والذي يؤدي فهمه إلى تعلم مهارات إتصال الشخص بالذات عن طريق نموذج التغيير، كذلك فإنه يساعد في استراتيجية حل المشاكل والتي تؤدي إلى التخلص من المخاوف المرضية والتحكم في الإنفعالات السلبية والقلق والخوف.

Summarized by © lakhasly.com