



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت/ كلية التربية للبنات
قسم العلوم التربوية والنفسية
للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤
المرحلة : الثالثة

المادة العلمية: الارشاد التربوي

م/ نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ودورها في الارشاد

المحاضر

م.د. صفاء خيرالله إبراهيم

Safaa.khairallah@tu.edu.iq

نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

تؤكد هذه النظرية على دور المعارف، والسلوكيات، والوجدانيات. ويشير العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الى ان الناس يمكن فهمهم بشكل أفضل إذا فهمنا طبيعة حديثهم الذاتي (الحوار المعرفي الداخلي).

وجهة النظر عن الطبيعة الإنسانية: يعتقد ليس ان الناس لديهم القدرة على ان يكونوا عقلانيين أو لا عقلانيين، أما محافظين على أنفسهم، او مدمرين لها كما يشير الى ان الناس يدركون ويفكرون، وينفعلون، ويتصرفون بشكل تلقائي. لذا لكي يتم فهم السلوك الذي يتصف بتدمير الذات (الهزيمة النفسية)، ينبغي فهم العلاقة المتبادلة بين التفكير، والشعور، والسلوك.

المفاهيم الرئيسية: ترتبط المفاهيم الرئيسية في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بدور المعرفة، وكيف يمكن للأفكار اللاعقلانية إيجاد الهزيمة النفسية والنتائج المضطربة وجدانياً، لذا لن الاضطراب الانفعالي ينتج بشكل أساسي من العمليات المعرفية، التي هي في الأصل لا عقلانية، او لا منطقية في طبيعتها (Ellis, 2008, p.123).

عرف اليس وهاربر (1975) العقلاني بأنه أي شيء يعزز السعادة والبقاء للفرد، أما اللاعقلاني فهو أي يمنع السعادة الشخصية والبقاء. وإحدى الطرق في تحديد عمليات التفكير اللاعقلاني تتمثل في البحث عن المقولات او الجمل التي تحتوي على " ينبغي او يجب غير الشرطية " او لا بد الإلزامية (Ellis & Horper, 1975, p.134).

يرى اليس (1977) أنه ليس كل المقولات الخاصة بالمعتقدات اللاعقلانية على (ينبغي، او لا بد) بل يمكن ان تكون الأفكار اللاعقلانية في شكل مقولات ذاتية للهزيمة النفسية مثل:

- الادانہ النفسية: انا ليس لي أي قيمة ولا منفعة.
- لا أطيق ذلك: لا أتحمل فكرة خسارة صديقي.
- الرعب: لا اريد ان الد طفلاً في هذا العالم المخيف.
- الحروف الأولية: A,B,C,D,E

A: activating نشط: ويعني الحدث النشط وهذا يمثل كل ما يقوم المسترشد برده فعل
أتجاهه.

B: Belief اعتقاد: يعني به النظام الاعتقادي للمسترشد أو ردة الفعل المعرفية للحدث
النشط.

C: Consequence نتيجة: يعني النتيجة الانفعالية التي يمر بها المسترشد مثل: الشعور
بالقلق والاكتئاب.

D: Dispute يخالف: يشير الى ان المسترشد يتعلم ان يخالف عمليات التفكير المسببة
للهزيمة النفسية.

E: Effect تأثير: فهو تأثير عملية المخالفة.

ويشير اليس الى أنه ليس (A) هي التي تسبب ردة الفعل الوجدانية الخطرة (C) لكي
تحدث (C) فإن عملية التفكير للهزيمة النفسية لا بد ان تحدث عند (B). وبهذا يتعلم المسترشد
كيف يخالف عمليات الهزيمة النفسية (D) وان يولد التأثير الإيجابي (E)، كما يشير اليس
الى ان ردود الفعل المعرفية للهزيمة النفسية تسمح بنموذج يمكن التنبؤ به عادةً ما يبدأ
الانسان برده فعل عقلانية للحدث النشط بعد ذلك، يميلون الى الانخراط في الحدث الذاتي
الذي يتميز باللاعقلانية او اللامنطقية، وبيالغون بشكل كبير في ردة الفعل أتجاه الموقف
مما يجعله يبدو كارثة (Ellis,1996,p.648).

ان الهدف الرئيسي للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي هو إعادة بناء معارف الهزيمة
النفسية للمسترشد ومساعدته على اكتساب أكثر واقعية عن الحياة (Ellis, 2008,p.134).

العملية الارشادية للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

المعالج النفسي يعلم المسترشد كيف يخالف أفكاره اللاعقلانية، ويواجه حتى يهاجم اذا لزم
الامر النظام القيمي للهزيمة الذاتية للمسترشد. متى أصبح المسترشد على وعي بالحديث
الذاتي السلبي لديه، يمكنه خلق ردة فعل معرفية تولد نتيجة انفعالية أكثر إيجابية تخص
العلاقة الارشادية، لا يعتقد اليس (٢٠٠٨) بأن العلاقة الدافئة ضرورية او شرط كافٍ لتغيير

الشخصية ويعتقد ايضاً ان على المرشد أن يتقبل المسترشد تماماً ولكنه ايضاً مسؤول عن توضيح التناقضات في سلوكياتهم اذا لزم الامر (نيسنل، ٢٠١٥، ص ٣٠٧).

الاساليب في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي التي حددها اليس تشتمل على الأساليب المعرفية، والأساليب الانفعالية، والأساليب السلوكية.

١- **الأساليب المعرفية:** يركز العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على مساعدة المسترشدون في التغلب على معارف الهزيمة النفسية. ان إعادة البناء المعرفي هو الأسلوب الرئيسي المستخدم، كما يستخدم أساليب أخرى منها إعادة التأطير والذي ينطوي على إعادة تعريف الموقف السلبي الى سطور أكثر ايجابية.

ومن التقنيات المعرفية المستخدمه في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي هي تقنية دحض الأفكار، وتوجد على ثلاث أصناف هي:

أ. الأكتشاف: يتألف من البحث والاستقصاء عن الأفكار والمعتقدات غير العقلانية وخاصة الحتميات (يجب، ينبغي، من المفروض) التي تقود الى هدم الذات.

ب - المناقشة أو التفكير: تتألف من عدة أسئلة يوجهها المرشد للمسترشد بحيث تساعده على التخلص من الأفكار غير العقلانية.

ج - التمييز: يتضمن مساعدة المرشد للمسترشد ليكون قادر على التمييز بوضوح بين أفكاره أو تقييماته غير المطلقة النسبية (رغباته، وتفضيلاته، وأمانيه....) (العاسمي، ٢٠١٥، ص ١٢).

٢- **الأساليب الانفعالية:** تركز على المجال الوجداني او الانفعالي، هذه الأساليب دوراً اساسياً في مساعدة المسترشدون على تعلم كيفية تقبل انفسهم (Corey,2009, 304).

ومن هذه التقنيات الانفعالية مايلي:

أ- الطرق الفكاهية: التي تشجع المسترشدون على التفكير العقلاني والابتعاد ولو قليلاً عن النظر الى الأمور بشكل جدي.

ب - الكشف عن الذات: التي لا يتردد فيها المسترشدون عن تقديم نموذج لتفكير عقلائي من خلال الاعتراف بأنهم بشر يواجهون مشاكل مشابهة لتلك التي يواجهها المسترشدون ويظهرون مقدرتهم على مواجهة تلك المشاكل (العاسمي، ٢٠١٥، ص ١١٦).

٣- الأساليب السلوكية: وهي تعمل على مساعدة المسترشدون على تحقيق أهدافهم، من أمثلة الأساليب السلوكية استخدام الاشرط الاجرائي (مثل: تعديل السلوك) وتدريب التوكيدية (توكيد الذات)، تقليل الحساسية التدريجي، والعلاج النفسي بالاسترخاء، وأدارة الذات (بما فيها مراقبة الذات) وتلعب الواجبات المنزلية دوراً تكميلياً في تطبيق الأساليب السلوكية، زمن خلالها يجرب المسترشدون ويمارسون ما تعلموه في الارشاد النفسي في انشطتهم اليومية (نيستل، ٢٠١٥، ص ٣٠٣).

ومن التقنيات السلوكية مايلي:

أ - نشاطات التحمل والبقاء: وهذه التقنية يظهر فيها المسترشد متحملاً صابراً على الاضطراب المزمن، وذلك من خلال البقاء في الحالات المثيرة للقلق لفترة طويلة من الزمن. أي يتعلم التحمل ومواجهة حالته الراهنة.

ب - تمارين عدم التأجيل أو التمارين المنشطة: حيث يشجع فيها المسترشدون على دفع انفسهم لبدأ المهمات والواجبات المنشطة في وقتها وعدم تأجيلها، انطلاقاً من مبدأ (لا تؤجل عمل اليوم الى الغد).

ج - المكافآت والعقوبات: تستخدم في تشجيع المسترشدين على القيام بواجبات صعبة تساعدهم على تحقيق أهدافهم وغاياتهم بعيدة المدى، أما العقوبات الصعبة فتوظف لتكون وسائل مساعدة للتعامل مع المسترشدين العسيرين (الرافضين دائماً) (العاسمي، ٢٠١٥، ص ١١٩).

في الختام ارى ان العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي أسلوب ارشادي، وتعليمي، فهو يحاول تعليم المسترشد كيفية التغلب على ردود الفعل المعرفية للهزيمة النفسية، وأحد نقاط قوة هذا الأسلوب هو بساطته، حيث يمكن تعليمه للمسترشد بسهولة، كما يمكن ان يتعلم

المسترشدون استخدام أدوات ومهارات تجعلهم هم المعالجون لأنفسهم، وتعطيهم القدرة على التحكم في صحتهم النفسية.