

نظريات الإرشادي النفسي:

تساهم النظرية في رسم الخطة العلاجية للحالات التي تتطلب الإرشاد، فهي تعطي للمرشد تصور في كيفية التصدي للمشكلة التي يعاني منها المسترشد، كما أن الحقائق العلمية التي طرحتها النظريات الإرشادية تمكن المرشد من التعامل مع الحالات بكل ثقة دون تردد وتطور من قابلياته وإمكاناته التطبيقية والمهنية.

فالنظريات الإرشادية تقدم تصوراً للدور الملائم الذي يجب أن يقوم به المرشد، فالنظرية تشبه في طبيعتها وفي عملها الخريطة التي ترشدنا إلى هدفنا وتهدينا إلى إكتشاف ما نريده أو تصل بنا إلى ما كنا نتوقعه في بحثنا، مما يمكننا من تحقيق غاياتنا، ومن ثم تحدد موقفه من الأساليب المختلفة التي يقوم بها في أثناء العملية الإرشادية. وسوف نقدم توضيحاً لبعض النظريات الإرشادية التي يمكن أن يستعملها المرشدون في تعاملهم مع الحالات الإرشادية.

أولاً: نظرية التحليل النفسي: *Psychoanalytic Theory*

أ- الاتجاه الكلاسيكي:

إن رائد هذا الاتجاه هو سيجموند فرويد *S. froud* (١٨٥٦-١٩٣٩)، فهو يرى إن الشخصية تتكون فرضياً من ثلاثة مكونات: (الهو) *id*، و(الأنا) *ego*، و(الأنا العليا) *super ego*، وتتنافس هذه العناصر باستمرار من أجل الطاقة النفسية المتاحة. ويقع (الهو) أو الأنا الدنيا في المحور البدائي من الشخصية، وهو منبع الطاقة الحيوية والنفسية التي يولد الفرد مزوداً بها وهو يحتوي على ما هو ثابت في تركيب الجسم، فيضم الغرائز والدوافع الفطرية الجنسية والعدوانية، لذلك هو بعيد عن المعايير والقيم الاجتماعية، وسيطر على نشاطه مبدأ اللذة.

أما الأنا الأعلى *Super ego*، فهي مستودع المثل، والأخلاق، والضمير والمعايير الاجتماعية، والتقاليد، والقيم، والخير والعدل. فهي بمثابة سلطة داخلية أو رقيب نفسي وينمو مع نمو الفرد.

أما الأنا (ego) فهي مركز الشعور والإدراك الحسي الخارجي والإدراك الحسي الداخلي والعمليات العقلية ، وينظر إليه فرويد على أنه محرك منفذ للشخصية يعمل في ضوء مبدأ الواقع ويقوم من أجل تحقيق قيمة الذات والتوافق الاجتماعي وينمو عن طريق الخبرات التربوية التي يمر بها الفرد من الطفولة إلى الرشد. وتكون مهمته التوفيق بين متطلبات الأنا الأعلى و(الهو) من جهة والواقع من جهة أخرى.

إن (الأنا) ego فإنها تبرز من خلال نمو الأطفال لتتحكم في تعاملاتهم اليومية مع البيئة أثناء تعلمهم بأن هناك حقيقة منفصلة عن حاجاتهم ورغباتهم، كما يجب على الأنا أن تهتم بمطالب كل من هو والواقع والتوفيق بينهما. لأن الأنا تعرف خطر التعبير عن الدوافع البدائية، فهي تعاني من القلق عندما يضغط هو عليها بهذه الدوافع. ولتخفيف حدة القلق يمكن للأنا أن تبعد حدة هذه الدوافع عن الوعي وتوجهها إلى أساليب مقبولة أو تعبر عنها مباشرة. وعندما يستسلم الأنا للهو، فإن الأنا العليا تعاقب الأنا عن طريق توليد الإحساس بالذنب والدونية. وفي محاولة للتوفيق بين هو والأنا العليا والواقع، فإن الأنا تنمي الحيل الدفاعية *defense mechanisms* وهي أنماط السلوك التي تخفف التوتر. إذ تقوم بمعالجة الأحداث والوقائع التي تثير القلق داخل الفرد، وقد تستخدم الأنا تلك الميكانيزمات بطريقة واقعية تؤدي إلى الحل، وقد تحاول استعمال أساليب تشوه أو تنكر الواقع، وتعوق نمو الشخصية، وقد تنفع الشخص في حل مشكلاته، إلا أن استمرار اللجوء إليها يزيد من تصلب الشخصية وفقدان مرونتها.

ويشير (فرويد) إلى أنه كلما تنافرت المكونات الثلاثة داخل الفرد أدى ذلك إلى سوء التوافق مع النفس ومع البيئة الاجتماعية.

ب- الفرويديون الجدد

هناك الكثير من العلماء من أصحاب الاتجاه التحليلي الحديث منهم:

١- ألفرد أدلر: ١٨٧٠-١٩٣٧ *Adler, A*

يرى أدلر أن الحالات التي كان يشير إليها فرويد بأنها مرتبطة بالدافع الجنسي كان يركز اهتمامه على حاجات الفرد بالنقص ومحاولته التعويض والكفاح في سبيل التفوق، كما وأكد أدلر الغرضية في السلوك البشري إذ يرى إن كل سلوك يقوم به الفرد له هدف، وهو بذلك يخالف فرويد الذي يرى أن الشخص المضطرب ضحية عمياء لاندفاعاته التي تعمل بطريقة آلية حتمية، كما يرى أن الدافع إلى القوة والدافع إلى المركز أهم في تفسير السلوك من الدافع الجنسي، كما أكد أدلر على الجانب الاجتماعي من الحياة واعتمد في محاولاته العلاجية على تحسين الروابط الاجتماعية لدى مرضاه. وأعطى أدلر إهتماماً للمؤثرات الثقافية والاجتماعية والميل الاجتماعي في

تكوين أسلوب حياة الفرد، وركز على العلاقات بين الوالدين وأثر الترتيب الولادي على شخصية الطفل مستقبلاً، ويرى إن الفرد متأثر بالقوى الاجتماعية ولا يستطيع أن يفصل نفسه كلياً عن الآخرين، كما عليه أن يكون معطاءً للمجتمع من أجل تحقيق أهدافه.

ويؤكد إن أسلوب الحياة ينمو مع الفرد، وأشار إلى فكرة الغائية أو هدف الحياة، فالشخصية لا يمكن أن تتكون وتنمو إلا إذا كانت النفس الإنسانية تتجه في نشاطها إتجاهاً هادفاً يوجهها، وهدف الحياة ينظم حياة الفرد وسلوكه الذي يكون دائماً موجهاً نحو غاية معينة.

٢- كارين هورناي: ١٨٨٥-١٩٥٢ *Karen Horney*

قلمت هورناي (١٨٨٥-١٩٥٢) *Horney, k.* مفهوم الذات الدينامي. فتعتقد إن الشخص يناضل في الحياة من أجل تحقيق ذاته، كذلك وضعت مفهوماً ثلاثياً للذات، فهي ترى الذات المثالية على أنها مفهوم رئيس وعامل مهم في التوافق النفسي أو

الاضطراب النفسي وتسعى لتحقيق الاكتفاء الذاتي والاستقلال ، فإذا كانت الذات المثالية غير واقعية ولا يمكن تحقيقها ظهرت الصراعات الداخلية ، بينما الذات الداخلية ، تشير إلى الفرد بمجموع خبراته وقدراته وحاجاته وأنماط سلوكه ، وتعرف بأنها القوى المركزية التي تميز الفرد ، وهي مصدر النمو والطاقة والميول والقرارات والمشاعر.

وترى إن الاضطراب ينشأ نتيجة بعد الشخص عن ذاته الواقعية والسعي وراء صور مثالية غير واقعية ، لذا تكون أحلامه بعيدة يصعب تحقيقها . ومن العوامل التي تعدها هورنلي مسؤولة عن عملية الاضطراب هي:-

١- التحركات الايجابية البعيدة عن الذات الحقيقية ، مثل الدافع إلى المجد والسعي إلى الالتزام بمثل أعلى غير ممكنة التحقيق.

٢- التحركات الايجابية ضد الذات الحقيقية ، كما في كراهية الذات وتحطيم الذات.

٣- الصراعات العصبية الشديدة التي تنتهي بأساليب سلوكية غير طبيعية يلجأ إليها الفرد ، مثل الانفصال عن الآخرين والعدوان نحوهم. والنتيجة الطبيعية للانفصال عن الذات هو أن تصبح علاقة الشخص متعبة ، أي علاقة غير صحية وعلاقة غير شخصية ، والانفصال عن الذات يعني بصفة أساسية إن (الأنا) لا يواجه السلوك تبعاً لحاجات الشخص الحقيقية ورغباته ومشاعره ، أي وفقاً لذاته الحقيقية ، بل إن (الأنا) يخدم مجاًلاً آخر غير ذاته الحقيقية.

٣- سوليفان ١٨٩٢-١٩٤٩ Sullivan:

يشير سوليفان إلى أن كلاً من السلوك المقبول أو المنحرف يتشكل عن طريق التفاعلات مع الوالدين خلال عملية التنشئة الاجتماعية أو التطبيع الاجتماعي في الطفولة ، كما أكد على تطور مفهوم الذات كإحساس (طيب) أو (رديء) ، وافترض أن الناس مليفزون بنوعين من الحاجات ، حاجات الأمن والحاجات البيولوجية.

و يرى سوليفان إن نظام الذات *Self - System* يعني الفكرة التي يحملها الفرد عن نفسه. والقائمة أساساً على طبيعة العلاقة مع الآخرين ، وإن الذات قد تتضخم نتيجة تعرض الإنسان إلى القلق والتشيط أو الإحباط ، وكلما كانت المسافة بعيدة بين الذات ونظام الذات أدى ذلك إلى انعزال الفرد عن العالم الخارجي .

وأكد على أهمية العلاقات الشخصية مع الآخرين وأثرها في عملية التطبيع الثقافي. فالقبول الاجتماعي يعد أساساً جوهرياً من أجل التوافق ونمو اتجاهات صحيحة نحو المنافسة والانصياع لمعايير الجماعة وإن الصعوبات في هذا المجال قد تقود إلى القلق المفرط أو اتجاهات دفاعية تتعلق بالنبد والعزلة الاجتماعية وإظهار الرغبة في ضعف الانتماء للجماعة.

نظرية أركسون: (Erikson , 1902- 1994)

يشير أركسون إلى أن نمو الشخصية يحدث من خلال الأزمات (*Criese*) ، وهي نتيجة التفاعل ما بين السلوك والبيئة. فيرى بأن الكائن الحي يمر في أثناء دورة حياته بثمان مراحل كل منها يتمركز حول اهتمامات انفعالية متميزة تنبثق من ضغوط بيولوجية أو من التوقعات الاجتماعية الثقافية ، وتتلور هذه الاهتمامات على شكل أزمة ثنائية التركيب أو قطبين متناقضين فأما هذا أو ذاك. وهذا الصراع بين التقيضين ، يمكن أن يحل بطريقة صحيحة وبشكل إيجابي، أو بطريقة سلبية غير صحيحة. وتتمثل هذه المراحل بالآتي:

١- مرحلة الثقة مقابل عدم الثقة *Trust Vs Mistrust* :

يواجه الوليد في عامه الأول الأزمة الأولى وهو محايد بين شقي الأزمة ، بمعنى أن لديه القابلية لكليهما ، وما تمر به من خبرات هو الذي يقرر ويحسم هذه الأزمة لصالح أحدهما ، فإن كانت هذه الخبرات إيجابية سارة وممتعة تتكون لديه مشاعر الثقة ، وتتميز

هذه المشاعر بالراحة الجسمية والأطمئنان وقدر ضئيل من الخوف والقلق. وعلى العكس، إذا كانت تلك الخبرات التي يتعرض لها سلبية، حزينة، متعبة حيث تكون لدى الرضيع مشاعر عدم الثقة التي تتصف بالإحساس بالإغواء الجسدي ودرجة عالية من القلق والخوف من الحاضر والمستقبل.

Autonomy Vs Shame and Doubt

٢- مرحلة الاستقلالية مقابل الشعور بالخجل والشك

في العامين الثاني والثالث من عمر الطفل يواجه الأزمة الثانية، إن ما انتهى إليه الرضيع من المرحلة الأولى وما يمر به من خبرات إبان السنتين الثانية والثالثة يقران مسار هذه الأزمة فالشعور بالثقة يساعد الطفل على استكشاف أن ما يقوم به من سلوك هو سلوكه هو، وعلى تطوير مشاعر بالقدرة على تسيير شؤونه والإحساس بالاستقلالية عمن تولوا رعايته في عامه الأول، وعلى النقيض يكون حاله فيما لو طور في المرحلة الأولى مشاعر عدم الثقة.

٣- مرحلة المبادرة مقابل الشعور بالذنب *Initiative Vs Guilt*

يواجه الطفل هذه الأزمة في السنوات الرابعة والخامسة والسادسة من عمره، فمن المتوقع أن يخبر العالم الاجتماعي من حوله ويحتك به، ويشرع في تذويت مشاعره ويواجه تحدياته بما تيسر له من إمكانيات، فإن ما انتهى إليه مسار نموه في المرحلة الثانية يقرر اتجاه مساره في المرحلة الحالية، فإن طور مشاعر الاستقلالية، فإنه سيعمل على تأصيل وتوسيع دائرة الاستقلالية، مما يدفع إلى ممارسات سلوك أعقد ويسعى لتحمل مسؤولية أفعاله وكثيراً ما يخطئ مما يعرضه للعقاب في مثل هذه الحالة، ومن المتوقع أن يطور مشاعر الذنب.

٤- مرحلة الانجاز مقابل الشعور بالنقص *Industry Vs Inferiority*

تستغرق هذه المرحلة سنوات أطول إذ تمتد من سن السادسة إلى سن الثانية عشرة، إن كان الطفل قد طور مشاعر الثقة والشعور بالاستقلالية، والقدرة على

المبادرة، متوقع أن يحسم أزمة هذه المرحلة لصالح الشعور بالقدرة على الانجاز، سواء
أكان ذلك في البيت أم المدرسة، فما يكلف به من واجبات دراسية أو أسرية وما تفرضه
الممكنة، أما إن اتخذ لنفسه المسار السلبي بدءاً بعدم الثقة والشعور بالخجل والشك
والإحساس بالذنب، فإن السنوات الستة الأولى في المدرسة ترشحه لتطوير مشاعر
النقص معها، ويقتنع بأنه غير قادر على الإنتاج أو المنافسة مع أقرانه.

5- مرحلة تحديد الهوية مقابل اضطراب الهوية Identity Vs Identity Confusion

تبدأ هذه المرحلة مع بدايات مرحلة المراهقة وتستمر حتى نهاياتها، وفي هذه
المرحلة يواجه المراهق سؤالاً لم يطرحه على نفسه من قبل هو: من أنا؟ ويجهد بلحناً
عن إجابة لهذا السؤال بإمكانياته العقلية والمعرفية التي لم تبلغ أشدها ورومانسية مغالية
تجلب عن الواقع وتدفع به للعيش مع ما هو خيالي، إن ما يتوفر لهذا المراهق من
مساعدة وما يقابله من خبرات ويطلع عليه من نماذج، من شأنها أن تلعب دوراً في
إيصاله إلى تحديد هويته بتحديد الأدوار المناط به، وذلك المسار النمائي الصحي الذي
يهيئه من الانتقال السلبي والسري إلى مرحلة الرشد المبكر.

6- مرحلة الألفة مقابل العزلة Intimacy Vs Isolation

تبدأ هذه المرحلة مع بدايات مرحلة الرشد المبكر ومع هذه البدايات يكون
الشاب قد تخلص من سطوة الأنية وحصل لنفسه على إجابات مقنعة للعديد من
الأسئلة وتخلص من الخيال ليستقر على أرضية الواقع الشخصي والاجتماعي، واعتقد
بضرورة العيش مع الآخر وتطورت مشاعر المودة والألفة وصولاً إلى التوافق مع الآخر
ومشاركته التفكير والانجاز والتخطيط وبالتالي الانخراط الصحي في النظام الاجتماعي
، إما في الجامعة أو العمل في هذا الجزء من مسار نموه النفسي الاجتماعي، ويشعر الفرد

بأنه جزء من كل متناغم معه ، سعيد بوجوده فيه ، وهذه المشاعر تدفع به نحو المشاركة الفاعلة والعطاء بدون حدود وعلى النقيض لو إتخذ مسار نمو الفرد الاتجاه الثاني أي تطورت فيه مشاعر العزلة وتنامت معه مشاعر الخوف من الآخر والقلق منه وعدم القدرة على بناء علاقات معه كل ذلك يمهّد للانكفاء على الذات والانغلاق داخلها والتقوقع على الآنية والأناية استمراراً للمسار غير الصحي في نموه النفسي الاجتماعي .

٧- مرحلة الإنتاج مقابل الركود *Generative Vs Stagnation*

إن كان الشاب قد نجح في تحقيق الألفة في مرحلة الرشد المبكر، فهو مرشح لتطوير مشاعر القدرة على الإنتاج بناء على ما ينتجه بالفعل، فمع بدايات هذه المرحلة يكون الشاب قد تزوج وأنجب ، إلتحق بوظيفة أو مارس أعمالاً خاصة ، وكون صداقات عائلية واستقرت معايير الأخلاقية وتكاملت إلى حد ما أبنيته المعرفية وأنهى تكوينه الأكاديمي أو المهني، وهذه الانجازات تعمل على تطوير مشاعر حقيقية بقدرته على متابعة الإنتاج والإبداع ، ليكون عطائه في هذه المرحلة متميزاً ، ولعل أبرز مجالات الإنتاج في هذه المرحلة هم الأبناء أو الجيل الثاني حيث يحرص على أن يوفر لهم في حدود إمكانياته فرص الحياة الرغيلة ويمكنهم في شق طريق حياتهم ، إما الآخر النقيض للشباب المنتج فإنه يطور حتماً مشاعر العجز والإحساس بركود مجرى الحياة وتوقفه ، فيشيب قبل الأوان ، وتنحني قامته قبل أن يحنيها الزمن وتتسرب إلى نفسه مشاعر الكآبة والتعاسة لتمتد آثارها إلى أسرته وعمله.

٨- مرحلة تكامل الأنا مقابل الإحساس باليأس *Ego Integrity Vs despair*

مع بدايات مرحلة الشيخوخة أو مرحلة الرشد المتأخرة تبدأ هذه المرحلة ومعها يقف الكهل مع أوائل الستينات من عمره متأملاً مقيماً لما تم إنجازه من علم، أو ملد،

أو أبناء، أو علاقات اجتماعية، أو علاقات بين شخصية أو العلاقة بينه وبين خالقه، إن كانت النتائج لهذه الوقفة إيجابية، يشعر الفرد بتكامل الأنا فقد حقق ذاته وحصل على ما حلم به وهذا يحضر لشيخوخة دافئة مريحة مطمئنة، وعلى العكس إن كانت النتائج لتلك الوقفة سلبية متعبة، مثيرة لمشاعر اليأس على ما فات والحسرة والندم على ما اقترفت يده، فإن الفرد تنتابه مشاعر اليأس فلا فرصة أمامه ليعوض ما فات.

الإرشاد بالتحليل النفسي:

تعتمد هذه المدرسة على الفلسفة القائلة بإمكانية الشفاء عن طريق الكلام، وبهما تشعبت الاتجاهات داخل مدرسة التحليل النفسي إلا إنها تتفق جميعاً على أنه في حالة توفر شروط معينة وقبول المسترشد بهذه الشروط، فإننا نتوقع حدوث تغيير في سلوكه من جوانب كثيرة، لا سيما ما لا يمكن تحقيقه عن طريق الأساليب الأخرى. ويؤيد فرويد وجهة النظر الحتمية التي ترى أن الإنسان مخلوق تدفعه حاجاته إلى الشعور بالقلق وإن إرضاء تلك الحاجات يؤدي إلى خفض مستوى القلق وإلى اكتسابه خبرات جديلة، كما أنه لا يمكن فهم سلوك الفرد الحالي إلا في ضوء دراسة تاريخ حياته وخبراته خلال مراحل طفولته المبكرة. هذا ويدور حول نظرية التحليل النفسي جلد كثير فمنهم من يرى أن هذه النظرية تخرج عن إطار الإرشاد النفسي لأنها أقامت بحوثها أساساً على المرضى غير العاديين، لكن عدداً غير قليل من المشتغلين في الإرشاد النفسي يرون ضرورة وضع نظرية التحليل النفسي، ضمن نظريات الإرشاد لكون هذه النظرية تركت أثراً كبيراً في الإرشاد النفسي، فهو يتضمن إجراءات هي في الأصل من إجراءات التحليل النفسي مثل التداعي الحر والتنفيس الانفعالي، كذلك هناك مفاهيم مهمة في التحليل النفسي تستعمل في الإرشاد مثل التحويل والمقاومة. ومن المبررات الأخرى هي التعديلات التي طرأت على نظرية التحليل النفسي الكلاسيكي جعلته أكثر قابلية للتطبيق في ميدان الإرشاد النفسي.

ويعد (التداعي الحر *Free Association*) أهم أساليب، ويعني ببساطة ترك الحرية للمسترشد في التعبير الشفوي عن كل ما يدور في ذهنه، اذ يقوم بتقديم مسح شامل لأفكاره كلها بهدف الكشف عن الأمور التي تحول بينه وبين توافقه. فيمكن بهذه الطريقة أن تخرج الأفكار والخبرات والإحداث بطريقة تلقائية مرتبطة بأفكار أخرى سابقة تتصل بدورها بالأفكار المكبوتة في اللاشعور. ومن التعديلات التي طرأت على العلاج بالتحليل النفسي الكلاسيكي (التحليل النفسي التوزيعي) *Distributive psychoanalysis* الذي جاء به (أدولف ميير) *Meyer* وهو يتضمن الفحص والتحليل الموجه لخبرات المسترشد مع التركيز على إمكانياته واحتمالات مساعدته على اتخاذ قرارات عملية خاصة بمستقبله، ومن هذه التعديلات أيضا "العلاج التدعيمي" *Supportiv therapy* الذي يتعامل مع الجزء السليم من الشخصية وينميه ويدعمه ويعزز دفاعات الفرد السوية. ويستعمل أساليب، مثل الإيحاء والحث والتعزيز ولا يتتبع صراعات الفرد في عمق اكبر، ويستعمل مع المسترشدين الذين لا تتطلب حالاتهم التحليل النفسي العميق.

الأساليب

ثانياً: النظرية السلوكية: *Behavioral Theory*

تتجه النظريات السلوكية إلى تركيز اهتمامها على كيفية إصدار استجابة مناسبة إلى المثيرات التي نتعرض لها. فنحن نستجيب للمثيرات الطبيعية الموضوعية الصادرة عن البيئات الخارجية، مثلما نستجيب لتلك الصادرة عن البيئات الداخلية لأجسامنا. ومن وجهة النظر هذه تعد كل استجاباتنا السلوكية استجابات للمثيرات الطبيعية الموضوعية، وهي ترسخ بموجب عمليات التعلم على شكل عادات للتوافق معها. فعلى الرغم من أن كثير من علماء النفس الذين يؤمنون بهذا الاتجاه مهتمين من قبل بمبادئ التعلم فحسب، إلا أن بعضهم وصل إلى معرفة إن مثل هذه القضايا عن التعلم

إن الاهتمام المتزايد في السنوات الأخيرة بالعمليات المعرفية تحول باهتمام أكبر نحو نظريات التعلم التي تدمج مثل هذه العمليات في صياغتها وبنائها. ويبيح إن هذه النظريات تصر على أن هذه العمليات العقلية المعقدة تتدخل فيما بين المثير والاستجابة، ومن ثم ينبغي أن نتعامل معها بكل تعقيداتها إذا كنا نريد تكوين مفهوم مناسب للتعلم، لا سيما على المستوى الإنساني.

يرى أصحاب هذا الاتجاه إن الناس لا يتعلمون فقط عن طريق الاشراف، أو التعلم الاجتماعي، ولكن من خلال التفكير في المواقف ومن خلال إدراك هذه المواقف وتفسيرها، فالناس ليسوا متلقين سلبيين للمثيرات ولكن نظمهم الفكرية وطريقة تفكيرهم تلعب دوراً في حدوث سلوكياتهم، لا سيما إذا كان تفكيرهم خاطئاً أو غير عقلاني. فيعتقد أصحاب هذا المنحى إن هنالك تفاعلاً متواصلاً بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية والسلوك.

كذلك يرون إن سلوك الفرد تحكمه إلى حد بعيد عوامل معرفية فكرية مثل التوقع وطريقة التنبؤ بحدوث الأشياء والعالم نفسه، لهذا السبب تطورت بعض الفنيات العلاجية للتأثير المباشر في طريقة التفكير بهدف تعديل السلوك غير المرغوب فيه. هذا ومن ابرز العلماء في هذا المجال ميتشنيوم (Meichenbaum, D) وأرون بيك (Beak, A) وألبرت ألس (Ellis, A).

• اتجاه ميتشنيوم: Meichenbaum direction

يعد ميتشنيوم Meichenbaum, 1977 أول من طور أسلوب التحكم الذاتي الذي يعد أحد أشكال إعادة التنظيم المعرفي ويستهدف تدريب الفرد على تعديل أنماط التحدث إلى الذات Self - Statement بوصفه العنصر الأساس في توجيه

السلوك ، إذ تبين له أن التخلص من مشكلة ما يعني التخلص من التحدث إلى الذات بطريقة انهازامية وسلبية واستبدالها بالتحدث إلى الذات بطريقة ايجابية.

تستند الأفعال السلوكية على وعي الفرد بأهدافه وعلى تصوره وتدبره للعمليات والإجراءات التي يمكن أن تضمن تحقيق الأهداف ، وعلى مباشرة سلطة واعية على نفسه ، وضبط لنزعاته ، وعلى فاعلية الصعوبات والمعوقات التي تقف في طريق تحقيق الأهداف ، وعلى اتخاذ القرارات البناءة الحاسمة في حياته.

وفي ضوء ذلك يمكن تحديد بعض آليات العملية الإرشادية بالآتي:-

١- الفاعلية الذاتية : وهي حالة تنشيط الجهد الذاتي ، وشحن طاقات الفرد وتعبئتها في سبيل مغالبة الصعوبات والمعوقات ، ومن ثم مواجهة ما يعترض تحقيق أهدافه وبرنامجه سواء أكانت خارجية تفرضها الظروف المحيطة أم معوقات أم مشبطات داخلية ذاتية ، مثل النزعات السلبية والدفاعات والخوف والوهن والتردد مما قد يهدر الطاقات الفردية.

٢- توجيه الأوامر إلى الذات (التحدث الذاتي Self- Statement).

٣- مقاومة الأغراء (Resistance of temptations).

٤- الشعور الواضح بالذنب.

ومن الجدير بالذكر إن هناك نوعين من التحكم الذاتي على أساس المدة التي تتطلبها العملية، فالنوع الأول هو التحكم الذاتي المتصل باتخاذ القرار ، إذ نجد الفرد يواجه الاختيار بين الهروب من الموقف الذي يسبب له الألم أو الضيق وبين الإقدام عليه، والذي يكون (أي الإقدام) ذو نتائج أفضل على المدى البعيد، إما النوع الثاني هو مقاومته للتردد أو يكون هناك تحمل للألم لمدة طويلة يمكن خلالها إعادة تقويم الاستجابات بصورة مستمرة.

المكونات السلوكية للتحكم الذاتي:

أ- ملاحظة الذات *Self - observation*: يقصد به الانتباه الواعي للسلوك الذاتي، وتتطلب هذه العملية في الفرد ملاحظة سلوكه الخاص والمواقف التي يظهر بها هذا السلوك والأسباب التي تؤدي إلى ظهوره كذلك تستلزم منه ملاحظة نتائج سلوكه والآثار المترتبة عليها.

ب- التقييم الذاتي *Self- evaluation*: هي عملية استجابة تمييزية تظهر الفرد بين ما يفعله وبين ما كان ينبغي عليه أن يعمل، إذا كان هناك تقارب كبير بين معايير الأداء وبين المعلومات المستحصل عليها من التغذية الراجعة *Feed - back* فإن النتيجة تكون هي الرضا عن الذات.

ج- تعزيز الذات *Self- Reinforcement*: هي محاولة الفرد لأن يكافئ نفسه بصورة مستمرة، من خلال تقديم التعزيز الإيجابي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة، ويكون هذا التعزيز مادياً أو معنوياً، وذلك بعد قيام الفرد بإقناع نفسه بأن امتناعه عن عمل ما فيه مكافأة له، أو أن يقوم بمكافأة نفسه بالقيام بعمل ما.

د- تأجيل الإشباع *Delay Satisfaction*: يشير تأجيل الإشباع أو الرضا إلى تأجيل أو تأخير المكافأة الفورية لبعض الشيء لصالح مكافأة مؤجلة محتملة أن تكون أكثر قيمة مثل الاستمرار في الدراسة من أجل وظيفة جيدة ومحاولة الفرد مقاومة إغراء ترك الدراسة وتحمله الظروف الصعبة التي يمر بها.

هـ- التخطيط البيئي (*Environmental planning*): تعني عملية إعادة تنظيم المثيرات البيئية من جانب الفرد لكي يحد أو يقلل بعضاً من سلوكياته، أي يصيغ بيئته ويشكلها بشكل مقصود بحيث تشكل بدورها سلوكه في الاتجاه المرغوب.

المكونات السلوكية للتحكم الذاتي:

أ- ملاحظة الذات *Self - observation*: يقصد به الانتباه الواعي للسلوك الذاتي، وتتطلب هذه العملية في الفرد ملاحظة سلوكه الخاص والمواقف التي يظهر بها هذا السلوك والأسباب التي تؤدي إلى ظهوره كذلك تستلزم منه ملاحظة نتائج سلوكه والآثار المترتبة عليها.

ب- التقويم الذاتي *Self- evaluation*: هي عملية استجابة تمييزية تظهر الفرد بين ما يفعله وبين ما كان ينبغي عليه أن يعمل، إذا كان هناك تقارب كبير بين معايير الأداء وبين المعلومات المستحصل عليها من التغذية الراجعة *Feed - back* فإن النتيجة تكون هي الرضا عن الذات.

ج- تعزيز الذات *Self- Reinforcement*: هي محاولة الفرد لأن يكافئ نفسه بصورة مستمرة، من خلال تقديم التعزيز الإيجابي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة، ويكون هذا التعزيز مادياً أو معنوياً، وذلك بعد قيام الفرد بإقناع نفسه بأن امتناعه عن عمل ما فيه مكافأة له، أو أن يقوم بمكافأة نفسه بالقيام بعمل ما.

د- تأجيل الإشباع *Delay Satisfaction*: يشير تأجيل الإشباع أو الرضا إلى تأجيل أو تأخير المكافأة الفورية لبعض الشيء لصالح مكافأة مؤجلة محتملة أن تكون أكثر قيمة مثل الاستمرار في الدراسة من أجل وظيفة جيدة ومحاولة الفرد مقاومة إغراء ترك الدراسة وتحمله الظروف الصعبة التي يمر بها.

هـ- التخطيط البيئي (*Environmental planning*): تعني عملية إعادة تنظيم المثيرات البيئية من جانب الفرد لكي يحد أو يقلل بعضاً من سلوكياته أي يصيغ بيئته ويشكلها بشكل مقصود بحيث تشكل بدورها سلوكه في الاتجاه المرغوب.

أسباب داخلية أو خارجية، ثم يقسم هذه الأسباب على مجالات منفصلة، فإذا كان موقع الضبط (التحكم) لدى الفرد داخلياً، يعزو نجاحه أو فشله إلى قدراته أو مجهوده أو للاثنين معاً، وتكون أسباب السلوك خاضعة لنوع من المسؤولية الشخصية، إما إذا كان موقع الضبط خارجياً فينسب الشخص أدائه إلى عوامل ليس مسؤولاً عنها ومن ثم لا يتحكم فيها مثل الحظ أو صعوبة المهمة أو الآخرين... الخ .

هـ- توقعات الفرد

إن المحدد المهم لتفضيل اختيار المكافأة هو توقع الشخص أو ثقته بأنه سيحصل حقاً عليها. ويمكن أن ينتظر الفرد إذا توقع بأنه سيحصل على مكافأة أكثر قيمة، فيحول انتباهه في مكان آخر ويشغل نفسه داخلياً بنشاط معرفي . ويبدو أن حالات تحول الانتباه عن الأشياء تسهل أوقات الانتظار المفروض ذاتياً بشكل كبير . ولغرض اجتياز التأجيل بشكل فعال ينبغي على الفرد أن يدون ملاحظات داخلية بما ينتظره، وربما يذكر نفسه به بشكل دوري، وعليه أن يمضي الوقت المتبقي في الاهتمام بمثيرات داخلية وخارجية أقل إحباطاً .

إن القدرة على تأجيل الإشباع تكاد تكون أهم سمة في الدافعية الإنسانية فلجانِب الأعظم من سلوكنا تدفعه توقعاتنا للنتائج البعيدة . وإن البشر يستطيعون تأجيل الإشباع بفضل تلك القدرات الإنسانية الفريدة في التفكير والتصور والتعبير عن الفكر بالكلام. إذ يرى (تولمان، ١٩٣٢) أن سلوك الكائن العضوي لا يتأثر فقط بالمنبهات من بواعث وحلجات، وإنما الذي يحدد السلوك بدرجة كبيرة هو توقع الكائن للمكافأة والثواب وكذلك القيم التي يسبغها على ذلك الثواب

• اتجاه بيك: Beck direction

يمثل اتجاه بيك Beck الاتجاه الاستدلالي البنائي في العلاج السلوكي المعرفي، فقد شهدت فترة الثمانينات تطبيقات جديدة وموسعة لهذا الاتجاه على عدد كبير من

الاضطرابات ، بدءاً من العمل مع كبار السن وحتى العمل مع مشكلات الأطفال ، وهو ما لم يكن موجوداً من قبل ، واتسع المجال أيضاً ليشمل التعامل مع العزلة الاجتماعية والانحرافات الجنسية ، إذ وجدت مرونة كبيرة في استعمال استراتيجيات العلاج السلوكي المعرفي ، وبدأ الاهتمام يتزايد به بعد ذلك. وشهد عام (١٩٨٩) تطوراً جديداً ، إذ اتخذ العلاج منحى آخر وبدأت التطبيقات الامبريقية على عينات كانت مستبعدة من قبل ، وفي الوقت نفسه اتسع مجال استعمال العلاج السلوكي المعرفي ليشمل كثير من الاضطرابات ، فتناول اضطرابات الطعام ، إدمان الهيروين والكحوليات والهلع والاكتئاب الحاد والإعاقات الذهنية . فوجد بيرسونز وآخرون (Persons, et.al , 1988) إن هذا الأسلوب له فاعليته مع الأفراد من ذوي المستويات المختلفة من التعليم والدخل والخلفية الاجتماعية والثقافية وحتى غير المتعلمين أو ذوي التعلم الأقل من المتوسط ، على النقيض من الاعتقاد السائد آنذاك . فيرى (بيك) أن التفكير السلبي ، والتفسير غير الواقعي للفرد هما المسئولان عن درجة الاضطراب النفسي وظهور الأعراض المتباينة لديه ، وتأثير ذلك في علاقته مع الآخرين ، والبيئة من حوله ، ويوضح الثالوث السلبي (لآخرون بيك) الأنماط المعرفية الخاطئة المسببة للاضطرابات وكالاتي :

١- النظرة السالبة نحو الذات .

٢- النظرة السالبة نحو العالم .

٣- النظرة السالبة نحو المستقبل .

وبذلك فإن الثالوث السلبي والأفكار التلقائية السلبية هي التي تترك أثراً في حدوث الاضطرابات ، وإن مصدر القلق والخوف لدى الفرد يدور حول مفهوم الخطر والتعامل معه ، ويتمثل في ثلاثة مكونات : (مكوّن وجداني ، مكوّن نفسي حركي ، مكوّن فسيولوجي) وإن المكوّن المعرفي يستثير المكونات الثلاثة السابقة

هذا وميز بيك (Beck, 1976) بين أربعة أنواع من التفكير الشاذ وهي:

١- التفكير الثنائي : (Dichotomous thinking) .
يشمل التفكير بطريقة مطلقة، مثل الاعتقاد بأن الإنسان الذي يرتكب خطأ واحداً هو إنسان سيء لا يفعل إلا الأخطاء ولا يصدر عنه غير ذلك.

٢- التخمين الاعتباطي (Aribtray Inference)
ويشمل الخروج باستنتاجات اعتماداً على أدلة غير كافية، كأن يغضب الإنسان نتيجة كلمة أو نظرة غاضبة من شخص آخر، وهذه الكلمة أو النظرة لم تكن بالأصل موجهة نحوه شخصياً.

٣- الإفراط في التعميم (Overgeneralization)
يشتمل على تبني أفكار عامة بناءً على خبرات محدودة كأن يعتقد الشخص أنه فاشل في كل شيء إذا فشل مرة واحدة.

٤- تعظيم الأمور (Magnification)
يقصد بها المبالغة في معنى أو أهمية الأحداث أو الخبرات، كأن يشعر بأن ضعف قدرته على تحقيق هدفه كارثة.

هذا وأضاف (بيك، ١٩٨٨) خمسة تشويهات معرفية جديدة لها دورها الفاعل في توتر العلاقات المختلفة هي:-

أ- الرؤية الضيقة (لا يدرك الفرد خلالها إلا ما يتفق مع تفكيره هو) .

ب- التفسيرات المنحازة أو العزو السلبي.

ج إطلاق أسماء أو مسميات سلبية على الأشياء أو الأشخاص.

د. قراءة العقل أو الأفكار (إن الفرد يعرف ما يفكر فيه شريكه وان هذا الشريك يجب أن يكون قادراً على إن يقوم بتخمين ما يفكر فيه الفرد).

هـ التفكير الذاتي Subjective Reasoning (وهو الاعتقاد بأن الفرد سيشعر إن انفعالاته قوية بما فيه الكفاية وان هناك ما يبرر ذلك).

ومن التطورات المهمة التي شهدتها ميدان العلاج السلوكي المعرفي خلال التسعينيات الاهتمام الزائد باضطرابات الشخصية وتطبيقاتها الاكلينيكية وتوصلت إلى عديد من المؤشرات التي كشفت عنها نتائج الدراسات المختلفة والتي تؤثر في الشخصية وهي: الجانب المعرفي، والخصائص الإنمائية، والجانب الانفعالي وكذلك العلاقة العلاجية أو الإرشادية التي تلعب دوراً حيوياً في العلاج إلى جانب ذلك امتدت تطبيقات العلاج أو الإرشاد السلوكي المعرفي لتشمل مجموعة من الاضطرابات كالغضب والقلق والاضطرابات النفس اجتماعية.

• اتجاه ألس: *Ellis direction*

يعد العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (*REPT*) نسقاً للعلاج النفسي، يعلم الأفراد كيف تحدد انساق اعتقاداتهم بدرجة كبيرة وردود أفعالهم الانفعالية والسلوكية لإحداث الحياة. ومن الجدير بالذكر إن الاعتقادات المطلقة والصارمة وغير الواقعية التي يتم تعلمها على هيئة " يجب " و " لابد " و " يتحتم " هي التي تمثل لب الاضطراب الانفعالي والسلوكي. ويمكن تغيير مثل هذه الاعتقادات عن طريق مجموعة من أساليب متعددة النماذج (معرفية، انفعالية، سلوكية، تخيلية) بهدف تطوير فلسفة عقلانية للحياة. يرى ألس (*Ellis, A.*) العالم الأمريكي الذي وضع أسس هذا الاتجاه إن الاضطرابات النفسية إنما هي نتاج للتفكير غير العقلاني الذي يتبناه الإنسان، لذا فهو يعتقد، إن السبيل إلى الحد من هذه الاضطرابات هو التخلص من أنماط التفكير الخاطئة وغير العقلانية، فهو يرى إن المشكلات النفسية لا تنجم عن الأحداث والظروف بحد ذاتها وإنما عن تفسير الفرد وتقويمه لتلك الأحداث والظروف. ويشير كورسيني (*Corsini, 1973*) إلى أن دور الأفكار والمعتقدات غير العقلانية في الاضطرابات العاطفية إنما يتضح تماماً في النموذج ألس للشخصية، الذي عبر عنه بالرمز (*A.B.C*) وكما يأتي:-

A: تعني الحدث أو الخبرة المنشطة (*Activating even*).

ترتكز نظرية (ألس) على مجموعة من الأفكار تضمنت إحدى عشرة فكرة
لاعقلانية يعتقد بها بعض الناس ، فتجعلهم مضطربين ، أي أن أفكارهم تعبر عن
منطق لاعقلاني.

ويحدد (ألس) أهداف العلاج بهذا النموذج على النحو الآتي:

١- الاهتمام بالذات (Self- Interest) إن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
يستهدف مساعدة المسترشد على أن يهتم بنفسه أولاً ولكن دون أن يصبح أنانياً
ويتمركز حول الذات بالكامل ودون أن يخطئ بحق الآخرين.

٢- التوجيه الذاتي (Self- Direction) : ويقصد به ، إن على الفرد أن يتحمل
المسؤولية الشخصية ويعمل باستقلالية . وهو قد يحتاج إلى مساعدة الآخرين إلا أن
ذلك ليس مطلباً إلزامياً أو مطلقاً.

٣- التحمل (Tolerance) ينبغي على الفرد أن يتحمل أخطاء الآخرين فهو ليس
بحاجة إلى أن يدخل في شجار معهم بسبب ذلك.

٤- تقبل عدم اليقين Acceptance of uncertainty : إن على الفرد أن يتقبل
حقيقة انه يعيش في عالم الاحتمالات ، إذ ليس هناك حقائق مطلقة وأكيدة والعيش
في هذه الحياة ليس شيئاً مروعاً.

٥- المرونة (Flexibility) إن الإنسان العادي هو من يتصف بمرونة التفكير ويتقبل
التغيير.

٦- التفكير العلمي Scientific thinking : يتصف الفرد العادي بالتفكير
الموضوعي والعلمي والمنطقي وهو قادر على تطبيق مبادئ المنطق والعلم على نفسه
وعلى علاقاته مع الآخرين.

٧- الالتزام (Commitment) : يهتم الناس العاديون بأشياء أخرى كثيرة ومختلفة
خارج نطاق أنفسهم وهذه الأشياء قد تتعلق بعلاقاته مع الآخرين أو الأفكار
وغيرها.

٨- روح المغامرة (Risk Taking) : إن الإنسان العادي يتمتع بقدر معين من روح المغامرة فهو يفعل الأشياء التي يعتقد أنها مهمة بالنسبة له حتى لو فشل فهو يحاول أن يجرب مرة أخرى إذ لديه استعداد لأن يجرب بشكل متواصل.

٩- تقبل الذات (Self-Acceptance) : إن الإنسان العادي قانع بحياته ، أنه راض عن نفسه وهذا الرضا لا يتوقف على إنجازاته أو تقدير الآخرين له.

١٠- اللامثالية (Nonutopianism) : إننا جميعاً نواجه الإحباط أو نشعر بالأسف ، فهذه هي طبيعة الحياة ، ونحن لا نستطيع إلغاء هذه الأشياء ، بل نستطيع تقليلها

الإرشاد السلوكي المعرفي : *Behavioral cognitive counseling*
يبحث الإرشاد السلوكي المعرفي في زيادة فاعلية الفكر الذي وراء السلوك وتعديل الطريقة التي على أساسها يفكر الشخص ليتعدل سلوكه إلى أفضل ، والمنطق وراء هذا الاتجاه هو الصلة التي وضحت الطريقة التي يظن الفرد أنه يفكر بها وبين استجاباته وسلوكه في الواقع. والمؤثر الآخر الأقوى وراء ظهور هذا الاتجاه هو التوجه العقلاني في العلاج *Rational - Emotive psychotherapy* الذي ارتبط باسم " البرت الس" *Albert Ellis* حدث هذا التحول الذي يمثلته العلاج السلوكي المعرفي في غمار التقارب بين الاتجاه السلوكي والاتجاه المعرفي . وقد حدث إن السلوكية وجدت في المنهج المعرفي دعماً كبيراً لضمان فاعلية فنياتها كما إن التوجه المعرفي استثمر الجهد التدريبي الذي توفره الفنيات السلوكية لتكريس التغيير المعرفي وتحوله من تغيير معرفي إلى تغيير سلوكي. فالمشكلات النفسية ترجع بالدرجة الأساس ، إلى أن الفرد يقوم بتحريف الواقع والحقائق بناءً على مقدمات مغلوطة وافتراسات خاطئة ، وتنشأ هذه الأوهام عن تعلم خاطئ حدث في إحدى مراحل نموه المعرفي. وهنا ينبغي على المرشد المعالج الكشف عن هذه الأخطاء الفكرية وتعلم طرائق أكثر واقعية لصياغة خبراته .

يرى أصحاب هذا الاتجاه إن السلوك غير المرغوب فيه أو المشاعر المحزنة تبدأ مع بدء التفكير (أي محتوى التفكير) وكيفية التفكير (سياق التفكير). كما أن نظريات العلاج أو الإرشاد السلوكي المعرفي جميعها تتفق في الافتراض القائل، إن الاضطرابات النفسية هي حصيلة لعلميات التفكير غير العقلاني وغير التكميلي وإن الأسلوب الأمثل للتخلص منها يكمن في تعديل البنية المعرفية نفسها، وفي عملية تعديل السلوك لا يمكن الفصل بين جوانب التفكير، إذ أن هذه الجوانب جميعها تتفاعل فيما بينها ويكمل بعضها بعضاً، فالاضطراب الانفعالي ليس حالة وجدانية منعزلة، بل هو عبارة عن جوانب متكاملة من النشاط السلوكي الداخلي (فكري) والنشاط السلوكي الخارجي (حركي)، وهذا يعني إن التفكير والانفعال متلاحمان ويتبادلان التأثير والتأثر في علاقة دائرية.

العلاج المعرفي بمعناه الواسع يتكون من كل التدخلات التي من شأنها أن تخفف الاضطراب النفسي، عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة والإرشادات الذاتية المغلوطة، وبهذا المعنى يمكن تغيير الاستجابات الانفعالية غير المناسبة، غير أن بناء الأحكام الخاطئة قد يبدو عادة متأصلة وعميقة الجذور يصعب الوصول إليها، بحيث يتطلب تصحيحها إتباع بعض الخطوات منها (كما يرى بيك، ٢٠٠٠):

أ- أن يدرك الفرد ويعي محتوى تفكيره.

ب- التمييز بين الأفكار اللاعقلانية المنحرفة والأفكار التوافقية السوية.

ج- استبدال تلك الأفكار غير المنطقية بأخرى أكثر منطقية وتوافقية.

د- التثبت من صحة ما حققه من تغيير أي أن الفرد بحاجة إلى تغذية راجعة.

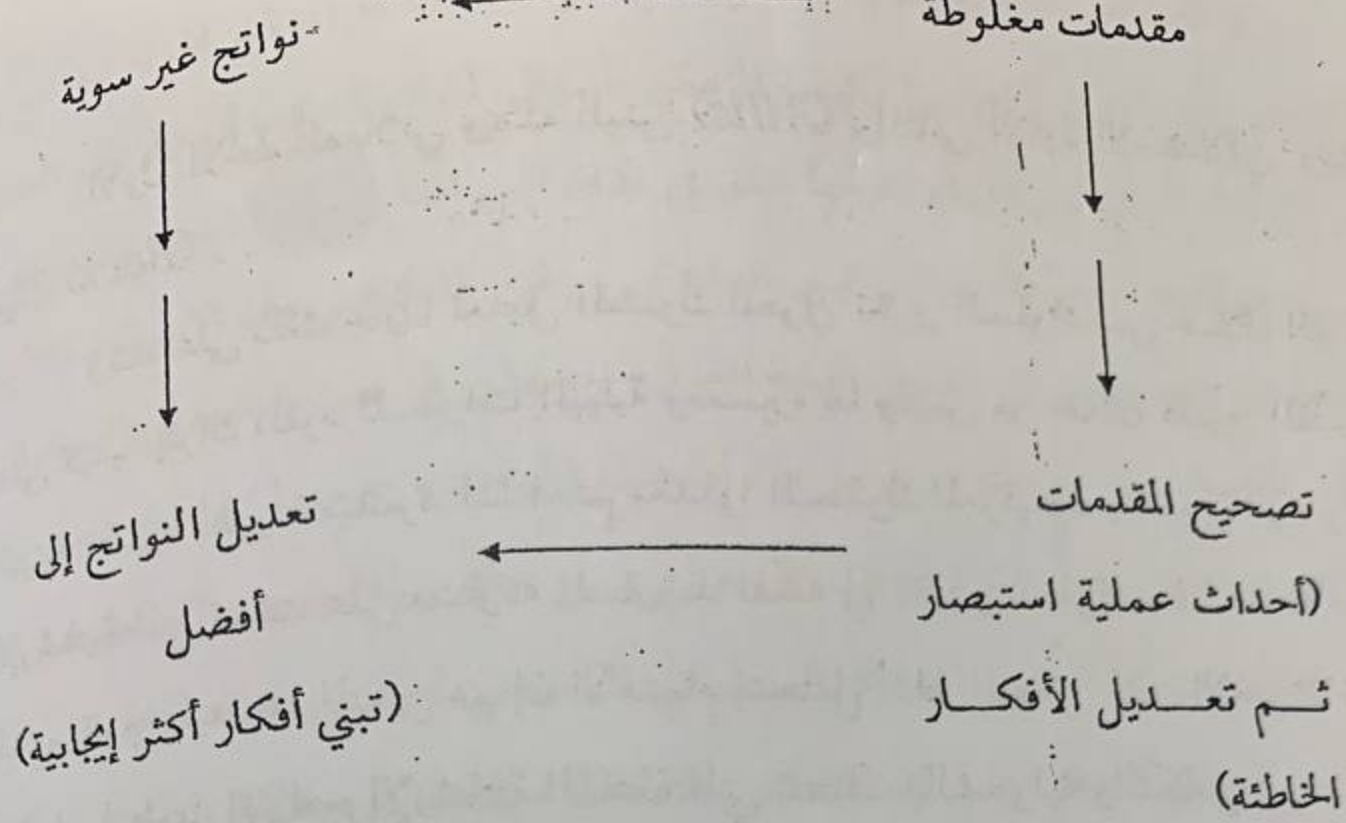
يرى ماهوني (Mahoney) إن الكثير من علماء العلاج أو الإرشاد السلوكي المعرفي يقررون إن هذا المنحنى العلاجي يضم اتجاهين رئيسيين:-

الأول: الاتجاه العقلاني ويمثله أليس (Allis) والثاني الاتجاه الاستدلالي ويمثله بيك (Beck).

وبناء على ذلك يحاول تعديل السلوك المعرفي تغيير السلوك من خلال التركيز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات البيئية وتفسيره لها وليس من خلال تغيير الظروف البيئية نفسها بطريقة مباشرة. لذا اهتم معدّلوا السلوك المعرفيون بتطوير الإجراءات الإرشادية التي تستند على مشاركة المسترشد نفسه في تغيير سلوكه، فالبدأ الأساس الذي يقوم عليه هذا المنحى هو إن الاهتمام بتحليل أنماط التفكير لدى الإنسان شرط أساسي لتطوير البرامج الإرشادية الفاعلة التي تتصف بالشمولية والتكامل.

يرتكز العلاج السلوكي المعرفي على تعديل أفكار المسترشد عن نفسه وعن الآخرين من خلال المناقشة والحوار والتدريب على التفكير بطريقة إيجابية وواقعية وتحديد أخطاء التفكير والتوصل إلى الافتراضات الأساسية الخاطئة لدى الفرد من خلال الجلسات الإرشادية، كما يعد التضخيم أحد الأخطاء الأساسية في التفكير فضلاً عن التصغير والاستنتاج الانتقائي والتعميم والتفكير الحدي المتطرف (سلباً كان أم إيجاباً). وبعد العلاج السلوكي المعرفي أكثر من تطبيق روتيني أو ميكانيكي لمجموعة من التقنيات، فالمعالج أو المرشد يقوم بالتحليل الوظيفي لكل قضية ويركز على العوامل الإدراكية لدى المسترشد للتغلب على تأثيرات المشاكل وعلاجها باستعمال تقنيات العلاج السلوكي، والغرض ليس تغيير السلوك وحده، وإنما تغيير المفاهيم والتفسيرات الشخصية.

يتألف العلاج السلوكي المعرفي بمعناه الواسع من كل المداخل التي من شأنها أن تخفف الكرب النفسي عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية والإشارات الذاتية المغلوطة. وبناء على ذلك يمكن وصف خط سير الإرشاد بالمخطط الآتي:



مخطط (١)

يمثل خط سير الإرشاد على وفق الاتجاه السلوكي المعرفي

ثالثاً: نظرية التعلم الاجتماعي:

غالباً ما يتأثر سلوك الفرد بملاحظة سلوك الأفراد الآخرين، فالإنسان يتعلم العديد من الأنماط السلوكية مرغوبة كانت أم غير مرغوبة من خلال ملاحظة الآخرين. والنمجة قد تكون عفوية أو قد تكون علمية هادفة وموجهة تشمل قيام نموذج بتأدية سلوك معين، وبهدف إيضاح ذلك لشخص آخر يطلب منه الملاحظة والتقليد.

تعد النمجة من أكثر الأساليب شيوعاً إذ يمكن من خلالها تعلم الكثير من المهارات الاجتماعية، فهي تعني تلك العملية التي يتولد أو ينتج من خلالها سلوك جرى تعلمه من خلال ملاحظة الفرد لسلوك أشخاص آخرين. ويتضمن التعلم بملاحظة نموذج، القدرة على تعلم أنماط سلوكية معقدة من خلال مراقبة الآخرين وهم بذلك لا يحتاجون لأن يتعلموا عن طريق المحاولة والخطأ.