

الْقَصْدُ السَّابِقُ

برنامج التحكم الذاتي لتحسين مفهوم الذات لدى المسنين

(نموذج للنظريات السلوكية)

- تعريف التحكم الذاتي
- أساليب التحكم الذاتي
- نموذج التحكم الذاتي في السلوك (كانفر)
- المراقبة الذاتية
- التقييم الذاتي
- التدعيم الذاتي
- استخدام أسلوب التحكم الذاتي مع المسنين
- هدف البرنامج
- خصائص البرنامج
- المستفيدون من البرنامج
- خلاصة وتعقيب

obeikanda.com

الإرشاد النفسي عن طريق التحكم الذاتي

Self Control

تعريف التحكم الذاتي:

يعرف "سكنر 1953" Skinner, 1953 " التحكم الذاتي على أنه استجابة واحدة وهي استجابة تحكمية وتؤثر في المتغيرات المراد تغييرها. (Skinner, 1953, P.231)

كما أشارت "كارولي 1997" Karoly, 1997 " إلى التحكم الذاتي على أنه استجابة خاصة معقدة تسمى بالاستجابة التحكمية الذاتية **Self-controlling response** وهي استجابة ليست فورية. (Karoly, 1997, P.200)

ويركز "برجهام" على البيئة وليس على الفرد حيث لاحظ أن "الأفراد يتعلمون الكثير

من مهارات التحكم الذاتي ، وأنهم سيصبحون قادرين على معالجة بيئاتهم بطرق إيجابية .
(Brigham, 1978, P.274)

ولقد ناقش " كسكيميتي 1965 Keckskemeti عملية التحكم الذاتي في قوله إذا وجدنا شخصا ما وليكن طفلا ونقول له " عليك أن تتحكم في نفسك " " You must control your self " فإن كلمة " Self " هنا تكون موضوع التحكم وكلمة " Your self " (نفسك) تلك التي يتم التحكم فيها إذن ما هو الجانب من الذات الذي تقع عليه عملية التحكم هنا؟ أنه قد يكون الرضا، التعبير عن العدائية، الألم، البهجة . . . إن الذات في التحكم الذاتي ليست فقط هي التي يقع عليها التحكم، وإنما هي في نفس الوقت "الموضوع" عامل التحكم والذي به يتم التحكم . . . ونحن لم نعد نعارض الآخر في أنه يتحكم في نفسه، ولكن نعجب به لأنه فعل ذلك، وعلى أية حال فإن الإنسان قد برهن بتحكمه في ذاته أنه سيد نفسه، ويجب على الإنسان أن يتحكم في نفسه لكي يكون قادرا على التعبير التلقائي بدون استسلام للضغوط الداخلية (Keckskemeti, 1965,P.5)

ولقد ركز بعض الباحثين في دراساتهم حول علاقة التحكم بالذات الاجتماعية والجسمية والثقافية " وظهر التركيز بشكل واضح حول " اليوجا " ونظرية الشخصية، وأن " اليوجا " تعلم أداء الجسم مثل وضع الجسم، كما أنه تعلم للتحكم في عملية التنفس، والذات التي يتم التحكم فيها تصبح ذاتا اجتماعية، وأن التراث البحثي في هذا المجال يؤكد على قدرة إنسان على ترجمة سيادة الذات في التحكم في البيئة، والتحكم في الذات يدل على أن الإنسان قد صب العالم في إرادته ."

أساليب التحكم: Methods of control

- من خلال التراث البحثي نجد أن هناك أربعا من صور التحكم الذاتي :
- 1- يمكن أن يتحكم الفرد في نفسه وذلك باختيار بيئته ومثيرات يتم اختيارها واستنباط مادة للاستجابات المرغوب فيها . . .
 - 2- إن التحكم قد يعني تيسير وتسهيل السلوك الطيب وكف السلوك السيئ وذلك عن طريق ممارسة بعض العادات وقهر بعض العادات الأخرى .
 - 3- قد يكون التحكم الذاتي فكرا للحصول على تناغم مع الطبيعة وهذا يستدعي تناغما سلوكيا مع الحالة الجسمية أو الشخصية .
 - 4- إن التحكم قد يتضمن إدراك أن التهديد الموجه إلى الذات عملية لا يمكن أن ننكره وأن

الإنسان قد يقبل التهديد كجزء من موقف الحدث ولكن بواسطة التحكم الذاتي يستطيع أن يزيل هذا التهديد بالتدريج .
(klausner, 1965 ,P.21)

نموذج التحكم الذاتي في السلوك (كاتفنا) : A self- Control Model

عند مناقشة نماذج التحكم الذاتي في السلوك نجدها تعمل على تحليل الأشكال المختلفة لكل من السلوك السوي والانحرافات السلوكية، ومن ثم يتولد عنها برامج تعمل وتساعد على التنظيم الذاتي - Self- administered وهذه البرامج تهدف إلى إعادة تنظيم وتصحيح هذه الانحرافات السلوكية ويرتكز نموذج التحكم الذاتي في السلوك أساسا على نموذج التنظيم الذاتي Self- regulation الذي قدمه كانفر 1970 .

(Kanfer ,1970, PP.178-219)

حيث يعرف " كانفر 1972 " التحكم الذاتي في السلوك Self- control على أنه " تلك العمليات التي يمكن للفرد من خلالها أن يغير أو يعدل من احتمال ظهور الاستجابة - وذلك حتى أثناء الغياب النسبي للتدعيم الخارجي للإستجابات " ويتم ذلك من خلال ثلاث عمليات تفترض بصورة أساسية كمسلمات في حلقة التغذية الراجعة Feed back loop model وهذه العمليات هي :

2- التقييم الذاتي Self -evaluation

1- المراقبة الذاتية Self- Monitoring

(Kanfer ,1972,PP.398-416)

3- التدعيم الذاتي Self -Reinforcement

1- المراقبة الذاتية Self- Monitoring

تستلزم عملية الرؤية الذاتية من الفرد أن يجري ملاحظات لسلوكه الخاص والمواقف التي تظهر فيها هذه السلوكيات والتي تؤدي إلى ظهور هذه السلوكيات، كذلك تستلزم من الفرد ملاحظة نتائج سلوكه أو أهميته، وما هي عاقبة هذا السلوك، كذلك على الفرد ملاحظة الأحداث الخارجية التي تأخذ صورة تقبل ذاتي (الأحداث التي يتقبلها الفرد) - وبمعنى آخر فإن عملية الرؤية الذاتية لا تستلزم فقط مجرد الإدراك الحسي السلبي للأحداث بل أيضا لأبد من وجود انتباه موجه تجاه أنواع محددة من الأحداث ومدى قابلية الفرد لضبط وتمييز الأحداث

(Kanfer, 1970, PP.178-219)

2- التقييم الذاتي : Self- evaluation

ويعتمد التقييم الذاتي على مقارنة درجة أداء الفرد في مواقف معينة - والمعايير الداخلية

أو المحكات الثابتة **internal criterion or standard** وهذه المعايير قد تشتق من مصادر متنوعة . حيث إن الأفراد قد يحددون تلك المعايير الداخلية عن طريق اختيار معايير نفسية خارجية ثابتة **externally imposed standards** - أو قد يحددون معايير ذاتية **self-impose** والتي قد تكون إما أكثر حزماً وصرامة أو أقل حزماً وصرامة من المعايير الخارجية . وهنا فإن هذه المعايير قد تكون أو لا تكون واقعية ، وعلى هذا فقد يؤدي الاختبار غير الملائم للمعايير الداخلية إلى وجود عجز نوعي محدد **Specific type of deficit** في أحد جوانب عمليات التحكم الذاتي في السلوك .

كما نجد أن كلاً من عمليتي العزو الذاتي **Self- attribution** وعمليات تقييم الوصف الذاتي تلعب دوراً في التقييم الذاتي **Self- evaluation** .

وقد توصل بانديورا **Bandura, 1971** ، 1971 من خلال الدراسات التي تجرى على التقييم الذاتي إلى أن الاستجابات تعد مناسبة أو غير مناسبة وفقاً للحكم العقلي عليها ، وفي نفس الوقت وفقاً للثناء الذي تلقاه هذه الاستجابات ، إلا أنه في الحقيقة نجد أن هذه الأحكام العقلية لا تكون دائماً متكافئة أو متساوية أو متناسبة **equivalent** إذ أن الأفراد يدركون أنفسهم على أنهم ذو أداء غير صحيح أو غير مناسب وأن أداءهم ينقصه الكثير وذلك بالنسبة للمهارات التي تقع في خارج حيز خبراتهم كما أنهم يعلنون أنهم غير صالحين لهذه المهام **(Bandura, 1971)**

وعلى ذلك فإن النقطة الأساسية للنقاش هي أن التقييم الذاتي الموجب أو السالب **Positive or negative self-evaluation** يتضمن أكثر من مقارنة الفرد لأدائه لسلوك ما مع الميزان المرجعي ليثبت النجاح في سلوك ما أو الفشل في آخر . . . إذ أن نتائج هذه المقارنة قد يحدث لها تشويه ، وخاصة لدى الأفراد الذين يدركون أنفسهم على أنهم قادرون على أداء أي سلوك وعلى استعداد له . إذ أن السبب في هذا السلوك يرجع إلى بعض العوامل الداخلية وفي هذا يذكر " كانفر " أن الضبط الذاتي **Self-Control** في هذه الحالة يحدث في الغياب النسبي للضبط الخارجي **external control** بينما يسعى الفرد جاهداً للتحكم في سلوكه في ضوء إدراكه للضبط الداخلي **external control** .

(Kanfer, 1970, P.178-219)

وعلى هذا فإن التقييم الذاتي **Self- evaluation** لابد أن يؤخذ في الاعتبار على أنه مقارنة أداء الفرد لسلوك ما مع عوامل العزو الداخلي **internally attributed** من جانب

ومن جانب آخر مع المقياس الثابت أو الميزان المرجعي لهذا السلوك **Standard or criterion** وعلى هذا يعد أداء سلوك ما ناجحاً فقط إذا تلائم مع كل من عوامل العزو الداخلي، وفي نفس الوقت تجاوز مستوى النجاح بالنسبة إلى المعيار أو الميزان الخارجي .

وفي نفس الوقت يعد السلوك غير ناجح إذا لم يتلاءم مع كل من عوامل العزو الداخلي، وفي نفس الوقت كان في مستوى أقل من المستوى الأدنى للمعيار أو الميزان الخارجي الثابت .

ومعنى ذلك أن التقييم الذاتي يتوقف من جانب آخر على مدى إدراك الفرد لدرجة التفاعل أو التداخل **interaction** بين عوامل العزو الداخلي وإدراك النجاح والفشل وذلك لتحديد القيمة التي تعطى لتقييم الذات **Value of self-evaluation**

وللكشف عن هذه العلاقة في دراسة أجراها " وينر " وآخرون، **Weiner et al , 1972** كانت تهدف دراسة النزعة إلى تكوين عوامل العزو الداخلي **internal attributions** ومدى أهمية ذلك بالنسبة لكل من المكافأة الذاتية **Self-reward** والعقاب الذاتي **Self-punishment** وذلك لدى الأفراد الأسوياء، وكانت النتيجة أنه بسبب وجود الفروق الفردية بين الأفراد، فإن التشوهات التي ظهرت في العزو الذاتي **self-attribution** أخذت أشكالاً كامنة متعددة من سوء التوافق في سلوك التحكم الذاتي في السلوك. **(Weniner et al , 1972 ,PP., 239 -248)**

3- التدعيم الذاتي: Self-Reinforcement

إن القاعدة الأساسية للفهم السلوكي لعملية التحكم الذاتي هي تصور أن الأفراد يتحكمون في سلوكهم الخاص بنفس الطريقة التي يتحكم فيها أحد الأعضاء في عضو آخر

. One organism might control a second organism

وهذه القاعدة يمكن تطبيقها على تنظيم الفرد لسلوكه الخاص أي أن تنظيم المكافأة أو العقاب سواء كان ذلك بصورة علنية أو سرية **Covert or overt** التي يقدمها الفرد لنفسه يمكن التسليم بأنها الميكانيزم الأساسي في التحكم الذاتي، إذ أن نموذج التحكم الذاتي يفترض أن عملية التدعيم الذاتي **self-reinforcement** تعتبر لاحقة للتدعيم الخارجي في التحكم السلوكي .

وقد برهن "باندورا" Bandura, 1976 على أن التدعيم الذاتي يمكن إدراكه في سياق التدعيم الخارجي أي أنه عندما يتبع السلوك بصفة عامة بتدعيم خارجي فإن التدعيم الذاتي (سواء كان علنياً أو سرياً) يعمل على الاحتفاظ بهذا السلوك ويساعد على استمراره مرة أخرى عندما يتأخر التدعيم الخارجي، وبهذه الطريقة فإنه يوجد بين التدعيم الخارجي والتدعيم الداخلي (في حالة غياب الأول) وفي كلتا الحالتين يكون التدعيم متاح ولاحقاً لسلوكيات الفرد (Bandura, 1976)

وما يجدر ذكره هنا أن التدعيم الذاتي يلعب دوراً كبيراً في الأبحاث التي أجريت على التحكم الذاتي في السلوك كذلك الحال بالنسبة للعديد من الاستخدامات الإكلينيكية في برامج تنظيم مكافأة وعقاب الذات (Thoresen, 1974)

أيضاً فإن معدلات المكافأة الذاتية Self-reward والعقاب الذاتي Self-Punishment ترتبط بصورة أساسية بالفروق الفردية بين الأفراد. (Kanfer, 1969, PP.663-670)

أيضاً قد يحدث سوء التوافق maladaptive في التحكم الذاتي Self-Control حيث يظهر في صورة سوء توافق في أي من المكافأة الذاتية reward-Self أو العقاب الذاتي punishment-Self.

استخدام أسلوب التحكم الذاتي في علاج مشكلات المسنين:

إن إجراءات التحكم الذاتي في السلوك قد استخدمت بنجاح في علاج المشكلات السلوكية لدى عدد من العينات المرضية والعادية، وأن كثيراً من هذه الإجراءات لها القدرة على التطبيق على المسنين الذين يعيشون في تجمعات خاصة بهم، والذين يعتبرون أنفسهم أنهم يعيشون بمفردهم، إن العملاء يمكن أن يتعلموا مهارات التحكم الذاتي السلوكي وهذه المهارات قادرة على مساعدتهم على التكيف مع البيئة وعلى التفاعل مع المعالج وبلا شك فإن القليل جداً من الباحثين قد بحثوا تطبيق التحكم الذاتي السلوكي مع المسنين بالرغم من أن عناصر التحكم الذاتي قد امتزجت بالعلاج الشامل. (Burgio & Burgio, 1986, P.323)

وسيعرض الباحث بالتفصيل تجربته بتطبيق برنامج التحكم الذاتي في السلوك لدى المسنين وكيفية تنظيم الجلسات الإرشادية والعلاجية والمهام التي كان يقوم بها المسنون المشتركون في البرنامج.

هدف البرنامج:

- مساعدة المسنين على التعرف على مفهوم الذات الواقعي ، ونبذهم مفهوم الذات السلبي تجاه الجوانب الجسمية والأسرية والاجتماعية والشخصية والأخلاقية .
- مساعدة المسنين على أن يعيشوا ما تبقى من حياتهم في رضا عن الذات ، مما يحقق لهم تكيفا نفسيا .
- أن يفهم المسن ذاته الواقعية ، وأن يتزود بالقدرة على حل مشكلاته ومواجهة ذاته والآخرين عن طريق التحكم في سلوكه وتوجيهه بشكل إيجابي .
- أن يتعرف على سلوكه غير السوي ويحاول تغييره إلى الأفضل .

خصائص البرنامج:

- يستند إلى النظرية السلوكية وخاصة نموذج التحكم الذاتي عند " كانفر " .
- يمكن تطبيقه على عينات مختلفة من أعمار متباينة .
- يطبق في إطار جماعي على أكثر من عميل في وقت واحد .
- يؤدي إلى التحكم في السلوك في الاتجاه المرغوب .
- يقوم البرنامج على تقديم كثير من الواجبات المنزلية والتي يمارسها العميل ويتابعها المرشد بنفسه ، وهي تساعد على نجاح التحكم في السلوك .
- يقوم المرشد بمساعدة المسترشدين في توضيح الواجبات المنزلية وهدف كل جلسة والرد على اقتراحاتهم .
- يساعد على إنقاص السلوك غير المرغوب والذي يؤدي إلى سوء التوافق والوصول إلى تحسين مفهوم الذات وبالتالي تحسين السلوك المرغوب فيه .

المستفيدون من هذا البرنامج:

صمم هذا البرنامج بهذه الصورة لتحسين مفهوم الذات لدى المسنين الذين يعيشون في دور المسنين ويحتاجون لمعونة نفسية ، حيث إن مفهوم الذات يمثل حجر الزاوية في الشخصية الإنسانية .

" والتحكم الذاتي في السلوك هو تلك العمليات التي يمكن للفرد من خلالها أن يغير أو يعدل من احتمال ظهور الاستجابة حتى أثناء الغياب النسبي للتدعيم الخارجي للاستجابات " (Kanfer ,1972,PP.398-416)

وفي إطار ذلك تم وضع هذا البرنامج ، ويتضمن تسع جلسات ، وتحتوي كل جلسة على

مناشط مختلفة للوصول إلى نجاح التحكم الذاتي الإيجابي والذي ينعكس على تحسين مفهوم الذات .

وهذه الجلسات عبارة عن جلسة واحدة أسبوعياً ولمدة ساعتين تتخللها راحة للمسنين وفي الجلسة الأولى يتم القياس القبلي ، وذلك بتطبيق مقياس تنيسي لمفهوم الذات ، ثم يتم تطبيق هذا المقياس مرة أخرى في نهاية البرنامج بالجلسة الأخيرة .

جلسات البرنامج: وهي عبارة عن تسع جلسات على النحو التالي:

- الجلسة الأولى : يتم فيها إجراء القياس القبلي .
- الجلسة الثانية : التمهيد للبرنامج ورؤية الذات .
- الجلسة الثالثة : الحالة النفسية والآثار السلوكية المباشرة في مقابل الآثار المؤجلة .
- الجلسة الرابعة : التقييم الذاتي .
- الجلسة الخامسة : العزو الذاتي .
- الجلسة السادسة : التدعيم الذاتي .
- الجلسة السابعة : التدعيم الذاتي السري .
- الجلسة الثامنة : تقويم البرنامج .
- الجلسة التاسعة : القياس البعدي .

الجلسة الثانية: وتحدد أهدافها في التمهيد للبرنامج ورؤية الذات Introduction and self monitoring ونهمل:

- 1- قيام الباحث بعرض الجوانب العقلية الأساسية للرؤية الذاتية بعد تقديم وصف عام للبرنامج .
- 2- إعطاء فرصة لكل فرد من أفراد العينة لأن يقدم نفسه ، وكذلك إعطاؤه الفرصة للتحدث عن ظروف وأحداث حياته الواقعية (كما يراها) . وفي نفس الوقت لكي يشرح الباحث لهم الطريقة التي يمكن أن يتعامل بها مع الأحداث الخاصة بحياتهم ، وذلك في إطار البرنامج . ثم قدم الباحث استمارة التعارف (ملحق رقم 2) .
- 3- قدم الباحث قوائم الرؤية الذاتية لهم وشرح طريقة التعامل مع هذه القوائم وما هي الواجبات assignment التي يتحتم عليهم أن يؤديها (ملحق رقم 8) .

إجراءات افتتاح الجلسة Opening Procedures

- 1- رحب الباحث بالمجموعة واحدا واحدا أي رحب بكل منهم على حدة، ثم قام بكتابة اسم كل منهم على بطاقة خاصة .
- 2- بعد انتهاء كل أفراد المجموعة من ملء الاستمارات، قام الباحث بتقديم نفسه إليهم ثم تناول النقاط الآتية لشرحها لهم كما يلي :
 - * إن هذا البرنامج عبارة عن بحث مركز يقوم بتطبيق برنامج معين (السابق الحديث عنه في التمهيد) وأنه قد يكون مفيدا في مساعدة كل منكم في التغلب على حالته الراهنة - كما أنه سيساعدكم على العودة مرة أخرى للنجاح في سلوكيات عديدة .
 - * أن نتائج هذه الدراسة والتي سوف يحصل عليها أثناء تطبيق البرنامج سوف تستخدم في تقييم صلاحية هذا البرنامج في تعديل السلوك .
 - * كما أخبرهم أنه بعد الانتهاء من إجراءات هذا البرنامج سوف يتم اختبار كل منهم على حدة عن طريق اختبارات خاصة، وعن طريق المقابلات الفردية interview ومع ذلك فإن هذه الإجراءات سوف تكون بصورة مركزة بحيث لا تستغرق وقتا طويلا .
 - * أن كل المعلومات التي سوف يحصل عليها سوف تبقى سرية ضمن موضوع البحث - (وأخبرهم أيضا أن مصير هذه المعلومات سوف تظل محفوظة دون التعرض لها لعدة شهور مقبلة) .
- 3- وإذا أراد أحدكم أن يطلع على نتيجة البحث فعليكم بالرجوع بعد شهر أو اثنين بعد انتهاء فترة الجلسات وذلك حتى يكون الباحث قد انتهى من مناقشة هذه النتائج - وأخيراً - سأل الباحث أفراد المجموعة عما إذا كان لأحدهم سؤالاً أو استفساراً .
- 4- قام الباحث بإخبارهم بأن الاحتفاظ بالأسرار فيما بينهم شيء مهم جدا بالنسبة لهم كأفراد في مجموعة واحدة مشتركين في نشاط واحد .
 - * ومن خلال الجلسة يمكن لأفراد المجموعة أن يناقشوا أجزاء من حياتهم الانفعالية الأليمة الخاصة وذلك عن طريق الحديث عنها أمام باقي أفراد المجموعة .
 - * ولقد أكد الباحث على أن احترام كل فرد للآخر وحياته وأسراره الخاصة وللمعلومات التي يعرفها كل منهم عن الآخرين يجب أن تظل سرية لأن هذا يعتبر شيء مهم جدا خاصة خارج حدود الجلسة .

* وبمعنى آخر على كل فرد أن يحتفظ بالسرية التامة لكل ما يدور داخل الجلسة العلاجية
وأي يطلع أحد من خارج مجموعة البحث على هذه الأسرار نهائياً .

إجراءات التقييم السلوكي: Behavioral assessment procedure

أن الهدف من هذا الإجراء هو حث أفراد العينة على أن يتحدث كل منهم عن نفسه فترة
زمنية وذلك بغرض تعرف أفراد المجموعة كل منهم عن الآخر ، وقام الباحث ببحث أفراد
المجموعة ليتحدث كل منهم عن نفسه .

تحدث الباحث إلى أفراد المجموعة قائلاً: قبل أن نبدأ معا في إجراءات هذا البرنامج فإنني
أريد أولاً أن نأخذ جميعاً بعض الوقت وذلك لكي يتعرف كل منا على الآخر ، وأن نبدأ
على النحو التالي: حيث يبدأ أحدكم بالحديث عن نفسه عندما أطلب منه ذلك إذ أن كل
منكم سوف يتحدث عن نفسه عندما أسأله أو أطلب منه أن يقدم لنا نفسه في فترة زمنية
وجيزة . ويوضح لنا الأسباب التي دفعته للاشتراك معنا في هذا البرنامج ، ودعوني أبدأ
بنفسي بأن أقدم لكم نفسي وبعد ذلك قام الباحث باختيار أحد أفراد المجموعة وأشار إليه
قائلاً:

- 1- هل يمكن أن تجربنا بعض الشيء عن نفسك؟ وما هو السبب الذي دعاك للاشتراك في
هذا البرنامج؟
- 2- وقد أعطى الباحث الفرصة كاملة لكل مسترشد أن يستكمل حديثه بدون إبداء أي
استجابات لفظية أو تشجيع من قبل الباحث .

وقام الباحث بالملاحظات التالية:

(أ) عندما كان كلام المسترشد في حدود دقيقة كاملة على الأقل فيعبر الباحث عن شكره
له على هذا العرض أو التقديم ، ثم ينتقل بالحديث إلى المسترشد التالي - قائلاً
والآن . . . هل يمكن أن تجربنا بعض الشيء عن نفسك وما هو السبب الذي دعاك
للاشتراك في هذا البرنامج؟

(ب) إذا كان كلام المسترشد أقل من دقيقة كاملة يقوم الباحث بحثه على الاستمرار في
الحديث مرة أخرى Prompt for more قائلاً له هل يمكن أن تجربنا أي زيادة عن
حياتك؟ . . . ويظل الباحث صامتا لمدة ثلاث دقائق قبل أن يحث المتكلم على المزيد
من الكلام وذلك حتى يعطي الفرصة الكاملة له في الحديث .

ج) وعندما كان كلام المسترشد أكثر من أربعة دقائق، تدخل الباحث ببعض الجمل الاعراضية قائلاً للمفحوص شكراً جزيلاً، ولكن أرغب في الحديث معك بالتفصيل أكثر في هذه النقطة فيما بعد، أو في وقت آخر، ولكن الآن لا بد أن نعطي لكل واحد من أفراد المجموعة فرصة لكي يقدم نفسه بإيجاز. ثم ينتقل الباحث بعد ذلك إلى فرد آخر من أفراد المجموعة.

3- بعد انتهاء جميع أفراد المجموعة من تقديم أنفسهم، قام الباحث بفتح المجال للمناقشة العامة حيث قال: يبدو واضحاً الآن أنه يوجد لدينا بعض المشكلات الفردية التي تختلف لدى كل فرد منكم عن الآخر، حيث إن كل واحد منكم قد تحدث عنها وكأنها تخصه هو وحده - ولكن على الرغم من ذلك فإنه يوجد عدد من النقاط التي تتشابهون فيها معا في بعض الموضوعات التي تتصل بحياة كل فرد منكم أو بحياة كل منا، والآن من الذي يمكنه أن يبدأ الحديث عن مثل هذه النقاط حتى نتناقش فيها جميعاً والتي تشابه فيها معا ثم أشار الباحث إلى أحد أفراد المجموعة قائلاً: هل يمكن أن تبدأ الحديث عن مثل هذه النقاط التي تعتقد كمجموعة تتشابهون فيها؟

وقام الباحث بتشجيع المناقشة عن طريق طرح بعض الأسئلة أو إضافة بعض الأفكار أو التوضيحات clarifications والاتفاق أو الموافقة على بعض الأفكار الأخرى agreement وقد ركز الباحث 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 - حدث ذلك أيضاً من خلال توجيه بعض الأسئلة والاستفسارات التي تعبر عن نوع معين من المشكلات السلوكية، على سبيل المثال فقد أشار الباحث إلى أن ما يعاني منه اثنان من المسترشدین - بالرغم مما قد يبدو على حالتيهما من أنهما حالتان غير متشابهتين، إلا أنهما في حقيقتيهما يعبران عن نقص أو افتقاد الأنشطة التي يمكن أن يترتب عليها تقديم المكافأة، والتي تساعد على تنمية مفهوم موجب للذات.

وأخيراً: قام الباحث بتوجيههم للعمل على توحيد نوع الأنشطة السلوكية والتي سيتحتم عليهم إجراؤها، وكذا المعززات اللازمة لكل منهم بحيث تتحدد هذه الأنشطة في صورة (تتفق مع ما سيأتي 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:

قادت المناقشة السابقة إلى عرض وتقديم الجوانب العقلية في البرنامج - والنقاط التالية: سوف تضع لنا تصوراً للإجراءات والواجبات والمهام التي يتضمنها هذا البرنامج - وقام الباحث بشرح وتوضيح هذه النقاط لأفراد العينة، وذلك حتى يمكنهم فهم ما يعانون من أعراض المفهوم السالب للذات وذلك في إطار النظرة العامة التي يركز عليها هذا البرنامج. قام الباحث بتوزيع الاستمارات الإرشادية للأنشطة الإيجابية (الذهنية والحركية) ملحق (7).

والنقاط التي قام الباحث بتوضيحها وشرحها هي على النحو التالي:

1- المزاج يرتبط بالنشاط Mood is related to activity :

حيث نجد أن بعض الأنشطة activities التي تصاحبها المكافأة reward 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 مرضي negative or bad mood يؤدي إلى تكوين وتدعيم مفهوم الذات السالب.

وقد أوضحت الدراسات أن المزاج mood الفردي متغير من يوم إلى آخر ويرتبط مع عدد الأنشطة الإيجابية والسلبية، فإذا قام الفرد في يوم ما بعدد كبير من الأنشطة الإيجابية فسوف يصبح مزاجه في هذا اليوم مرتفعاً أو سعيداً والعكس صحيح، وهذا ينعكس على مفهوم الذات، أي إذا قام الفرد بعدد كبير من الأنشطة السلبية التي لا يصاحبها أو لا ينتج عنها إشباع أو تدعيم فإن مزاجه سوف يصبح في هذا اليوم سيئاً وغير مرضٍ.

ولكي يتغلب الفرد الذي يعاني من مفهوم ذات سالب، عليه أن يعترف أو يقر بهذه العلاقة بين النشاط والمزاج relationship between activity and mood وأخبر الباحث أفراد العينة قائلًا:

على سبيل المثال: إنني متأكد تماما من أنه في بعض الأيام قد تحدث بعض الأحداث السارة التي تجعلك تتخلص في هذا اليوم من تلك المشاعر الذاتية السالبة التي تعاني منها وبالتالي يصبح مزاجك ذا حالة جيدة، ومن هذه الأنشطة التحدث مع صديق حميم أو أداء عمل معين بصورة متقنة، أيضا في أوقات أخرى قد يحدث عكس ذلك تماما، مثلا سماعك لأحداث سيئة أو فشل في القيام بنشاط ما، يمكن أن تنتج عن ذلك مشاعر سالبة أو تصبح في حالة سيئة في زمن قصير.

2- الأفراد الذين يعانون من مفهوم ذات سالب يفشلون في القيام بأنشطة موجبة:

قام الباحث بشرح هذه النقطة على النحو التالي:

إذ أن مثل هؤلاء الأفراد قد يتحول انتباههم فقط تجاه الأنشطة السلبية التي تحدث من يوم إلى يوم - بينما نجدهم في 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 في الحقيقة يمكن أن تعتبر هذه الأنشطة الإيجابية مفتاحا لحصول الفرد على حالة نفسية جيدة، ذلك لو أنهم اعترفوا أو سلموا بهذه الحقيقة واهتموا بالأنشطة الإيجابية التي يقومون بها وتقديرها على نحو صحيح.

وبناء على ذلك فإنه من المهم جدا بالنسبة للفرد صاحب المفهوم السالب للذات - ولكي يمكنه التغلب على ما لديه من مشاعر سالبة - عليه أن يهتم بالفعل بالأحداث والأنشطة الإيجابية.

ثم قام الباحث بالتوضيح التالي: قد لاحظت أنه عندما تكون فكرتك عن ذاتك سالبة فإن أشياء قليلة جدا يمكن أن تبدو سارة بالنسبة لك، وبالتالي (في هذه الحالة المزاجية) لا تستطيع إدراك الأحداث السارة أو الاستمتاع بها، مثل تناول وجبة ممتعة أو الاستمتاع بجو لطيف مثلا، بل إن مثل هذه الأنشطة قد تراها على أنها أحداث غير هامة أو تافهة، وذلك في ضوء مقارنة هذه الأحداث السارة بالأحداث التي تسببت في إحداث هذا الضيق والمفهوم السالب للذات، ويعني ذلك أنه عندما يكون الفرد مكتئبًا - على سبيل المثال - فإن كلا من الأنشطة الإيجابية والسلبية تصدر بالفعل أو يمكن أن تحدث بالفعل، ولكن فقط الأنشطة السلبية هي التي تستدعي كل انتباه هذا الفرد وهو في هذه الحالة المزاجية من الاكتئاب.

مثال: لو أن أحد أصدقائك قد مدحك وأثنى عليك خلال يوم معين، نجد أنك ستظل طوال هذا اليوم تفكر في الحدث الأخير من تفكيرك وهو مدح صديقك لك .

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

قام الباحث بشرح هذه النقطة على النحو التالي:

ما يجدر ذكره أن أي نشاط تكون له نتائج مباشرة ونتائج غير مباشرة، على سبيل المثال المهمة أو الواجب غير السار في الوقت الحالي قد ينتج عنه أثر سار فيما بعد .

وهنا نجد أن بعض الأفراد يتمنون الحصول على مكافآت مستقبلية سارة لكنهم في نفس الوقت لا يميلون إلى ممارسة الأعمال والأنشطة الحالية أو استغلال الفرص والمناسبات الحالية التي تؤدي إلى هذه المكافآت اللاحقة، وبناء على ذلك، فلكي يتغلب الفرد على ما لديه من مشاعر سالبة، يجب أن يعترف أو يقر بأهمية النتائج الإيجابية المؤجلة للسلوك مثلها في ذلك تماماً مثل النتائج والآثار المباشرة للسلوك .

ثم استمر الباحث، قائلاً على سبيل المثال لو أنك مكتئب، فإن فكرة بداية شيء ما جديد مثل محاولة إنجاز أمنية جديدة - سوف يبدو ذلك نشاطاً مقلقاً ومزعجاً أو صعباً للغاية - وعلى ذلك - سوف تجد نفسك تركز على الحسابات الأساسية اللازمة لهذا النشاط (السابق ذكره) أو أنك ستفكر في احتمالات نجاح غير مضمونة أو نادرة، خاصة أنها أول مرة تحاول فيها تحقيق هذه الأمنية، وذلك بدلاً من أن تفكر في المكسب طويل المدى الذي يمكن أن يعود عليك من تحقيق هذا النشاط .

4- اكتساب مهارة التحكم في الأنشطة الإيجابية والعمل على زيادتها سوف يساعدك على التغلب على فكرتك السالبة عنه ذلك.

وقد أكد الباحث على أن اكتساب مهارة التحكم يعني الإقرار بأنشطة إيجابية وتحديد أهداف طويلة المدى، ثم العمل على أخذ خطوات تجاه هذه الأهداف من أجل تحقيقها .

والبرنامج الإرشادي الحالي سوف يركز على هذه المفاهيم ويعمل على التوسع فيها - وعلى ذلك فمن خلال النظرة إلى المفهوم السالب للذات على أنه يرتبط بالأنشطة التي يمارسها الفرد، بدلاً من النظرة إليه على أنه قوة غير خاضعة للتحكم، فإنك سوف

تكتسب مقياسا أو مؤشرا **a measure** للتحكم في تلك المشاعر، وبمعنى آخر فإنه يمكنك أن تمتلك مفتاحا للأشياء التي تجعل من مزاجك جيدا والأشياء التي تجعل من مزاجك سيئا، وبالتالي يمكنك أن تتعلم التحكم في مزاجك وحالتك بصفة عامة من خلال هذا المفتاح.

وبعد أن قام الباحث بتوضيح هذه النقاط وربطها بالمناقشة السابقة وذلك حتى يمكن لكل فرد أن يستوعب هذه الجلسة تماما وحتى يمكنه أيضا فهم ما عليه من واجب، قام الباحث بمناقشة الواجب المنزلي للملاحظة الذاتية مع أفراد العينة.

الواجب المنزلي للملاحظة الذاتية **Self monitoring homework assignment** :

تتمثل المهمة الأخيرة في هذه الجلسة في إعطاء الواجب الأول **the first assignment** الذي يتحتم على كل فرد من أفراد العينة تنفيذه، ثم قام الباحث بعد أن تأكد جيدا من أن كل فرد من أفراد العينة قد فهم جيدا المناقشة السابقة بتقديم تعليمات الواجب المنزلي على النحو التالي :

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

خطوات مراقبة الذات :

قام الباحث بشرح وتوضيح خطوات مراقبة الذات على النحو التالي :

- 1- التعليمات التالية سوف تشرح كيف يمكنك أن تقوم بعملية مراقبة الذات مع العلم أن هذه التعليمات سوف تذكر مرة أخرى في الصورة الخاصة بك .
- أ) عليك أن تقوم بتسجيل الأنشطة الإيجابية التي تقوم بها دفعة واحدة على الأقل في كل يوم، ولكن من الأفضل أن تحاول التسجيل أكثر من مرة كلما كان ذلك ممكنا .
- ب) سجل في كلمات بسيطة وقليلة النشاط الإيجابي الذي حدث بصورة فعلية، انظر

على سبيل المثال في نهاية الصفحة التالية، حاول أن يكون تركيزك على الأحداث الحقيقية والتي تصدر منك بصورة طبيعية وسجلها في العمود الأول من جدول الرؤية الذاتية.

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

(د) في العمود الثاني من جدول الرؤية الذاتية سجل الرقم الدال على النشاط الإيجابي الذي قمت به وكنت قد سجلت اسمان في العمود الأول - وذلك من خلال نفس اليوم بحيث يعبر الرقم الذي تسجله عن الرقم الدال على هذا النشاط في قائمة الأنشطة الإيجابية.

(هـ) في نهاية كل يوم حدد الدرجة التي تصف وتعبّر عن مزاجك اليومي - واعلم جيدا أن مزاج كل فرد يتغير من يوم إلى آخر بل قد يتغير من ساعة إلى أخرى، حاول أن تعدل من مزاجك في اليوم التالي بصورة تجعله يتخطى معدله في اليوم الحالي، وبهذه الطريقة يمكن تحديد معدل مزاجك في نهاية كل يوم، وذلك من خلال الدرجات من صفر إلى عشرة حيث تعطي الدرجة عشرة بالنسبة للمزاج السعيد والمشاعر الموجبة نحو الذات على الدوام طوال 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 التي تطرأ على سلوكك ونشاطك بصورة فعلية وواقعية من يوم إلى اليوم الذي يليه.

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

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

أمثلة لتسجيل الأنشطة الإيجابية في جداول الرؤية الذاتية :

رقم هذا	الأنشطة الإيجابية
---------	-------------------

النشاط	
14	1- كتابة تقرير أو ملخص لكتاب قرأته
2	2- الاشتراك في رحلة مع جار لك أو صديق أو قريب
15	3- إنجاز مهمة ما كنت تريد إنجازها .
4	4- الخروج لتناول الغداء أو العشاء خارج البيت
21	5- تناقش أو تعبر عن رأيك بصراحة في ثوب جديد اشتراه صديق لك أو جار لك .
10	6- إحضار كتب من المكتبة على سبيل الاستعارة أو الشراء
9	7- قراءة عدد من صفحات من كتاب ما

صورة خاصة بأفراد العينة:

تمريره مراقبة الذات

الهدف من هذا التمرين هو العمل على دفعك من البداية لتسجيل " الأنشطة الإيجابية " كما تحدث بالفعل كل يوم - إذ يجب أن تعلم جيدا أن هذه التسجيلات سوف تعمل وتخدم بصورة أساسية في كل خطوة من خطوات هذا البرنامج . .

والآن: -

- 1- عليك أن تقوم بتسجيل أنشطتك الإيجابية مرة واحدة على الأقل في 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.
- 2- سجل في كلمات بسيطة وقليلة النشاط الإيجابي الذي حدث بصورة فعلية (انظر على سبيل المثال في نهاية الصفحة التالية) حاول أن يكون تركيز انتباهك على الأحداث الحقيقية والتي تصدر منك بصورة طبيعية وعادية في العمود الأول " جدول الرؤية الذاتية " .
- 3- يمكنك استخدام قائمة الأنشطة الإيجابية كمرشد بالنسبة لأنواع الأنشطة الإيجابية الأخرى التي قد تكون أنت مفقدا لها أو تخطئ فيها . وهنا عليك أن تراجع باستمرار - هذه القائمة وبالتالي عليك أن تتأكد من تذكرك لها بصورة كاملة .
- 4- في العمود الثاني من " جدول الرؤية الذاتية " سجل الرقم الدال على النشاط الإيجابي الذي قمت به وكنت قد سجلت اسمه في العمود الأول - وذلك خلال نفس اليوم -

- بحيث يعبر هذا الرقم عن الرقم الدال على هذا النشاط في " قائمة الأنشطة الإيجابية " .
- 5- في نهاية كل يوم حدد الدرجة التي تصف وتعبّر عن مزاجك اليومي عن مشاعرك نحو ذاتك - واعلم أن مزاج كل فرد يتغير من يوم إلى آخر بل قد يتغير من ساعة إلى أخرى - حاول أن تعدل من مزاجك في اليوم التالي ومن صورتك عن نفسك بتخطي معدل اليوم الحالي . ومن هنا فإنك تحدد معدل مزاجك في نهاية كل يوم وذلك من خلال الدرجات من (صفر) إلى (عشرة) حيث تعطي الدرجة (صفر) بالنسبة للمزاج السيئ وغير السعيد على الإطلاق طوال اليوم وذلك يعبر عن عدم القيام بأي نشاط إيجابي على الإطلاق خلال اليوم . بينما تعطي الدرجة (10) بالنسبة للمزاج الجيد للغاية وعلى الدوام طوال اليوم حيث يعبر ذلك عن القيام بأنشطة إيجابية متعددة وتكرار مرتفع خلال اليوم . كذلك يمكنك استخدام أي من الدرجات الوسيطة من (1) إلى (9) وذلك للتعبير عن درجة المزاج اليومية . لا بد أن تتأكد جيدا من أنك تسجل كل التغيرات البسيطة التي تطرأ على سلوكك بصورة فعلية وواقعية من يوم إلى اليوم التالي .
- 6- لا بد أن تستخدم " جدول رؤية ذاتية " جديد لكل يوم على حدة، وأيضا يمكنك استخدام أكثر من جدول في اليوم الواحد إذا تطلب الأمر ذلك .
- 7- لا بد أن تحضر هذه الجداول معك في كل جلسة، إذ أنها تعد هامة بالنسبة لباقي خطوات البرنامج .

رقم هذا النشاط	الأنشطة الإيجابية
----------------	-------------------

14	1- كتابة تقرير أو ملخص لكتاب قرأته
2	2- الاشتراك في رحلة مع جار لك أو صديق أو قريب
15	3- إنجاز مهمة ما كنت تريد إنجازها .
4	4- الخروج لتناول الغداء أو العشاء خارج البيت
21	5- تناقش أو تعبر عن رأيك بصراحة في ثوب جديد اشتراه صديق لك أو جار لك .
10	6- إحضار كتب من المكتبة على سبيل الاستعارة أو الشراء
9	7- قراءة عدد من صفحات من كتاب ما

صورة خاصة بأفراد العينة:

قائمة الأنشطة الإيجابية

- 1- التخطيط لشيء ما أو نشاط ما سوف يجعلك سعيدا (سوف يمتعك) ويعطيك صورة موجبة عن ذاتك .
- 2- الخروج للنزهة (مثل السير على الأقدام ، رحلة ، التنزه بصفة عامة) .
- 3- زيارة بعض الأصدقاء أو الذهاب إلى حفلة (في مسرح أو سيرك أو سينما . . إلخ) .
- 4- الاشتراك في رحلة ما (أو لتناول الطعام مثلا في مكان ما) .
- 5- مقابلة بعض الأصدقاء أو الذهاب للاستماع لمحاضرة .
- 6- المشاركة في الأنشطة الاجتماعية .
- 7- ممارسة لعبة رياضية (بصورة فردية أو جماعية) .
- 8- قضاء بعض الوقت في هواية أو مشروع ما (أو التخطيط لمشروع ما) .
- 9- العمل على تسلية نفسك (مثل القراءة ، سماع موسيقى ممتعة مشاهدة التلفزيون) .
- 10- القيام بعمل شيء معين خاص بك (مثل شراء بعض الحاجات ، طهي شيء ما أو تناول طعام معين ، ارتداء ملابس مريحة أو جديدة) .
- 11- قضاء بعض الوقت للاسترخاء (مثل التفكير الهادئ النوم لفترات قصيرة بغرض الاسترخاء) .
- 12- الاهتمام بأن تجعل نفسك جذابا أو نشيطا .
- 13- المثابرة والعناية والإصرار على الاستمرار في المهام الصعبة .
- 14- الانتهاء من بعض الأعمال أو المهام الروتينية .
- 15- ممارسة الأنشطة بطريقة جيدة .

- 16- التعاون مع شخص في عمل مشترك .
- 17- القيام بعمل شيء معين لمساعدة فرد ما وذلك بدافع الشهامة .
- 18- المشاركة الاجتماعية (مثل تلبية دعوة الآخرين ، مقابلة الأصدقاء) .
- 19- المبادأة بالحديث مع الآخرين (في حفلة - في حديقة عامة - في مكان عام)
- 20- مناقشة موضوع أو مقالة أو حديث شيق مسلي .
- 21- تعبر عن رأيك بوضوح وصراحة مثل (التعبير عن رأي معين أو اعتقاد معين ، النقد أو المدح إذا تطلب الأمر ، التعبير عن عدم الرضا) .
- 22- قضاء بعض الوقت الممتع في اللعب مع الأطفال أو اللعب مع بعض الحيوانات الأليفة .
- 23- مدح أو إطراء شخص ما .
- 24- إظهار مشاعر الحب للآخرين بصورة طبيعية .
- 25- تقبل المدح من الآخرين أو أن تصبح موضوع المدح أو الإطراء أو الانتباه .

جدول مراقبة الذات

درجة النشاط											تاريخ النشاط الموجب
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	صفر	
											1
											2
											3
											4
											5
											6
											7
											8
											9
											10
											11
											12
											13
											14
											15
											16
											17
											18

وفي نهاية الجلسة ، قام الباحث بتوزيع استمارة رأي الأعضاء في سلوك المرشد (ملحق رقم 6)

الجلسة الثالثة: الحالة النفسية والسلوكية: الآثار المباشرة في مقابل الآثار المؤجلة:

- إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة . .

قام الباحث في بداية هذه الجلسة بالإجراءات الآتية:

- 1- طلب من أفراد المجموعة ملء الاستمارات كما حدث في الجلسة السابقة وكما سيتكرر ذلك في الجلسات القادمة .

- 2- راجع واجب الجلسة السابقة، ثم قدم ملخصاً قصيراً عن الجوانب العقلية والشكلية للجلسة السابقة وما يتبعها من واجب .
- 3- سأل الباحث أفراد العينة عن أمثلة يذكرونها عن الأنشطة الإيجابية التي قاموا بها، وعمّا إذا كان لدى أحد منهم مشكلات، كما لاحظ مع أفراد العينة أن أغلب الناس لديهم مشكلات متشابهة قد ترجع إلى نفس الأسباب، وعندما تأكد الباحث من ذلك وبعد مناقشة بعض الأمور، قام بتوضيح التعليمات الخاصة بالجلسة الحالية لهم .
- 4- ومن خلال المناقشة أمكن العمل على تعزيز استبدال الأفكار لدى أفراد العينة حيث قام الباحث باستخراج العناصر المتشابهة في خبرة أفراد العينة وأخذ يركز عليها ويوضحها ويشرحها - وأخيراً قام الباحث بتعزيز الجهود التي يبذلها أفراد العينة في ما قاموا به من واجبات .

تمهيد النشاط والمناقشة:

قام الباحث بتوضيح التعليمات الآتية: (علماً بأن هذه التعليمات سوف تذكر مرة أخرى في الصورة الخاصة بأفراد العينة)

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

1- صورة الحالة النفسية والنشاط: باستخدام "جدول الرؤية الذاتية" الخاص بك في الأسبوع الماضي، ارسم عدد الأنشطة الإيجابية لكل يوم مستخدماً التدريب الموجود على الجانب الأيسر من الجدول، وهنا عليك أن تفحص ما يلي :-
هل الخطوط تتوازي تقريباً؟

هل القمم والهضاب والمنخفضات في المنحنى أو الرسم متطابقة؟

2- تحير اليومين أو الثلاثة التي كان مفهومك لذاتك فيها مرتفعاً لأعلى حد، حدد مستوى الرقم الذي يعبر عن معدل الأنشطة الإيجابية في هذه الأيام، وهنا عليك أن تبحث عما إذا كان الرقم الذي يعبر عن مستوى الأنشطة الإيجابية أعلى في حالة الأيام التي تعبر عن الحالة النفسية الجيدة، أو أعلى في حالة الأيام التي تعبر عن الحالة النفسية السيئة غير الجيدة .

3- عليك أن تفحص " جداول الرؤية الذاتية " لليومين أو الثلاثة أيام التي تعبر عن الحالة

5- كرر هذا التمرين بالنسبة للتسجيلات الخاصة بالأسابيع القادمة .

تمريره النتائج المباشرة في مقابل النتائج المؤجلة :

قام الباحث بتوضيح وشرح التعليمات الآتية والخاصة بهذا التمرين (علما بأن هذه التعليمات سوف تذكر مرة أخرى في الصورة الخاصة بأفراد العينة):

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

2- بالنسبة لكل نشاط من الأنشطة السابقة الذكر أمام كل منها في خانة الآثار والنتائج الموجودة على يسار القائمة - املاً الأربع خانات الموجودة والتي تعبر عن آثار هذا النشاط علماً بأن آثار سلوك ما قد تكون مصاحبة لهذا السلوك (أي أنها نتائج مباشرة) أو تكون تابعة له (أي أنها نتائج مؤجلة) ويعني ذلك أيضاً أن النشاط الذي تقوم به يتوقف معناه بالنسبة لك عليك أنت أيضاً فإن آثار السلوك قد تكون آثار إيجابية أو سلبية أو يكون للسلوك الواحد كلا النتيجتين الإيجابية والسلبية معا (مثلاً مكافأة وعقاب، فائدة وتكلفة) والمثال التالي يوضح الفقرات السابقة .

3- أمثلة :

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

- 4- والآن ما هو الأيسر بالنسبة لك لكي تفكر فيه ، هل النتائج المباشرة أم النتائج غير المباشرة؟ هل النتائج الإيجابية أم النتائج السلبية؟ أي هذه النتائج تميل إلى التفكير فيها أو تكون واعياً أو مدركاً لها في نفس الوقت الذي تمارس فيه نشاط ما؟ هل تفكر في الآثار والنتائج التي لم تحدث لك من قبل؟ هل توجد لديك متطلبات معينة لو أنك تقوم بعمل أشياء مختلفة - وذلك من أجل أن تركز بصورة أكثر في التفكير في الآثار غير المباشرة - عن التفكير في الآثار المباشرة لهذه الأنشطة التي تقوم بها؟
- 5- خلال الأسبوع القادم، استخدم العمود الإضافي الموجود في "مراقبة الذات" الخاصة بك، وذلك لتسجل فيه الآثار الإيجابية غير المباشرة - على الأقل لا بد أن تسجل واحداً من الآثار غير المباشرة لكل يوم.

الجلسة الرابعة: التقييم الذاتي: Self- evaluation

إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة:

قام الباحث في بداية الجلسة بالإجراءات الآتية:

- 1- طلب من أفراد المجموعة ملء استمارات كما حدث في الجلسة السابقة.
- 2- مراجعة واجب الأسبوع الماضي، ثم إعطاء ملخص سريع عن الجوانب العقلية للجلسة السابقة وما يتبعها من واجب.
- 3- سأل الباحث المجموعة عن أمثلة يقدمونها - وعمّا إذا كان لدى أحد منهم مشكلات، أيضاً قام الباحث بالمراجعة معهم إذا ما كان أغلب الناس لديهم مشكلات متشابهة (أي ترجع إلى نفس الأسباب) وعندما انتهى الباحث من ذلك، قام بتوضيح التعليمات الخاصة بالجلسة الحالية.
- 4- من خلال المناقشة أمكن العمل على تعزيز استبدال الأفكار لدى أفراد المجموعة وقام الباحث باستخراج النقاط المتشابهة في خبرة كل منهم، وحاول التركيز عليها وتوضيحها وشرحها - وأخيراً في هذا الجزء من الجلسة قام الباحث بتعزيز الجهود الفردية لكل منهم في أداء الواجبات التي طلبت منهم في الجلسة السابقة.

الجوانب العقلية في التقييم الذاتي: Rational sides of self evaluation

قام الباحث باستخدام المناقشة السابقة كأساس ينطلق منه لشرح الجوانب العقلية التي

تتصل بدور التقييم الذاتي **Self evaluation** والنقاط التالية تعطي صورة عن الجوانب الأساسية التي يركز عليها هذا الجزء من البرنامج الإرشادي - والأمثلة سوف تتبع كل نقطة من هذه النقاط - وقام الباحث أيضا بمحاولة استخراج أمثلة من أفراد المجموعة بحيث تعبر عن خبراتهم الفعلية ثم قام بشرح النقاط التالية :

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

إذ أنهم يرغبون في الوصول إلى درجة الكمال في كل شيء حتى يستطيعوا الحصول على مفهوم موجب لذواتهم ، وحتى يحصلوا على التقدير والاستحسان ممن حولهم يختارون أهدافا صعبة التحقيق ، مجردة غير عادية بعيدة المنال وعلى ذلك فإن الإنجاز الجزئي للأهداف لا يمكن أبدا أن يكون مرضيا لهم ، وبالتالي فهم دائما ينقصون من قدر أنفسهم ويقللون من شأن مجهوداتهم .

فيجب على الفرد منكم أن يضع أهدافا واقعية حتى يمكنه أن يتغلب على ما لديه من مشاعر سالبة **Make realistic positive self evaluation** على سبيل المثال فإن الفرد ذا المشاعر السالبة ومفهوم الذات السالب سوف تزداد حالته سوءا لو أنه لم يستطع إكمال كل ما أسنده إليه رئيسه في العمل ، حتى لو كانت كمية هذا العمل معقولة - وأن هذا الفرد سوف يشعر بنفس الإحساس لو أن شيئا ما أو أكثر ليس في موضعه المخصص له في المنزل - وهنا فإنه قد يشعر بأنه فشل تماما في تنظيم وترتيب منزله - ثم سأل الباحث أفراد العينة عما إذا كان لدى أحد منهم أمثلة على ما سبق توضيحه في النقطة السابقة .

* الواجب المنزلي للتقييم الذاتي : وضع وتحديد الأهداف :

Self evaluation assignment: goal setting

قدم الباحث صورة عامة لما على كل فرد من أفراد العينة من واجب خلال هذه الجلسة - ولذا قام الباحث بمراقبة كل خطوة من الخطوات السابقة بوضوح حتى يتأكد من أن أفراد المجموعة قد استوعبوا تماما ما عليهم أن يقوموا به وما الذي سيفعلونه - ولقد وجه الباحث التعليمات التالية التي يمكن أن يقدم بها الواجب لهم ، وقام الباحث بتوجيه الحديث إليهم قائلا :

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 يقوم بتقييم كل ما يحققه من نجاح أو ما يحدث له من فشل على نحو دقيق أو مضبوط، ولهذا فإن كلاً منكم سوف يكتسب القدرة على التحكم في الأنشطة التي يمكن أن تؤثر في مزاجه ويتحقق ذلك على النحو التالي :

1- تحديد الأهداف : define goals

على كل فرد أن يتخير هدفاً عاماً **general goal** وذلك باستخدام المعلومات الموجودة في " جداول المراقبة الذاتية " الخاصة به، ثم عليه أن يحدد مجموعة من الأنشطة الهامة والتي 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** أي تمثل شيئاً ما، يمكن للمسترشد أن يزيد من معدل تكراره أو يعمل على أن يبقى فترة أطول - وليس في صورة شيء ما، يريد الإقلاع عنه أو يقلل من معدل تكراره.

ب- قابلة للتحقيق **attainable** أي أن يكون الهدف متفقاً مع إمكانيات المسترشد الواقعية أو يمثل شيئاً ما يمكن أن يتحقق بالفعل.

ج- يكون في متناول تحكم المسترشد، أي أن يتفق الهدف مع حدود القدرة الخاصة له ومع مجهوده الخاص، ولا يتوقف الهدف أو يعتمد على أهواء ونزوات الآخرين، وهنا فقد عرض الباحث المثال التالي للمفحوصين :

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

2- وضع أهداف فرعية: Establish sub goals

حيث إن 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 تحقيق هذه الخطوة فعلى المسترشد أن يحدد كل الخطوات الممكنة (والتي يمكن في النهاية أن توصله إلى تحقيق الهدف الشامل) في قائمة تضم كل هذه الخطوات، ثم بعد ذلك يتخير أفضل هذه الخطوات وأكثرها تنظيماً ويبدأ في تنفيذها خطوة تلو الأخرى حتى يصل إلى هدفه الأصلي في النهاية، ويجب أن تتصف هذه الأهداف الفرعية بما يلي:

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| أ - أن تكون إيجابية | Positive |
| ب - أن تكون قابلة للتحقيق | attainable |
| ج - في متناول تحكم الفرد فيها | in your control |
| د - أن تكون أهداف عملية | Operational |

بمعنى أن تحديد هذه الأهداف الفرعية، لا بد وأن يقترن بتحديد السلوك الذي يمكن بتأديته أن تتحقق هذه الأهداف، كما يمكن للفرد القيام به، وقام الباحث أيضاً بعرض المثال التالي على المسترشدين.

لو أن هدفك تمثل في قراءة أعمال نجيب محفوظ، فسوف يكون الهدف الفرعي هنا هو قراءة كتاب واحد كل أسبوع، أي حوالي 40 صفحة كل يوم خلال هذا الأسبوع.

وعلى ذلك نجد أن هذا الهدف الفرعي قد تمت صيغته في صورة يسمح لك بتحديد إذا كنت تنجح في تحقيقه أم لا، وذلك من خلال مقارنة عدد الصفحات التي تقرأها مع المعيار الذي حددته من قبل (وهو قراءة كتاب كامل كل أسبوع).

وفي الجانب الآخر، فإن التمرين في هذا الأسبوع يعتبر صعباً ما لم تتم صياغته في صورة نوعية محددة أو واضحة بصورة كافية، وذلك حتى يتيح لك فرصة إدراك وتحديد مدى نجاحك أو فشلك في تأدية هذا التمرين.

3- استخدام قائمة الأعمال Work sheet

كي تنتقى أو تحدد أو تطور هدفاً معيناً وتحدد له أهدافاً فرعية متعددة.

ويتم الاستمرار في ممارسة تمرين الرؤية الذاتية مع التركيز بصفة خاصة على الأنشطة

الإيجابية والتي تمثل أهدافا فرعية .

- 4- وبعد الانتهاء منه ذلك، سأل الباحث أفراد العينة عما إذا كان لديهم استفسار أو سؤال.
صورة خاصة بأفراد العينة :

قائمة الأعمال والتقييم الذاتي

الهدف : العام أو طويل المدى

- أني أرغب في زيارة
- الأهداف الفرعية :
- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

إلخ

الواجبات أو المهام

- 1- حدد الأهداف العامة والأهداف الفرعية : وهنا فإن الفكرة الأساسية 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 في النهاية أن توصلك إلى تحقيق الهدف واسع المدى) في قائمة تضم هذه الخطوات ثم تخير بعد ذلك أفضل هذه الخطوات وأكثرها تنظيماً حيث إن هذه الخطوات تعتبر أهدافاً فرعية .
- كذلك لا بد أن تعرف جيداً أن الأهداف الفرعية لها مواصفات محددة تعرف بها وهي :
- أ - أن تكون إيجابية
- ب - قابلة للتحقيق .
- ج - بإمكانك أن تتحكم فيها .
- د - تكون في صورة عملية .
- 2- في إمكانك أن تغير أو تستخدم قوائم أعمال إضافية وذلك بالنسبة للأهداف الإضافية، الأهداف المختلفة (وبحد أقصى اثنين من الآن) .

- 3- استمر في الملاحظة الذاتية التي قمت بها في الأسابيع الماضية مع التركيز أيضا على كل الأنشطة الإيجابية وتسجيلها .
- 4- لو أن نشاطا ما 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 كي يقدم عرضا عاما للبرنامج (feed back on the program)

(1) وقد قام الباحث بالحديث إلى المجموعة قائلا: قبل أن نبدأ بالقياس والإجابة على الاختبارات فإنني أريد أن نأخذ فترة زمنية أولا لكي نسمع جيدا من كل واحد من أفراد المجموعة ما الذي تعلمه من هذا البرنامج وكيف سيتعامل معه فيما بعد إذا استدعى الأمر ذلك؟

أيضا ما هو رأي كل فرد في هذا البرنامج؟ ثم قام الباحث بالحديث إلى أحد أفراد المجموعة قائلا: هل يمكن أن تبدأ معنا الحديث، بأن نخبرنا بعض الشيء عما ستفعله في الأيام القادمة وما هو شعورك نحو هذا البرنامج وما هو رأيك فيه؟

(2) قام الباحث بإتاحة الفرصة كاملة لكل أفراد المجموعة لكي يستكملوا حديثهم، مع ملاحظة أن الباحث قام بما يلي:

أ - عندما كانت استجابة المسترشد قد استغرقت على الأقل دقيقة واحدة فقد قام الباحث بالتعبير عن شكره له على ما قدمه من عرض، ثم انتقل بالحديث بعد ذلك إلى مسترشد آخر قائلا " هل يمكن أن تحدثنا بعض الشيء عما ستفعله في الأيام القادمة، وما هو شعورك نحو هذا البرنامج وما هو رأيك فيه " .

ب - عندما كانت استجابة المسترشد قد استغرقت أقل من دقيقة، قام الباحث بتشجيعه على مزيد من الحديث، قائلا هل يمكن أن نخبرنا أكثر عن الهدف العام والأهداف الفرعية، وفي نفس الوقت ظل الباحث صامتا على الأقل لمدة 3 دقائق حتى تأكد من أنه قد قدم كل ما لديه من حديث .

ج - عندما كانت استجابة المسترشد طويلة أكثر من اللازم (أكثر من 4 دقائق) فقد قام الباحث بمقاطعته في الحديث قائلا له شيئاً ما، مثل شكرا " إنني أريد أن أعرف المزيد من التفاصيل عن هذا الموضوع فيما بعد، بينما الآن أريد أن أعطي كل فرد

فرصته حتى يعبر عن رأيه .

الجلسة الخامسة: العزو الذاتي: Self Attribution

إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة Check in procedures

قام الباحث في بداية الجلسة بالإجراءات الآتية :

- 1- طلب من المفحوص ملء استمارات كما حدث في الجلسة السابقة .
- 2- مراجعة واجب الأسبوع الماضي **last week assignment** ثم إعطاء ملخص سريع عن الجوانب العقلية **rational** والشكلية للجلسة السابقة وما يتبعها من واجب .
- 3- سأل الباحث أفراد العينة عن أمثلة يقدمونها - وعما إذا كان لدى أحد منهم مشكلات، أيضا قام الباحث بالمراجعة مع أفراد العينة إذا ما كان أغلب الناس لديهم مشكلات متشابهة (أي ترجع إلى نفس الأسباب) .
- ثم قام بتوضيح التعليمات الخاصة بالجلسة الحالية لأفراد العينة .
- 4- من خلال المناقشة أمكن العمل على تعزيز استبدال الأفكار لدى أفراد المجموعة، حيث قام الباحث باستخراج النقاط المتشابهة من خبرة أفراد المجموعة وحاول أن يركز عليها ويوضحها ويشرحها - وأخيراً في هذا الجزء من الجلسة قام الباحث بتقديم الشكر إلى أفراد العينة على ما قاموا به من واجبات .

الجوانب العقلية في تحمل المسؤولية

قام الباحث بتوضيح 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 أي هدف نجد أن كل الأفراد تقابلهم عقبات أو عوائق ، كما أنهم ينتهون إلى درجات متنوعة ومختلفة من النجاح والفشل في كل خطوة من خطوات تحقيق هذا الهدف - إلا أن الأفراد ذوي مفهوم الذات السالب تصوروا أو اعتقدوا أن أي نجاح يحرزونه إنما هو في 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 النوعي صغير ولا يعتبر مؤشرا على الميل العام للفرد وفي نفس الوقت فإن أي فشل يمكن أن يكون :

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

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

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

ولذا فعلى الفرد ذي المفهوم السالب للذات، لكي يتغلب على ما لديه من مشاعر سالبة، فإنه من المهم جدا، 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، والذي يرجع في نفس الوقت لمجهوداته أو مهاراته . على سبيل المثال لو أن أحد الأفراد ممن لديهم مفهوم ذات سالب قد أحرز نجاحا معيناً وليكن إنجاز مهمة صعبة، فإنه سوف يعتقد أن ذلك إما يرجع فقط إلى مجرد الحظ أو أن المكان الذي حقق فيه هذه المهمة، ربما كان الموظفون فيه متساهلون جدا، في حين أنه إذا فشل هذا الفرد في المهمة فإن هذا الفشل إنما يرجع إلى أنه شخص غير كفء وغير مؤهل لهذا العمل كما أنه غير كفء لتحمل المسؤولية .

مثال آخر: لو أن هذا الشخص نفسه لديه علاقة جيدة مع فرد آخر (الزوج أو الزوجة،

صديق أو صديقة . . الخ) فإنه سوف يفكر في نفسه على النحو التالي "أنا

لا أستطيع أن أدرك ماذا يرى (صديقي، زوجي) في - لذا فأنا محظوظ إذ أن

هذه العلاقة الجيدة يستحيل أن تحدث مرة أخرى" بينما إذا حدث وانتهت

هذه العلاقة فإن هذا الفرد سوف يفكر في نفسه على النحو التالي "إنني

عادة أعرف أنني شخص لست أهلا لمثل هذه العلاقة كما أنني لا يمكن أن

أسعد معي أي فرد آخر" .

وهنا، فقد قام الباحث بتقديم تمرين "عزو المسؤولية"

تمرينه عزو المسؤولية Attribution of Responsibility Exercise

هدف هذا التمرين: هو النظرة المركزة إلى ما يفترضه الأفراد فيما يتعلق بتحديد

المسئولية تجاه الأحداث، إذ أن الافتراض الأساسي هنا " هو أن الأفراد ذوي مفهوم الذات السالب يفترضون افتراضات ذات عيوب أو نقائص فيما يتعلق بالمسئولية تجاه الأحداث " .

1- عندما قدم الباحث البند الأول من التمرين طلب من كل فرد من أفراد العينة أن يقوم بتسجيل " حدثين هامين ناجحين من ضمن الأحداث المذكورة في قائمة الأحداث الإيجابية للأسبوعين الماضيين " على أنه يجب أن يكون هذان الحدثان الهامان الناجحان " يمثلان واقعيتين شخصيتين حدثتا بالفعل في الأسبوعين الماضيين، مع الأخذ في الاعتبار أثر هاتين الواقعتين على المزاج الفردي، أي تكون هذه الأحداث قد قام بها المفحوص بالفعل .

وقام الباحث بتوجيه السؤال إليهم عما إذا كانت قابلتهم مشكلات أو إذا كانت لديهم تساؤلات .

2- وقدم الباحث التساؤل التالي إلى أفراد العينة: إلى أي مدى يعتبر الأفراد الآخرون مسئولون عن هذه الأحداث؟ " والهدف من ذلك هو أن يقوم كل فرد بتسجيل سبب أو سببين لكل حدث من هذه الأحداث (أ، ب) على سبيل المثال " تلقي المدح من أحد الأصدقاء " قد يرجع إلى رغبة هذا الصديق في أن يجعلني أشعر شعورا طيبا أو " قد يرجع فقط إلى الحظ بصورة أساسية .

ثم سألهم الباحث عما إذا كان لدى أحدهم تساؤلا أو استفسارا

3- قام الباحث بتقديم التساؤل التالي للمفحوصين: إلى أي مدى تعتبر نفسك مسئولا عن هذه الأحداث، (هل هي مهاراتك، قدراتك) .

على سبيل المثال " تلقي المدح من أحد الأصدقاء، قد يرجع ذلك إلى مجهودك أنت الخاص، وذلك لأنك كنت تبدو مهذبا ولطيفا هذا المساء " أو فوزك بجائزة في لعبة جماعية قد يرجع ذلك إلى مهارتك في هذه اللعبة .

ثم سأل الباحث أفراد العينة عما إذا كان لدى أي منهم تساؤلات أو مناقشة .

4- قام الباحث بطرح التساؤل الآتي على كل فرد في المجموعة: " والآن ما هي النسبة المئوية التي يمكن أن تقع عليك من المسئولية تجاه هذه الأحداث؟ وتوضح الإجابة على هذا التساؤل من خلال المقارنة بين كل من البند الثاني والبند الثالث - على سبيل المثال: تلقي المدح من أحد الأصدقاء، قد يرجع بنسبة (80%) إليك أنت وإلى مجهودك، بينما يرجع بنسبة 20% إلى هذا الصديق، ثم سألهم الباحث عما إذا كان لدى أحدهم تساؤلات أو مناقشة، ثم قام الباحث بتوضيح ما يلي:

إنك في أغلب الأحيان سوف تجد نفسك مسئولاً مسؤلاً كبيرة وضخمة عن الأحداث الإيجابية التي تحدث في حياتك ، كما أننا نلاحظ أنه عندما تؤدي الأحداث الإيجابية إلى وقوع حدث ما ، والذي كنت تعتقد من قبل أنه يتم فقط بمجرد الحظ (على سبيل المثال فوزك في إحدى المسابقات) إنما يمثل هذا الحدث نشاطاً معيناً تشترك فيه أنت أو تعمل من أجل تحقيقه (وعلى هذا فإذا تحقق فوزك في هذه المسابقة فإن هذا يرجع إلى أن نشاط الآخرين قد يقل عن نشاطك أو مهاراتك) كما أنه في إمكانك أن تعمل وتسعى من أجل تحقيق هذه الأهداف التي تعتقد أنها تابعة للحظ ، بينما في مقدورك أن تسعى من أجل تحقيقها ، لأن ذلك ضمن قدراتك أو في مقدورك ، وهنا نقطة هامة يجب أن تنتبه إليها وهي أنك إذا لم تكن تقرر أن عليك مسؤولية أكثر من (50%) تجاه الآخرين وتجاه هذه الأحداث ، فعليك أن تعود مرة أخرى إلى البند 2،3 لإعادة فحصهم مرة أخرى والتفكير فيهما فرما يمكنك التفكير بطريقة أخرى توضح لك جانب مسئوليتك عن هذه الأحداث .

5- وقام الباحث بمناقشة التعليمات التالية مع أفراد المجموعة : فقد طلب من كل منهم أن يفحص الأسباب التي ذكرها سابقاً في البند 3 ، وذلك بغرض تحديد إلى أي مدى تعد هذه الأسباب أمثلة لأسباب واقعية عامة وحقيقية تصف وتفسر سلوك الفرد نفسه بصفة عامة ، إذ أن هذه الأسباب تعتبر واقعية إذا ما كانت تشرح نماذج ثابتة أو جوانب محددة من سلوك الفرد أو صفات مميزة لسلوكه في مواقف متعددة ، وعليه أن يحدد إجابته على التساؤل ، وطلب الباحث منهم أن يحدد كل منهم نسبة عمومية هذا السبب بالنسبة له في مواقف متعددة في مقابل خصوصية هذا السبب تبعاً لهذا الموقف الذي صدر في السلوك وذلك بالنسبة للموقفين الذين تم تسجيلهما سابقاً - وذلك عن طريق وضع علامة على التدرج المقابل في الصورة الخاصة بالفرد .

وقام الباحث بتقديم التوضيح التالي :

إنه 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 ، 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 3 لإعادة فحصه مرة أخرى والتفكير في مدى مسئوليتك تجاه الأحداث ، فرما يمكنك إدراك ميزة أو سمة عامة تميزك وبالتالي تتعادل نظرتك وإدراكك لذاتك في ضوء هذه النظرة الجديدة ثم سألهم الباحث

عما إذا كان لدى أحد منهم تساؤلات أو مناقشات .

6- طلب الباحث من كل منهم تسجيل حدثين غير سارين قد حدثا بالفعل خلال الأسبوعين الماضيين حيث يعتمد المفحوص على ذاكرته في تسجيل هذين الحدثين ، ثم سألهم الباحث عما إذا كان لدى أحد منهم تساؤلات أو مناقشة .

7- ثم وجه الباحث التساؤل التالي : في أي الجوانب يعتبر الأفراد الآخرون مسئولين عن الخطأ في هذه الأحداث؟ ثم سألهم الباحث عما إذا كان لدى أحد منهم تساؤلات أو مناقشة .

8- عرض الباحث التساؤل التالي لأفراد العينة : " في أي الجوانب تعتبر مجهوداتك أو مهاراتك أو قدراتك أو التقصير فيها " هي المسؤولة عن هذه الأحداث؟ ثم سألهم عما إذا كان لدى أحد منهم تساؤل أو مناقشة أو تعليق حول هذا الموضوع .

9- طرح الباحث التساؤل التالي على كل فرد : " والآن ما هي النسبة المئوية المسؤولة التي يمكن أن تقع عليك تجاه هذه الأحداث . ؟ ثم سألهم عما إذا كان لدى أحد منهم تساؤل أو مناقشة ثم أوضح لهم ما يلي :

أنه في أغلب الحالات سوف لا تجد نفسك (فقط) المسئول عن جميع الأحداث غير السارة التي تحدث في حياتك ، إذ أنه في أغلب الحالات يمكن أن ترجع الأحداث غير السارة إلى الأفراد الآخرين ، أو إلى الحظ ، وذلك في ما عدا استثناء حدث واحد فقط وهو أن تكون أنت شخصاً سلبياً ، وبالتالي تصبح أكثر اعتماده على الآخرين ، وذلك هو الحدث السلبي الذي تقع مسئولية عليك أنت فقط لا على الآخرين ، حيث إنه في مقدورك أن تصبح أكثر تأكيداً لذاتك بدلاً من الاعتماد على الآخرين ، ولو أردت أن تصل إلى هذا ففي استطاعتك المحاولة والوصول إلى هدفك ، أما إذا لم يكن في استطاعتك أن تقرر أن الأحداث السلبية التي تصادفها ، ترجع إلى أسباب خارجية أو إلى الحظ ، وإذا لم تكن أنت سلبياً تجاه هذه الأحداث ، فعليك أن تعود مرة أخرى إلى البندين 7، 8 وإعادة فحصهما مرة أخرى والتفكير فيه ، فربما يمكنك التفكير بطريقة أخرى تثبت لك مسئولية الأحداث التي تقع على الآخرين أو على الصدفة ، إذ أنه من المهم جداً أن تقرر بموضوعية أن أحداثنا غير سارة محددة ليس في إمكانك التحكم فيها خاصة عندما يتدخل الآخرون في هذه الأحداث ، ولكن فقط بعيداً عن الآخرين أو بعزل الآخرين عن هذه الأحداث يكون في مقدورك أن تتحكم في هذه الأحداث وبالتالي في نفسك وفي حالتك المزاجية والنفسية .

تمريره تحمل المسؤولية

الهدف من هذا التمرين : هو النظرة المركزة إلى ما يفترضه الأفراد فيما يتعلق بتحديد المسؤولية تجاه الأحداث ، إذ أن الافتراض الأساسي هنا هو " أن الأفراد ذوي المشاعر السالبة عادة يفترضون افتراضات ذات عيوب أو نقائص فيما يتعلق بالمسؤولية تجاه الوقائع والأحداث " ، والآن عليك اتباع الخطوات الآتية بالترتيب :

1- سجل حدثين هامين ناجحين من ضمن الأحداث المذكورة في قائمة الأحداث الإيجابية للأسبوعين الماضيين :

الحدث (أ) :

الحدث (ب) :

2- إلى أي مدى يعتبر الأفراد الآخرون مسئولين عن هذه الأحداث ، وما هي المسؤولية التي تقع عليهم تجاه هذه الأحداث .

الحدث (أ) :

الحدث (ب) :

3- إلى أي مدى بفضل مجهوداتك ، مهاراتك ، قدراتك ، . . . إلخ تعتبر مسئولاً عن هذه الأحداث ؟

الحدث (أ) :

الحدث (ب) :

4- ما هي النسبة المئوية التي يمكن أن تقع عليك من المسؤولية تجاه هذه الأحداث ؟

الحدث (أ) :

الحدث (ب) :

إنك في أغلب الأحيان سوف تجد نفسك مسئولاً مسؤولية كبيرة و ضخمة عن الأحداث الإيجابية التي تحدث في حياتك ، كما أنه عندما تؤدي الأحداث الإيجابية إلى وقوع حدث ما ، كنت تعتقد من قبل أنه قد تم فقط لمجرد الحظ ، على سبيل المثال (فوزك في أحد الألعاب الجماعية) إنما يمثل هذا الحدث نشاطاً معيناً تشترك أنت فيه وتعمل من أجل تحقيقه ، وعلى هذا فإن فوزك في هذه اللعبة أو في إنجاز هذه المهمة أو في

هذا النجاح، إنما يرجع إلى نشاطك الهادف والذي أدى إلى تحقيق الفوز أو الإنجاز، وإذا لم يتحقق، فإنما يرجع ذلك إلى أن نشاط الآخرين قد يفوق نشاطك أو مهارتك، كما انه في الإمكان أن تعمل وتسعى من أجل تحقيق هذه الأهداف والتي تعتقد أنها تابعة للحظ، بينما في مقدورك أن تسعى من أجل تحقيقها، لأن ذلك ضمن قدراتك أو في مقدورك، وهذه نقطة هامة يجب أن تنتبه إليها، وهي أنك إذا لم تكن تقرر أن عليك مسؤولية أكثر من (50%) تجاه هذه الأحداث، فعليك أن تعود مرة أخرى إلى البند رقم 2 لإعادة فحصه والتفكير فيه، وربما يمكنك التفكير بطريقة أخرى توضح لك جوانب مسئوليتك عن تلك الأحداث.

5- عليك أن تقوم بفحص الأسباب التي ذكرتها سابقا في البند رقم 3، وذلك بغرض أن تحدد إلى أي 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 في مواقف متعددة - أم أن هذا السبب يفسر فقط حدثا غير عادي ونوعا محدد من سلوك معين في وقت معين؟

الحدث (أ): عام ثابت

الحدث (ب): عام ثابت

إنه في أغلب الحالات سوف تجد أن الطريقة التي فسرت بها أنك مسئول عما يصدر عنك من أحداث إيجابية، تعتبر أمثلة لصفات عامة وثابتة وحقيقية 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 3 لإعادة فحصه والتفكير في مسئوليتك تجاه هذه الأحداث، وربما يمكنك إدراك ميزة أو سمة عامة تميزك وبالتالي تتعدل نظرتك وإدراكك لذاتك في ضوء هذه النظرة الجديدة.

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

الحدث (ج):

الحدث (د):

7- في أي الجوانب أو النقاط تقع على الأفراد الآخرين مسؤولية الخطأ في هذه الأحداث؟

الحدث (ج):

الحدث (د):

8- في أي الجوانب أو النقاط تعتبر (مجهوداتك، مهاراتك، قدراتك، أو النقص في مجهوداتك، مهاراتك، قدراتك) هي السبب في تملكك مسؤولية هذه الأحداث؟

الحدث (ج):

الحدث (د):

9- والآن ما هي النسبة المئوية التي تعتقد أنك تتحملها من مسؤولية تجاه هذه الأحداث؟

الحدث (ج):

الحدث (د):

إنه في أغلب الحالات سوف تكون أنت (بمفردك) المسئول عن الأحداث غير السارة التي تحدث في حياتك، إذ أنه في 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 السلبي الذي تقع مسؤوليته عليك أنت وحدك لا على الآخرين، حيث إنه في مقدورك أن تصبح أكثر تأكيداً لذاتك بدلاً من اعتمادك على الآخرين، ولو أردت أن تصل إلى هذا ففي استطاعتك المحاولة والوصول إلى هدفك، أما إذا لم يكن في استطاعتك أن تقرر أن الأحداث السلبية التي تصادفها ترجع إلى أسباب خارجية أو إلى الحظ (إذا لم تكن أنت سلبياً تجاه هذه الأحداث) فعليك أن تعود مرة أخرى إلى البندين (7، 8) لإعادة فحصهما مرة أخرى والتفكير فيهما ربما يمكنك التفكير بطريقة أخرى تثبت لك أن مسؤولية هذه الأحداث تقع على الآخرين أو على الصدفة إذ أنه من المهم جداً أن تقرر بموضوعية أن أحداثاً غير سارة محددة ليس في إمكانك التحكم فيها، خاصة عندما يتدخل الآخرون في هذه الأحداث ولكن فقط بعيداً عن الآخرين أو بعزلهم عن هذه الأحداث، يكون في مقدورك أن تتحكم فيها وبالتالي في نفسك وفي مزاجك وفي حالتك النفسية.

10- الآن ما عليك من واجب خلال الأسبوع القادم، يتمثل في الاستمرار في التسجيل في جداول الرؤية الذاتية، والاستمرار بصفة خاصة في تسجيل الأنشطة التي تعتبرها أهدافاً فرعية، وذلك في قوائم الأعمال والتقييم الذاتي " وخلال الأسبوع القادم استخدم العمود الإضافي في جداول الرؤية الذاتية لتسجيل النسبة المئوية لمسئوليتك تجاه كل نشاط من الأنشطة الإيجابية التي تقوم بها.

الجلسة السادسة :

Self reinforcement التدعيم الذاتي

إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة Check in procedures

قام الباحث في بداية الجلسة بالإجراءات الآتية :

* مراجعة واجب الأسبوع الماضي ثم إعطاء ملخص سريع عن الجوانب العقلية rational للجلسة السابقة وما يتبعها من واجب .

* سأل الباحث أفراد العينة عن أمثلة يقدمونها - وعمّا إذا كان أغلب الناس لديهم مشكلات متشابهة (أي ترجع إلى نفس الأسباب) .

* من خلال المناقشة أمكن العمل على تعزيز استبدال الأفكار لدى أفراد العينة واستخراج النقاط المتشابهة في خبرة أفراد العينة والتركيز عليها ويوضحها ويشرحها - وأخيرا في هذا الجزء من الجلسة قدم الباحث الشكر إلى أفراد العينة على ما قاموا به من واجبات .

ثم قام بتوضيح التعليمات الخاصة بالجلسة الحالية لأفراد العينة .

Self Reinforcement Rationale التدعيم الذاتي في الجوانب العقلية

قام الباحث بتوضيح ما يلي لأفراد العينة قائلا :

سوف نقضي بعض الوقت لشرح كيف أن الأنشطة الإيجابية والأنشطة السلبية تؤثر في حالتنا المزاجية - إذ أن الأحداث الإيجابية - والتي تعبر عن الأحداث السارة والتي في نفس الوقت تزيد من معدل حدوثها - أو تجعلها تحدث بشكل متكرر - تجعلنا نشعر براحة نفسية وبالمثل فإن الأحداث السلبية والتي تعتبر مكروهة والتي نريد أن نقلل من تكرار حدوثها ، وبالتالي فإننا نحاول أن نتجنب عمل الأنشطة التي تنتج عنها هذه الأحداث السلبية المكروهة - على سبيل المثال : لو أنك أدركت أن استمرارك في السير بالسيارة دون توقف عند ظهور الضوء الأحمر في إشارة المرور ، أن ذلك سوف يعرضك للمخالفات أو لوقوع حادث (أحداث سلبية مكروهة) فيجب عليك أن تتجنب القيام بهذا العمل - (النشاط الذي تنتج عنه أحداث سلبية مكروهة) .

مثال آخر : لو أنك ألقى السلام على صديقك فإن ذلك يبعث على ابتسامته (أحداث إيجابية مرغوبة) ويجعله تواقا للحديث معك ، فإنك سوف تميل إلى تكرار هذا السلوك

بصورة مناسبة في أحوال كثيرة (النشاط الذي تنتج عنه أحداث إيجابية مرغوبة).

ثم قام الباحث بعد ذلك بتناول النقاط الآتية وذلك بشرحها بالتفصيل لأفراد العينة :

1- السلوك يحكمه الثواب والعقاب Behavior is Controlled by rewards and

punishments لو أنك تريد أن تزيد من معدل سلوك معين أو تقويه أو تشجع أي

نشاط أو سلوك ، فلا بد أن تتبع حدوث هذا النشاط أو السلوك تقديم 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 التي يجب أن نركز عليها هنا هي ، إمكانية إتاحة الفرصة لكل من

الثواب والعقاب ، بمعنى أن يكون من الممكن تقديم المكافأة فقط عقب القيام بالسلوك

المرغوب فيه وفي نفس الوقت لا يمكن أن يقدم العقاب في هذه الحالة ، والعكس صحيح ،

عند القيام بالسلوك غير المرغوب فيه - وبذلك يتحول الثواب والعقاب إلى طرق

وأساليب دافعة للسلوك .

2- يمكن للأفراد أن يتحكموا في سلوكهم الخاص عن طريق تقديم المكافآت أو العقاب

لأنفسهم people may control their own behavior by giving themselves

rewards and punishments .

عندما يقوم الأفراد 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 يكافئ نفسه بالخروج للنزهة أو لتناول العشاء)

بينما في الجانب الآخر عند قيام الأفراد بسلوك ما ، لا يشعروهم بالتفاخر 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 بجرمان نفسه من رغبة معينة) ومما

يجدر هنا أن الثواب أو العقاب قد تكون أشياء مادية ملموسة أو تكون على المستوى

اللفظي .

كذلك فإن المكافآت الذاتية Self-rewards والعقوبات الذاتية Self-

punishments قد تكون 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، وإذا لم يتمكن هذا الفرد من تحقيق هذا الهدف، فيمكنه أن يعاقب نفسه مثلاً بعدم مشاهدة فيلم أو تمثيلية كان يرغب في رؤيتها.

وتمثل هذه الحالة مكافآت أو عقاباً مادياً محسوساً وعلنياً صريحاً - بينما في حالة المدعمات اللفظية والسرية يمكن أن يمثلها قول أو التفكير في عبارة لطيفة كمدح أو إطراء من الفرد نفسه في حالة المكافآت أو قول أو التفكير في عبارة غير مرضية في حالة العقاب.

3- الأفراد ذو المشاعر السالبة يميلون إلى عقاب أنفسهم بشكل شديد ومكافأة أنفسهم بمعدل منخفض جداً.

إذ أن الأفراد ذوى مفهوم الذات السالب يميلون إلى الإقلال من قيمة ذواتهم وبالتالي فإنهم يميلون أيضاً إلى عقاب ذواتهم بصورة مستمرة سواء كان ذلك بصورة علنية *overtly* أو بصورة سرية *coverly*.

كما أن هؤلاء الأفراد يعتقدون أنه من الخطأ أو اللامعقول أن يقوموا 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 ما لديهم من أهداف.

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

على سبيل المثال: نجد أن الفرد الذي يرغب في إنقاص وزنه في أسبوع، وسار على نظام غذائي معين كما ينبغي لمدة ستة أيام، ولكنه فقط لم يتبع هذا النظام في اليوم السابع فإن هذا الفرد نجده يعاقب نفسه على فشله في هذا اليوم الوحيد - بدلا من مكافئته لذاته على ما تم تحقيقه في الأيام الستة الأولى بنجاح، بينما كان ينبغي عليه أن يكافئ نفسه على تحقيق هذا النجاح في ستة أيام كاملة، بدلا من التفكير في عقابه لذاته على مجرد يوم واحد فقط أدخل فيه بهذا النظام.

تعليمات واجبات المكافآت الذاتية instruction for self reward assignments

1- قام الباحث بتوضيح إجراءات التدعيم الذاتي self reinforcement لأفراد العينة مع مراجعة كل خطوة من الخطوات السابقة، وذلك حتى يتأكد الباحث أن أفراد العينة استوعبوا ما عليهم من واجبات، حيث قال 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 الذاتي وذلك عملاً على زيادة الأنشطة التي ترتبط بأهدافك وتؤدي إلى تحقيقها - لاحظ بعناية أننا سوف نركز على المكافأة الذاتية self reward وليس على العقاب الذاتي self punishment - إذ أن المكافأة يجب أن تهدف إلى معانٍ أكثر تأثيراً في إحداث التغيير أو التعديل على المدى البعيد أو القريب.

ومعنى ذلك، أن تتحقق أهدافك نتيجة للمكافأة الذاتية بدلاً من أن تتحقق نتيجة للعقاب الذاتي - حاول أن تطبق هذه العبارات السابقة في حياتك الخاصة.

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

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

وهنا يجب أن تلاحظ أن الأنشطة يمكن أن تستخدم كمكافآت شأنها في 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 في استخدام هذه الأنشطة تتمثل في الأنشطة الإيجابية سهلة الأداء ويمكن أن تستخدم المكافآت للأنشطة الإيجابية الصعبة الأداء .

وفيما يلي 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 السباحة أو أي نوع من أنواع الرياضة الخفيفة، مشاهدة عرض محب إليك .

3- والآن على كل فرد أن يحدد " قيمة " لقائمة المكافآت الذاتية إذ يتحتم عليه أن يعطي قيمة " درجة " تتراوح بين (1 ، 10) لكل مكافأة من المكافآت الذاتية التي ذكرها في قائمة المكافآت الذاتية ويقوم بتحديد هذه الدرجات لكل مكافأة ذاتية وفقا لما يراه من أهمية هذه المكافأة بالنسبة له .

4- والآن على قائمة " الأعمال والتقييم الذاتي " عليك أن تحدد قيمة لكل هدف فرعي، حيث تعطي لكل هدف فرعي قيمة تتراوح بين (1 ، 10) بحيث توضح الدرجات كم نقطة تريد إحرازها أو تستحق أن تحرزها من خلال إتمام هذا النشاط، علما بأنه في إمكانك الاستغناء عن هذه الخطوة إذا ما كنت تستطيع إجراء هذا التقويم بصورة أفضل عن طريق التفكير (أي طريقة غير مكتوبة) .

5- في هذه الخطوة عليك إذا حققت هدفا، أن تمارس أو تقدم لنفسك المكافأة الذاتية التي بها نفس رقم النقاط التي كنت ترغب الحصول عليها من ممارسة هذا النشاط . وأخيرا عليك أن تسجل العدد الكلي للنقاط التي أحرزتها على جدول الرؤية الذاتية الخاصة بك .

وعليك أخيرا أن تعلم أن المكافأة تصبح أكثر تأثيرا إذا ما تم تقديمها بصورة فورية أو مباشرة عقب أدائك للسلوك المرغوب فيه أو تحقيقك للهدف المراد أو المرغوب فيه كلما كان ذلك ممكنا .

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 في كل من السلوك أو الهدف والمكافأة، تتمثل في سهولة الربط بين كلا الاثنین معا في سهولة ويسر .

6- أخيرا سأل الباحث أفراد العينة عما إذا كان لأحد منهم تساؤل أو استفسار عن نقطة معينة .

قائمة المكافآت الذاتية

المكافآت المقترحة بمختلف أشكالها . والتي يمكن الحصول عليها (في تناول اليد) . للسلوك المرغوب فيه .

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-
- 11-
- 12-
- 13-
- 14-
- 15-
- 16-
- 17-
- 18-
- 19-
- 20-
- 21-
- 22-
- 23-
- 24-
- 25-

الجلسة السابعة:

التدعيم الذاتي السري Coverts Self Reinforcement

إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة Check in procedures

قام الباحث في بداية الجلسة بالإجراءات الآتية :

* مراجعة واجب الأسبوع الماضي ثم إعطاء ملخص سريع عن الجوانب العقلية rational والشكلية للجلسة السابقة وما تبعها من واجب .

* سأل أفراد العينة عن أمثلة يقدمونها - وعمّا إذا كان لدى أحد منهم مشكلات، وراجع مع أفراد العينة إذا ما كان أغلب الناس لديهم مشكلات متشابهة (أي ترجع إلى نفس الأسباب).

* من خلال المناقشة أمكن العمل على تعزيز استبدال الأفكار لدى أفراد العينة.

واستبدال النقاط المتشابهة في خبرة أفراد العينة ومحاولة التركيز عليها وتوضيحها وشرحها - وأخيرا في هذا الجزء من الجلسة قام الباحث بمناقشة أفراد العينة في ما قاموا به من واجبات.

ثم قام بتوضيح التعليمات الخاصة بالجلسة الحالية لأفراد العينة.

الجوانب العقلية في التدعيم الذاتي السري: Coverts Self Reinforcement Rationale

قام الباحث بتوضيح ما يلي لأفراد العينة.

1- 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 ذوي مفهوم الذات السالب، يميلون بصورة مستمرة إلى ما يعترض طريقهم من فشل أو عجز أو عوائق ويركزون أيضا على النتائج الفورية أو المباشرة للسلوك دون النظر إلى النتائج طويلة المدى، فإن مثل هؤلاء الأفراد أيضا يمكنهم أن يقدموا قائمة طويلة عن العقبات التي اعترضت طريقهم عند تحقيق هدف معين، وفي نفس الوقت يمكنهم إثبات أن عدداً من هذه العقبات قد أمكن تخطيه بفضل ما لديهم من خصائص إيجابية.

وهذا يحدث بالرغم من الحقيقة الواقعية التي تقر بأن لدى كل فرد مصادر للقوة أو بواعث جيدة على السلوك مثلها في ذلك مثل ما يوجد لديه اعتراضات أو عوائق لهذا السلوك، وهنا على الفرد أن يعلم جيدا أنه بتكرار التفكير في العوائق فإن ذلك يمثل عملا ذاتيا سريا يقوم على آداب السلوك المرغوب فيه - وفي نفس الوقت فإن تكرار التفكير في مصادر القوة أو مصادر التعزيز يمثل عملية مكافأة ذاتية سريعة تدفعه وتساعد على أداء السلوك المرغوب فيه.

2- حتى يمكن للفرد أن يتغلب على ما لديه من نزعة في الإفراط في العقاب الذاتي السري والإقلال من عدم الاهتمام أو التقصير في المكافأة الذاتية السرية، فإن الفرد يلزمه أن

يتدرب على أن يمارس تقديم المكافأة الذاتية السرية على نحو ملائم .
 3- قائمة مصادر التعزيز : في هذه القائمة ، على الفرد أن يسجل أفضل ما لديه من صفات أو خصائص (أي يحدد ما هي مصادر القوة والتعزيز بالنسبة له) وكذلك عليه أن يسجل ما لديه من خصائص أو صفات إيجابية - إذ أن هذه الصفات قد تكون سمات أو ميزات شخصية ، وخصائص وحيدة يتمتع بها الفرد ، أو إنجازات سبق أن حققها الفرد ، أو صفات طبيعية و مواهب ، أو علاقات مع أفراد آخرين . (ويجب مراعاة ألا تقل الأشياء المسجلة عن خمسة أشياء بحد أدنى) .

* يتحتم على الفرد ممارسة الواجب الذاتي وقراءة هذه القائمة عند تحقيق أي شيء أو هدف أو نشاط إيجابي ، حيث يقصد بهذه القائمة عند قراءتها ، تقديم مكافأة سرية عند القيام بنشاط يشعر معه الفرد بأنه بحالة جيدة .

يمكن أن تضيف فقرات إضافية إلى قائمتك إذا حدث شيء جدير بأن تضيفه ، علماً بأنه لو أصبحت القائمة طويلة جداً فإنك لست في حاجة إلى قراءة كل فقراتها طول الوقت ، فقط خمس نقاط قد تكفي عند قراءتها لأداء الغرض من هذه القائمة .

قائمة مصادر التعزيز

كل ما يدخل السرور والبهجة على النفس مهما كان حجمه .

1-

2-

- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-
- 11-
- 12-
- 13-
- 14-
- 15-
- 16-
- 17-
- 18-
- 19-
- 20-
- 21-
- 22-
- 23-
- 24-
- 25-

الجلسة الثامنة:

تقويم البرنامج: Evaluation

إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة Check in procedures

- * مراجعة واجب الأسبوع الماضي Last week assignment ثم إعطاء ملخص سريع عن الجوانب العقلية rational والشكلية للجلسة السابقة وما تبعها من واجب .
- * سأل أفراد العينة عن أمثلة يقدمونها - وعما إذا كان لدى أحد منهم مشكلات، وراجع الباحث مع أفراد العينة إذا ما كان أغلب الناس لديهم مشكلات متشابهة (أي ترجع إلى نفس الأسباب) .
- * ثم من خلال المناقشة أمكن العمل على تعزيز استبدال الأفكار لدى أفراد العينة

واستخراج النقاط المتشابهة في خبرة أفراد العينة ومحاولة التركيز عليها وتوضيحها وشرحها - وأخيراً في هذا الجزء من الجلسة شكر الباحث أفراد العينة على ما قاموا به من واجبات .

قام بتوضيح التعليمات الخاصة بالجلسة الحالية لأفراد العينة .

❖ الاستمرارية والمتابعة بعد العلاج : Continuation after therapy

قام الباحث بتوضيح ما يلي :

- 1- إنه فيما سبق (من خلال تطبيق البرنامج) قد قدم إليك عددا من النقاط الأساسية وثيقة الصلة باختزال المشاعر السالبة نحو الذات ، كما أنه خلال هذا البرنامج ، فإنك قد مارست تدريبات وتمارين عملية ركزت على هذه النقاط الأساسية .
- 2- ومن أهداف هذا البرنامج ، إمدادك بهذه النقاط الأساسية حتى يمكنك فيما بعد تطبيقها في الأسابيع والشهور القادمة ، وذلك بطريقتك الخاصة ، وفقا لما تم التدريب عليه أثناء تطبيق البرنامج .

وحتى تتمكن من ذلك ، فإننا نقدم إليك بعض التطبيقات الإضافية من الاستثمارات التي كنت قد استخدمتها خلال البرنامج ، وذلك مساعدة منا لك حتى تستطيع ممارسة هذا البرنامج مرة أخرى في المستقبل إذا تتطلب الأمر ، حتى يمكنك إن استطعت أن تتغلب على مشاعرك السالبة نحو ذاتك إذا عاودتك مرة أخرى ، أو استعمال هذه الاستثمارات وذلك حتى تتجنب أي شعور بتحقير الذات في المستقبل عندما ينتابك أي شعور بذلك .

❖ إجراءات التقييم السلوكي : Behavioral Assessment Procedure

- 1- هدف هذا الإجراء : هو أن يتيح الباحث الفرصة لكل من أفراد عينة البحث ، كي يقدم عرضاً عاماً للبرنامج ، إذ أن ذلك يمثل عملية تغذية راجعة لهم عن البرنامج Feedback on the program ، حيث توجه الباحث في هذه الخطوة إلى أفراد العينة قائلا " قبل أن نبدأ القياس والإجابة عن الاختبارات ، فإننا نريد أن نأخذ فترة زمنية أولاً لكي نسمع جميعاً من كل واحد من أفراد المجموعة ، ما الذي تعلمه من هذا البرنامج ، وكيف سيتعامل معه فيما بعد إذ استدعى الأمر ذلك . أيضا ما هو رأي كل فرد في هذا البرنامج ، وما هي النقاط الجيدة و النقاط الرديئة في هذا البرنامج؟
- وقد بدأ الباحث بأحد الأفراد قائلا : " هل يمكنك أن تبدأ معنا الحديث وأن نخبرنا

- 2- وقام الباحث بإعطاء الفرصة كاملة لكل مفحوص لكي يستكمل حديثه بدون أي استجابة لفظية أو تشجيع المفحوص - وهنا تعامل الباحث كما يلي:
- أ- عندما كانت الاستجابة الأولى التي تصدر من أحدهم تستغرق على الأقل دقيقة واحدة ، فكان الباحث يعبر عن شكره للمفحوص على ما قدمه من عرض ثم ينتقل بالحديث بعد ذلك إلى فرد آخر حيث يقول له: " هل يمكن أن تحدثنا عما ستفعله في الأيام القادمة وما هو شعورك عن هذا البرنامج وما هو رأيك فيه "
- ب- وعندما كانت استجابة الفرد تستغرق أقل من دقيقة فكان الباحث يشجع المفحوص على مزيد من الحديث ، قائلاً: هل يمكن أن نخبرنا أكثر عن خبراتك؟ وفي نفس الوقت يبقى صامتا على الأقل لمدة ثلاث دقائق حتى يتأكد من أنه قدم كل ما لديه من حديث .
- ج- وعندما كانت استجابة الفرد طويلة أكثر من اللازم (أكثر من أربعة دقائق) فقد قام الباحث بمقاطعته في الحديث قائلاً شيئاً ما ، مثل شكراً ، إنني أريد أن أعرف مزيد من التفاصيل عن هذا الموضوع فيما بعد ، بينما الآن أريد أن أعطي كل فرد فرصته كي يعبر عن رأيه .
- 3- ثم قام الباحث بعد ذلك بجمع التعليقات و قدم مناقشة وجيزة عبارة عن تعليقاً مناسباً على البرنامج وعلى تعليقات المفحوصين .

الجلسة التاسعة:

تطبيق القياس البعدي.

- * تم تطبيق مقياس تينسي لمفهوم الذات كقياس بعدي .
- * حفلة سمر متواضعة ، حيث شكر فيها الباحث أعضاء المجموعة وقام بعض الأعضاء بإلقاء بعض الكلمات مع تقديم بعض الحلوى والمشروبات الساخنة والباردة . . . الخ .
- * طلب الباحث من أعضاء المجموعة ضرورة الالتقاء مرة أخرى بعد شهرين مع ضرورة الالتزام بما تم التدريب عليه خلال البرنامج وذلك لتطبيق الاختبار مرة أخرى .

خلاصة وتعليق:

- * تبين من هذا الأسلوب الإرشادي - من خلال نتائجه - أنه يتناسب مع مرحلة المسنين ، حيث إن المسن يحتاج إلى المزيد من التحكم الذاتي في المواقف المختلفة ، فضلاً عن حاجته

إلى أن يفهم نفسه، فيقومها ويصل - بالتدرج - إلى أن يكافئ نفسه أو يعاقبها، حتى يصل إلى السلوك المرغوب فيه، وهو الذي يستطيع أن يتحكم فيه وهو بذلك يصبح على درجة عالية من البهجة والسرور.

ولقد لاحظ الباحث، أن مكافأة المسن لنفسه في البداية كانت نادرة ولكن - بالتدرج - أخذت مساحة المكافأة تتسع على حساب مساحة العقاب، فهو الذي يلاحظ سلوكه، ويقرر بنفسه أسلوب المكافأة

وهو السليبات التي سجلها المسنوه بالاستمارات الخاصة بالجلسات:

- وجود أنشطة إيجابية ينبغي أن نقوم بها مثل زيارة بعض الأصدقاء، ولكن إقامتنا بدار المسنين تعوق ذلك.
- إن مجالات الأنشطة الإيجابية بالنسبة لدور المسنين ضيقة وحتى عندما نشاهد التلفزيون، لا نجد من البرامج التي تهتم بشئوننا أو التي نستفيد منها.
- كان المسنون يخططون في وضع الأهداف، فقد كانوا يخلطون بين الهدف العام (طويل المدى) وبين الأهداف الفعلية.

وهو الإيجابيات التي ظهرت في هذه الجلسات:

- تنافس بعض الأعضاء في تسجيل الأنشطة اليومية التي يقومون بها خاصة في الجلسات الأخيرة.
- ارتبطت مناقشاتهم بمشكلات كل منهم الحياتية، ويتحدثون كثيرا عن ماضيهم وخاصة الأعمال التي تمثل إنجازات.
- أن بعض الأعضاء أصبح لديهم الآن مقدرة على أن يقدموا نقدا موضوعيا لأنفسهم بعدما كان ذلك في بداية الجلسات أو قبل الجلسات أمراً صعباً، وأصبح الآن يتقبل النقد بروح عالية.
- التخلي كثيراً عن النرجسية التي كان المسنون يتصفون بها، وهذا يساعد على تحسين مفهوم الذات لديهم والذي يمثل جوهر الشخصية.

وهو المقترحات التي وردت في الاستمارات الخاصة بالجلسات:

- اقترح بعض المسنين أن تكون الجلسات خارج دار المسنين، وذكر بعضهم أن تكون في أحد الأندية الرياضية.

- اقترح بعضهم أن يشترك مدير الدار ضمن المجموعة حتى يشترك معهم في الحوار ويشعر باحتياجاتهم وتوفير الأنشطة اللازمة لهم .
- وصل الأمر بمقترحاتهم حينما اقترح أحدهم بقوله : بأن يقوم كل منا بمراجعة الواجبات لزميله .

وهو خلال ما سجلوه في الاستماتات وهو خلال الحوار اللفظي نلاحظ التالي:

- كانوا يسجلون أشياء كثيرة عن سلوكهم اليومي سواء منها السلبي أو الإيجابي بكل صراحة .
- استطاع كل منهم أن يتحدث وأن يناقش وأن يحاور داخل المجموعة أثناء الجلسات بنوع من الثقة المتبادلة وهذه خطوة إيجابية نحو تحسين مفهوم الذات .
- أصبحوا يوجهون نقداً إلى أنفسهم ، بشكل موضوعي مما جعلهم يخرجون عن عزلتهم والمشاركة فيما يهم الآخرين ، ولم تكن هذه الصورة واضحة في بداية الجلسات .
- لوحظ أن كلاً منهم يطلع زميله على جداوله وأنشطته واستماراته وهذا يمثل تقدماً نحو تحسين مفهوم الذات نحو الآخرين .
- كتب بعضهم عبارات تدل على تقدمهم من الناحية الجسمية والفكرية " لقد دب فينا النشاط الجسدي ودبت فينا الأفكار والتفكير والنشاط كما لو كنا في عمر الشباب "

وهو خلال آرائهم في المرشد : يمكن تسجيل عينة مما كتبه في هذه الاستماتات :

- أنه يتدخل كثيراً في المناقشات
 - يتحمل كثيراً من شطحاتنا
 - يساعد كل عضو في أن يعبر عما بداخله
- " ولقد لاحظ الباحث (المرشد) أنهم كانوا يتوجسون خيفة وحذراً منه في بداية الجلسات " .

في بداية الأمر ، وبالتدرج وجدوا أنفسهم ينساقون نحو تحقيق خطوات البرنامج .

ففي البداية كانوا يهتمون في استماراتهم وواجباتهم . . . إلخ . ثم أخذوا الاتجاه إلى أسلوب الجديدة في تنفيذ خطوات البرنامج ، وملاحظة سلوكهم بأنفسهم ونقدها وتحديد أسلوب الثواب والعقاب لنفسه وبنفسه .

ولقد لاحظ الباحث أن بعض المسنين أخذوا يتغيبون عن بعض الجلسات مبررين ذلك بأعذار مختلفة، حيث إن عملية الضبط وكثرة الالتزامات من أنشطة ومقارنات وغيرها جعلت بعضهم يشعر بصعوبة هذا البرنامج.

توصية الباحث:

إن هذا البرنامج ليس مقصوداً على مرحلة المسنين فقط، ولكن يمكن تطبيقه على عينات من مراحل عمرية مختلفة، فقط يلزم التصميم بشكل جيد ومناسب.