .

والتقنيات المستخدمة تضم المكونات السلوكية والمعرفية معاً . وإحدى هذه التقنيات هي العلاج الملطف gentle therapy حيث يدرّج المريض نجاحاته وسعادته المرافقة للنجاح والنتيجة عن فعالياته ونشاطه اليومي ، ويجد نفسه بالتالي أكثر نجاحاً وسعادة . ويعتمد أحد الأساليب أيضاً على التشكيل shaping المتدرج للمهمة . حيث يشغل المريض بأشكال بسيطة من السلوك ومرتبة تدريجياً في صعوبتها حتى ينتهي للمعقد

منها ، والداعي لذلك هو عدم قدرة المتعالج على أداء السلوك كله دفعة واحدة.

٤ - العلاج عن طريق حل المشكلات problem - solving therapy .

إن حل المشكلات هي المهمات والمطالب اليومية للإنسان في حياته . والقدرة على حل المشكلات مرتبط بكفاءة الفرد وتكيفه مثلاً ، الأطفال الذين ينتجون حلولاً فعالة لمشكلاتهم الاجتماعية بشكل ثابت نسبياً هم أقدر اجتماعياً وأكثر كفاءة (Hopper, kirschbaum 1985) وطلاب الجامعة الذين يوصفون بأنهم أكثر فعالية في حل مشكلاتهم الشخصية يتميزون بمستوى عالٍ من التكيف النفسي بالمقارنة بأولئك الذين يُوصفون بعدم الفعالية (Hopper and Anderson 1985) .

إن حل المشكلات الشخصية Solving personal problem ، بطريقة أو بأخرى هو جزء من كل طرق العلاج النفسي . فتقنيات العلاج السلوكي - المعرفي خاصة ، تعمل على تعليم المتعالج مهارات حل المشكلات بنفسه وذلك بهدفين : ١ - لخفض مشكلات شخصية معينة كان المتعالج قد أتى طالباً المساعدة في حلها (Dzurilla and nezv, wasik1984) ، دزوريللا ونيزو وويتسك) . ٢ - لتزويد المتعالج بتقنيات أو مهارات التكيف والتعامل coping skills مع المشكلات الشخصية (هوبر وفيل ولارسن Hopper, Neal, larsen1984) . وتتضمن المعالجة عن طريق حل المشكلات ، تعليم المتعالج عدداً من الخطوات التي يمكن استعمالها لحل المشكلات منها ، التعليمات المباشرة Direct Instruction ، والاقتداء بنموذج Modeling ، والممارسة Practice ، وقد تم استعمالها جميعاً لتعليم المتعالج خطوات حل المشاكل .

وهذه الخطوات هي :

١ - تحديد المشكلة . أي التعرف على المشكلة باعتبارها تتطلب حلاً .

- ٢ - اختيار الهدف . وهو تحديد الغاية النهائية التي يتوخاها الفرد .
- ٣ - إيجاد حلول بديلة حيث يضع الشخص قائمة بالحلول الممكنة .
- ٤ - تقويم الحلول البديلة . حيث يقوم الفرد مناقب ومثالب كل حل استناداً إلى إمكانية تحقيق الحل للهدف الذي تم اختياره وكذلك ، استناداً إلى إمكانية تطبيقه . إن الحلول البديلة يمكن ترتيبها وفقاً لدرجة تفضيلها وإمكانية تطبيقها .
- ٥ - التنفيذ وفيه يحاول الفرد العمل للوصول إلى الحل الذي اختاره .
- ٦ - التقويم . وفيه يتبين فيما إذا استطاع الحل أن ينهي المشكلة ويصل إلى الهدف . فإذا لم يتم ذلك ، يجب معرفة السبب ومكان الخطأ . وبكلمة أخرى . ما هي الخطوة التي يجب إعادة العمل بها؟

لقد استعملت هذه التقنية لمعالجة محاور سلوكية متعددة لعدد متنوع ومختلف من المتعالجين . ومنها مثلاً ، الصعوبات في العلاقات الاجتماعية بين الأطفال والمراهقين (ببليجرين ويوربين ١٩٨٥ ، pellegrin, urbain) والقلق الاجتماعي وقلق الامتحان عند الطلاب (مايو ونورتون ١٩٨٠ mayo, norton) وكذلك لمساعدة المرضى المصابين باضطرابات مزمنة للتعامل مع مشكلاتهم الشخصية (هانسون ولورنس وكريستوف ١٩٨٥ Hansen, lawrence, christoff) .

٥ - التدريب على التحصن ضد الضغوط أو الشدة النفسية :

إن من التقنيات السلوكية المعرفية في العلاج النفسي ، والتي تجمع عدداً من طرق وصفات العلاج السلوكي ، ما يُعرف باسم تقنية التدريب للتحصن ضد الضغط أو الشدة النفسية (SIT) Stress - Inculation training هذه الطريقة التي طوّرت من قبل مايكنباوم (١٩٨٥) Meichenbaum إنها من طرق العلاج السلوكي المعرفي التي تطبق لتحصين الفرد ووقايته من الأمراض والاضطرابات النفسية

والسيكوسوماتيه . إنها تُعدُّ المتعالجين للتعامل مع الأحداث الباعثة على الضغوط أو الشدائد النفسية (الانعصاب) عن طريق تعليمهم مهارات ضبط الذات self - control skills وبعدها يستطيع المتعالج إعادة هذه المهارات حينما يواجه بمواقف (أحداث) باعثة على الضغط النفسي بشكل تدريجي إن تقنية التدريب على التحصين (الوقاية والتلقيح) ضد الضغوط أو الشدائد النفسية تضم ثلاث مراحل : مرحلة التصور ، مرحلة اكتساب المهارات وتكرارها ، وأخيراً مرحلة التطبيق والعمل فيها .

١ - المرحلة الأولى وهي التصور conceptualization .

وفيها يقدم للمتعالج الأسلوب التكميلي السوي الذي يتيح له أن ينظر في ردود الأفعال السلبية تجاه الضغوط النفسية وتفهمها بدقة . والأساس المنطقي لذلك ، هو أن الانفعالات السلبية المرتبطة بالمواقف الضاغطة والشدائد النفسية تكون بسبب الطريقة التي ينظر فيها الشخص للموقف وتفسيره له أكثر من الموقف ذاته (وهذا هو الأساس المنطقي الكامن وراء كل تقنيات العلاج السلوكي المعرفي) ويتم إخبار المتعالجين أن بإمكانهم تعلم مهارات التكيف والتعامل coping skilts ومهارات ضبط الذات self control - لتتيح لهم إعادة تشكيل هذه المواقف وتصورها من جديد ، وبالتالي التعامل معها بدون أن يكون لها آثار انفعالية سيئة .

٢ - المرحلة الثانية ، اكتساب المهارات والبروفات وتكرارها أو

إعادتها . skills acguisition and rehearsal phase .

في هذه المرحلة يتم تعليم المتعالج مهارات التكيف والتعامل المناسبة لأشكال الضغوط النفسية والشدائد stress التي يخبرها . ففي حالة القلق البين شخصي Interpersonal Anxiety (القلق الاجتماعي) ، يساعد المتعالج في تطوير المهارات التي تجعل الموقف المخيف أقل تهديداً له (مثل تعليمه البدء بالمحادثة مع الآخرين والحفاظ عليها والاستمرار بها) .

ويمكن أيضاً أن يتعلم الاسترخاء التصاعدي للعضلات وذلك من أجل خفض التوتر المرافق للضغوط النفسية والموقف .

ولضبط الغضب والتحكم به ، نُعلِّم المتعالج ، أن ينظر في المحرّضات الباعثة على الغضب كمشكلات تتطلب حلاً وليس على أنها تهديدات تستدعي هجوماً واندفاعاً. ثم نعلمهم أيضاً إعادة هذه الاستراتيجيات «والبروفات عليها» من أجل حل مشكلات جديدة. مثلاً ، إحدى مهارات التكيف والتعامل التي تعلمها المتعالج لتحتمل الألم ، هي إعادة انتباهه انتباهه عن طريق تخيّل مناظر غير متعلقة بخبرات باعثة على الألم.

إن المعالجة عن طريق حل المشكلات وكذلك التدريب عن طريق التعلم الذاتي ، قد استُخدمت كثيراً في حالة التدريب على الحصانة (التحصن والوقاية) ضد التوتر والضغوط النفسية لتزويد المتعالج بمهارات التكيف المناسبة .

٣ - والمرحلة الأخيرة ، وتحدث بعد أن يتعلم الشخص أو المتعالج مهارات التكيف ويتقنها ، يصبح جاهزاً لتطبيقها عملياً كخطوة أخيرة. ففي هذه المرحلة ، يُواجه الشخص المتعالج مواقف باعثة على التوتر والضغوط أو الشدائد النفسية وتتحدها للسلوك والتصرف حيالها. ويمكن له هنا إعادة بعض المهارات التي تعلمها سابقاً من أجل التعامل مع الموقف الجديد الحالي . ويمكنه أن يتخيل أنه يواجه ظروفاً ومواقف باعثة على الضغط والشدّة النفسية ، وأنه استطاع أن يرتبها بتسلسل جديد جيد . وقد يمارس دوراً معيناً ويلعبه في تعامله مع الموقف . ثم يُعطى أعمالاً (وظائف وواجبات منزلية) تتضمن مواجهة مواقف واقعية باعثة على التوتر والشدّة النفسية ، في حياته اليومية. وقد بينت عدة دراسات ، أهمية هذه الطريقة على المدى الطويل في التعامل مع المواقف الضاغطة (لونج ، ١٩٨٥ ، long).

٤ - استعمال طريقة التدريب على التحصن ضد الضغط والشدة النفسية (SIT): إن هذه التقنية تستعمل خصيصاً للتعامل مع المواقف الضاغطة stressful situation والشدة النفسية stress والتكيف معها. وفوق ذلك ، فمن غير المدهش أن تطبق في العديد من المواقف والمشكلات (مايكنباوم ١٩٨٥) لقد ساعدت هذه التقنية عدداً من الأفراد في التعامل مع الغضب والقلق والخوف والألم ، وكذلك نموذج السلوك (A) Type Abbehaviour ، ومع المشكلات المرتبطة بالصحة (كالسرطان والضغط الشرياني المرتفع). وفوق ذلك في حالات العدوان. إن هذه التقنية (SIT) تبدو مناسبة لكافة المستويات. فهناك العديد من المجموعات ، تلقوا هذه الطريقة وتدرّبوا عليها لمساعدتهم في التعامل مع الضغوط والشدائد النفسية المرتبطة بالعمل مثل مهن التمريض ، التعليم والتدريس ، السيكرتارية ، ومدراء المكاتب ، والجنود ، ورجال الأعمال. إضافة إلى استخدام هذه التقنية للتحصن ضد الضغوط والشدائد النفسية ، فإنها (SIT) ما تزال تستعمل لمنع الآثار الضارة والمعاكسة للإجراءات الطبيّة والسّنيّة والوقاية منها.

* * *