

المحاضرة رقم: نظريه العلاج العقلانى الانفعالى السلوكي

البرت أليس (REBT) Albert Ellis

Rational Emotive Behavior Theory

مؤسس هذه النظرية هو البرت أليس (حصل على بكالوريوس الآداب إداره أعمال عام 1934، وفى عام 1947 حصل على الدكتوراه فى علم النفس الاكلينيكي من كليه المعلمين بجامعة كولومبيا فى التحليل النفسى. بدأ البرت أليس التدريب على نظام كارين هورنى فى العلاج و لكنه خلس إلى عدم جدوى هذا العلاج، ثم أسس معهد العلاج العقلاني .

بدا اليس بممارسة العلاج النفسي سنة 1943 من خلال التعامل مباشرة مع مشكلات المرضى و إستطاع مساعدتهم في التغلب على مشكلاتهم في عدد قليل من الجلسات لا يتجاوز 15 جلسة و ذلك بإستخدام العديد من الفنيات . و قد درس إليس في الفترة ما بين 1935- 1955 عددا كبيرا من الأساليب العلاجية ثم توصل في عام 1955 إلى ما اسماه بالعلاج العقلاني ، و لكنه غير إسمه عام 1961 إلى العلاج العقلاني الانفعالي ، فقد إعتد إليس في نظريته في دمج جوانب من العلاجات الإنسانية و السلوكية ، و كان إليس قد اقترح في بداية صياغته لنظرية العلاج العقلاني الإنفعالي عددا من الأفكار التي يعتقد أنه المسؤولة عن الاضطرابات العصابية .و إستمر هذا العلاج في التطور ، و في عام 1993 تم إضافة مصطلح السلوكي يصبح بعد ذلك باسم العلاجى العقلاني الإنفعالي السلوكي.و يرى اليس أن هناك تداخلا بين الإنفعال و التفكير و ان الفرد يفكر و يشعر و يتصرف في ذات الوقت ، و نادرا ما يحدث أحد هذه المكونات دون الآخر و على ذلك قام إليس بتقديم أحد عشر فكرة لا عقلانية هي التي تسبب الإضطرابات المختلفة ، فالتخلص من هذه الإضطرابات يمكن في تعديل هذا التفكير اللاعقلاني ، و لذلك قدم نموذجه المعروف ABC حيث يربط بين الحدث أو المنشط A بالنتائج الإنفعالية C من خلال الإعتقادات و التفكير B و هكذا فإن العلاج العقلاني الإنفعالي يهدف إلى جعل المريض واعيا بمعتقداته غير العقلانية و النتائج الإنفعالية غير المناسبة لتلك المعتقدات .

الجزور الفلسفية:تمتد جذور الفكرة إلى فكر الرواقيين الذين ذكروا أن الناس لا يضطربون بسبب الاحداث و لكن بسبب ما يرتبط بهذه الاحداث من الأفكار .

تنتمي النظرية إلى المنحى المعرفي ،و تقوم على إفتراض أن المشكلات النفسية إنما تنشأ عن أنماط خاطئة أو غير منطقية في التفكير ، حيث تمثل A الحدث المنشط ، Bالأفكار التي يقولها الفرد لنفسه حول الحدث، C (رد الفعل) المشاعر و السلوك

Aالموقف ← Bالمثير ← C الإستجابة

و يرى أليس أن مشاعرنا ما هي إلا انعكاس لمعتقداتنا و تفسيرنا و تفاعلنا مع المواقف التي تواجهنا .
و خلال العملية العلاجية يتم تعليم العملاء المهارات التي تزودهم في تحديد و مواجهة الأفكار اللاعقلانية
و غير منطقية .

يرى أليس أن الناس يتحكمون في حياتهم بما يحملونه من أفكار ومعتقدات والتصرف بموجبه، فعندما يفكر
الشخص علي نحو عقلاني يكون سعيداً أما عندما يفكر علي نحو غير عقلاني فإنه يصاب بالاضطرابات
النفسيه.

ويرى أليس أن التفكير اللاعقلاني ينشأ عند الإنسان من خلال التنشئه الاجتماعيه ويتأثر بأفكار الاخرين
من حوله خلال مراحل نموه.

يرجع إليس سبب نشوء الأمراض النفسية إلى ما تم تعلمه من الأفكار غير العقلانية من الناس المهمين
خلال فترة الطفولة بالإضافة إلى ما يبتدعه الأطفال أنفسهم من إعتقادات غير منطقية و خرافات ، و بعد
ذلك يقوم الناس بإعادة تنشيط هذه الاعتقادات غير الفعالة من خلال الإيحاء الذاتي و التكرار .

إن الفكرة الرئيسيه التي تعتمد عليها أساليب الإرشاد العقلاني الإنفعالي عند أليس هي انه لايمكن الفصل
بين تفكير الإنسان وبين إنفعاله وسلوكه.

المفاهيم الأساسية التي تقوم عليها النظرية

- 1-عقلانيه الفرد تعود الى السعاده وعدم العقلانيه في التفكير تعود الي الشقاء .
- 2.إن السلوك العصابي والاضطرابات النفسيه ناتجه عن التفكير غير العقلاني.
- 3.إن التفكير غير العقلاني ينشأ من خلال التعليم المبكر في سن الطفوله وللأسوءه دور في ذلك.
- 4.العاطفه والتفكير يقودان حياه الفرد وكل واحد منهما يؤثر في الآخر.
- 5.إن استتوار الاضطرابات النفسيه تقررها المفاهيم والافكار .
- 6.يجب مجابهه الافكار والعواطف السلبيه التي تهدم الذات عن طويق تنظيم التفكير والمبركات بحيث
يصبح التفكير عقلانياً ومنطقياً عند الفرد.

الأفكار اللاعقلانية لأليس

ويميز اليس إحدى عشر فكره غير عقلانية، ويعتوها خوافيه لامعني لها ولكنها موجوده بشكل عام وهي
تقود بشكل واضح إلى اشكال العصاب المختلفه وهذه الافكار هي :

1. طلب التأييد و الإستحسان :يجب أن يكون الفرد محبوبا من كل المحيطين.ولاي شئى يقوم به
- 2.اللوم الوائد للذات و للآخرين ، بعض الناس أشرار و خبثاء لذلك يجب أن يعاقبوا و يلامو بشدة على
تصرفهم الخبيث
3. توقع الكثرة أو المصيبة أنها لكثرة حقا عندما لا تتحقق الأشياء كما زغب أن تكون أو عندما
تحدث عل نحو لا نتوقعه

4. الشعور بالعجز الشقاء يتسبب من عوامل خلرجية، وان الفرد غير قادر علي ضبط هذه العوامل،
- 5- تجنب المشكلات على الموء عدم مواجهه الصعوبات لان مواجهتها غالباً ماتكون أشد ايلاماً من تجنبها.
6. القلق و الاهتمام الزائد يجب ان نهتم بحدوث الاشياء المخفية والخطوة لان القلق والخوف و على الفرد أن يتوقعها و يكون مستعدا للتعامل معها و مواجهتها حين وقوعها .
7. الإعتماضية يجب على الفرد ان يعتمد على الآخرين (أكون تابع لهم).
8. ابتغاء الكمال الشخصي أن الشخص يكون مهوسا ببلوغ الكمال في أي شي ليستحق التقدير
- 9- الإوجاج لمتاعب الآخرين :يجب أن يشعر الفرد بالحزن و التعاسة لما يعنيه الآخرون من مشاكل و صعوبات.
10. اللامسؤولية الانفعالية و تمثل التعاسة و عدم الإحساس بالسعادة بسبب الظروف و الاحداث الخرجية ،فالإنسان لا يمتلك القوة على التحكم في اخوانه و همومه .
11. كمال الحلول و تمامها هنالك حلاً مثالياً لكل مشكله.يجب الوصول إليه ،و إنما كلرثة إذا لم يوجد الحل .

نظرية إليس في العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي

الجانب التشخيصي ABC

- A : Activating Event تمثل الحدث أو الموقف الداخلي أو الخرجي " الخوة المنشطة " و تأثر في الفرد من أجل تكوين المعتقد B، و التي أثرت الإنفعال فظهر فيها المشكل النفسي
- Belief :B و هي المعتقدات التي يكونها و يطورها الفرد إتجاه الموقف A ،و قد تكون عقلانية أو غير عقلانية .
- Conséquences :C و تعني النتائج التي تنجم جراء المعتقد B و قد تكون إنفعالية سلوكية أو معرفية
- فالنتائج التي تنشأ من المعتقدات غير العقلانية ليست بسبب الحدث المنشط A ،و إنما بسبب المعتقدات التي يكونها الفرد إتجاه الحدث المنشط ، فهذه الأفكار هي التي تثير الإرتباط و تؤدي إلى النتائج الإنفعالية السلبية كالقلق و الخوف و الإكتئاب .
- الأسلوب العلاجي :**

أضاف إليس إلى المعادلة D و هي أساس العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي و تعني أسلوب العلاج النشط الموجه حيث يقوم المعالج بمساعدة العميل على توجيه إنتباهه داخل الحصة العلاجية لأن الغرض

من العلاج هو حل المشكلات الإنفعالية عند الحالة ، فيبدأ المعالج بتوجيه العميل إلى تحديد مشكلاته الانفعالية C و يساعده على وصفها بطريقة ملموسة ، ثم يطلب منه بطريقة مباشرة أن يحدد مشكلة معينة ثم يفسر ان هذه المشكلة حسب نظرية (A .B.C)

الجانب العلاجي

- D Disputation المجادلة و الدحض (شوح و تفسير و تنفيذ الأفكار اللاعقلانية)
- E effect الفكرة الجديدة
- F felling المشاعر الجديدة السلوك البديل

(E)	(D)	(C)	(B)	(A)
التغير الذي يطرأ على الإنفعالات و السلوك بفعل المعالجة	محاولات المعالج لتنفيذ الاعتقادات و الأفكار	الإنفعالات و السلوكات التي تنجم عن الاعتقادات و الأفكار	الإعتقادات أو الأفكار التي تتطور لدى الإنسان حول الذات الحدث	الحدث الذي يؤثر في الشخص

مراحل العلاج

- تحديد الأهداف و كشف المعتقدات اللاعقلانية و شرح مفهوم ABC (و يشرح المعالج للعميل كيف تم دمج عبارات الوجوب اللاعقلانية: (يجب ، ينبغي ، عليك أن) و تنفيذ معتقدات العميل اللاعقلانية و تشجيعه على القيام بنشاطات إيجابية .
- توعية العميل على مسؤوليته على تنشيط الأفكار اللاعقلانية بسبب طريقة تفكيره غير منطقية .
- تعديل تفكير المريض و التقليل من أفكاره اللاعقلانية و يعمل على تقليلها
- تطوير فلسفة حياة عقلانية لمنع عودة المعتقدات اللاعقلانية و تركيز تفكيره في المستقبل

فنيات العلاج المعرفي

الفنيات المعرفية	الفنيات الإنفعالية	الفنيات السلوكية
1- تعليم نموذج ABC 2- إكتشاف الأفكار اللاعقلانية	التقبل غير المشروط للذات لعب الأدور	الواجبات المنزلية ، التحصن التدريجي، التعلم بالنموذج ،

النشاط الموجه داخل الجلسات تعلم ضبط الذات ، الإسترخاء التدريب التوكيدي ،التدريب على المهارات ،المواجهة الشخصية . العقاب و الثواب	أسلوب الدعابة و السخرية من الأفكار اللاعقلانية التخيل العقلاني الإنفعالي حوار الذات الفعال	3- الحوار و المناقشة 4- الجدل حول الأفكار اللاعقلانية 5- وقف الأفكار 6- التخيلات العقلية و الإنفعالية 7- إعادة البناء المعرفي
--	---	---

أهداف العلاج العقلاني الإنفعالي

- 1- تقليل أو تغيير النواتج اللاعقلانية أو الاضطرابات النفسية عند العميل عن طريق تغيير التفكير اللاعقلاني عنده واستبداله بتفكير عقلائي. (العمل على تغيير نمط التفكير غير الواقعي إلى رنود فعل أكثر ملائمة لمواقف الحياة ،و الإجراء الأساسي لتحقيق ذلك هو التنفيد (disputing)
 2. تشجيع العميل على إحداث تغيير عميق في اضطراب الذات و القلق ولوم الذات والعوانية والغضب.
 - 3- مساعدة العميل على السعي لتحقيق أهدافه الرئيسية طويلة الأمد و تقبل ذاته قدر الأماكن و إكتساب المهارات التي يستطيع إستخدامها كعميل في مرحلة لاحقة لتجنب حدوث مزيد من الإضطرابات في المستقبل
- دور المعالج النفسي في نظرية أليس**

- 1-إقناع العميل بأنه المسئول عن مشكلاته وطريقة تفكوره وان الاحداث الخرجية ليست هي المسئولة عنه.
2. استبدال الافكار غير المنطقية لدى العميل بأفكار عقلانية .
3. دور المعالج هو دور المعلم وان علي المعالج اعاده بناء المفاهيم المعرفيه المنطقية لدي العميل ومن ثم تغيير حديثه الداخلي.