

المحاضرة رقم: نظريه العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي

البرت أليس Albert Ellis (REBT)

Rational Emotive Behavior Theory

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

بدا ليس بممارسة العلاج النفسي سنة 1943 من خلال التعامل مباشرة مع مشكلات المرضى و استطاع 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 ، B الأفكار التي يقولها الفرد لنفسه حول الحدث ، C (رد الفعل) المشاعر و السلوك

A الموقف ← B المثير ← C الإستجابة

و يرى أليس أن مشاعرنا ما هي إلا أنعكاس 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 بموجبها، فعندما
يفكر الشخص علي نحو **عقلاني** يكون سعيداً أما عندما يفكر علي نحو **غير عقلاني** فإنه يصاب
بالاضطرابات النفسية.

ويرى أليس أن التفكير اللاعقلاني ينشأ عند الإنسان من خلال التنشئة الاجتماعية ويتأثر بأفكار الآخرين
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 الفكره 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 تقوده الى السعاده وعدم العقلانيه في التفكير تقوده 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 ولأسره دور في ذلك.
- 4.العاطفه والتفكير يقودان حياه الفرد وكل واحد منهما يؤثر في الآخر .
- 5.إن استمرار الاضطرابات النفسيه تقررهما المفاهيم والافكار .
- 6.يجب مجابهه الافكار والعواطف السلبيه التي تهدم الذات عن طريق تنظيم التفكير والمدرجات بحيث
يصبح التفكير عقلانياً ومنطقياً عند الفرد.

الأفكار اللاعقلانية لألبرت إليس

ويميز إليس إحدى عشر فكره غير عقلانية، ويعتبرها خرافيه لامعني لها ولكنها موجودة 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 شيء يقوم به

2. اللوم الزائد للذات و للآخرين ، بعض الناس أشرار و خبيثاء لذلك يجب أن يعاقبوا و يلامو بشدة على تصرفهم الخبيث
3. توقع الكارثة أو المصيبة أنها لكارثة حقا عندما لا تتحقق الأشياء كما نرغب أن تكون أو عندما تحدث عل نحو لا نتوقعه
4. الشعور بالعجز الشقاء يتسبب من عوامل خارجية، وان الفرد غير قادر علي ضبط هذه العوامل،
- 5- تجنب المشكلات على المرء عدم مواجهه الصعوبات لان مواجهتها غالباً ماتكون أشد ايلاماً من تجنبها.
6. القلق و الاهتمام الزائد يجب ان نهتم بحدوث الاشياء المخفية والخطرة لان القلق والخوف و على الفرد أن يتوقعها و يكون مستعدا للتعامل معها و مواجهتها حين وقوعها .
7. الإعتمادية 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- الإنزعاج 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 الخارجية ،فالإنسان لا يمتلك القدرة على التحكم في احزانه و همومه .
11. كمال الحلول و تمامها هنالك حلاً مثالياً لكل مشكله. يجب الوصول إليه ،و إنما كارثة إذا لم يوجد الحل .

نظرية إليس في العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي

الجانب التشخيصي ABC

- A : Activating Event تمثل الحدث أو الموقف الداخلي أو الخارجي " الخبرة المنشطة " و تأثر في الفرد من أجل تكوين المعتقد B، و التي أثارت 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 ، وإنما بسبب المعتقدات التي يكونها الفرد إتجاه الحدث المنشط ، فهذه الأفكار هي التي تثير الارتباط 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 يفسران هذه المشكلة حسب نظرية (A.B.C)

الجانب العلاجي

- D Disputation المجادلة و الدحض (شرح 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 لتفنيد 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 تفنيد 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 3- الحوار و المناقشة 4- الجدل حول الأفكار اللاعقلانية 5- وقف الأفكار 6- التخيلات العقلية و الإنفعالية 7- إعادة البناء المعرفي	التقبل غير المشروط للذات لعب الأدور أسلوب الدعابة و السخرية من الأفكار اللاعقلانية التخيل العقلاني الإنفعالي حوار الذات الفعال	الواجبات المنزلية ، التحصن التدريجي، التعلم بالنموذج ، النشاط الموجه داخل الجلسات تعلم ضبط الذات ، الإسترخاء التدريب التوكيدي ،التدريب على المهارات ،المواجهة الشخصية . العقاب و الثواب

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 ردود 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 الأمكان 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 تفكيره وان الاحداث الخارجية ليست هي المسؤولة 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.