

ثالثاً: اتجاه ميكينبوم : وتقوم طريقة ميكينبوم على اعطاء تعليمات ذاتية (النصح الذاتي ) على أساس من ١) فكرة العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت أليس وتركيزها على أن الأشياء غير العقلانية التي يقولها الإنسان لنفسه هي السبب في الاضطرابات الانفعالية . ٢) تتابع النمو لدى الأطفال والذي يطور فيه الأطفال الحديث الذاتي (الداخلي ) والضبط اللفظي الرمزي على السلوك حيث يرى أن سلوك الأطفال يكتسب في البداية من خلال تعليمات يعطيها لهم أشخاص آخرون ثم فيما بعد يكتسبون القدرة على ضبط سلوكهم الشخصي من خلال تعليمات صريحة يقولونها لأنفسهم والتي تتحول فيما بعد إلى تعليمات داخلية ضمنية (محمد محروس و محمد السيد ١٩٩٨ ، ولقد انطلق (ميكينبوم) من الفرضية التي تقول : بأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دوراً في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها ، وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعميم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة ، أن الحديث الداخلي أو المحادثة الداخلية يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته ، وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارات المطلوبة ويرى (ميكينبوم ) بأن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدث، يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج ويرى أن حدوث تفاعل بين الحديث الداخلي عند الفرد وبناءاته المعرفية هو السبب المباشر في عملية تغيير سلوك الفرد ، كما يرى بأن عملية التغيير تتطلب أن يقوم الفرد بعملية الامتصاص ، أى أن يمتص الفرد سلوكاً جديداً بدلاً من السلوك القديم ، وأن يقوم بعملية التكامل بمعنى أن يبقى الفرد بعض بناءاته المعرفية القديمة إلى جانب حدوث بناءات معرفية جديدة لديه ، ويرى أيضاً أن البناء المعرفي يحدد طبيعة الحوار الداخلي ، والحوار الداخلي هذا يغير في البناء المعرفي بطريقة يسميها الدائرة الخيرة (محمد محمود و على أحمد ، تفسير النظرية المعرفية لنشأة الاضطرابات النفسية يتأسس الإرشاد المعرفي على النموذج المعرفي لتفسير الاضطرابات الانفعالية ومؤدى هذا النموذج: "أن الناس يضطربون ، ويعانون من المشكلات النفسية ليس بسبب الأشياء في حد ذاتها ، بل بسبب طبيعة وأسلوب تفكيرهم إزاء الأشياء والأحداث" ، ومسالكتنا المضطربة ، ص ١٧٨) . هذا وينفعل الناس بالأحداث وفقاً لمعانيها لديهم ، وتؤدى تفسيراتهم للأحداث إلى استجابات انفعالية مختلفة ، وحين يفكر الفرد على أساس تفسيرات خاطئة لمواقف الحياة يقوم البناء المعرفي لكل منها بتعبئة الفرد للاستجابة لها ، ص ٦٠). ويفترض النموذج المعرفي أن مشاعر الناس وسلوكياتهم تتأثر بإدراكهم للأحداث أنه ليس موقفاً بذاته هو الذي يحدد كيف يشعر الناس ولكنها الطريقة التي يفسرون بها ذلك الموقف ، تخيل مثلاً مجموعة من الناس يقرءون كتاب عن العلاج المعرفي ، سوف تجد اختلافات عاطفية كثيرة في الاستجابة لهذا الموقف معتمدين على ما يجرى في أدمغتهم بينما هم يقرءون ، فمشاعر الناس ترتبط بالطريقة التي يفكرون بها ، ويفسرون بها الموقف ،