

المحاضرة الثامنة:

المحور الأول: تطور النماذج والعلاجات السلوكية والمعرفية

2_ الموجة الثانية: النماذج المعرفية

ثانياً: النموذج المعرفي العقلاني الانفعالي لالبرت أليس

1_ **العلاج العقلاني الانفعالي لالبرت أليس**: هو أحد أنواع العلاج المعرفي السلوكي، طوره ألبرت أليس في خمسينيات القرن الماضي، يهدف إلى مساعدة الأفراد على تغيير الأفكار غير العقلانية التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وسلوكية، من خلال استبدالها بأفكار أكثر منطقية وعقلانية.

2_ **الافتراضات الأساسية لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي**: تقوم هذه النظرية على مجموعة من الافتراضات الفرعية والتي يلخصها (باترسون) Patterson ، سنة 1980 في:

- 1_ إن ما يعانيه الفرد من اضطرابات نفسية وعقلية تكون في الأصل راجعة إلى مجموعة الأفكار والمعتقدات الخاطئة واللاعقلانية والتي تشكل البناء المعرفي للفرد.
 - 2_ التفكير اللاعقلاني يرجع إلى عوامل التنشئة الاجتماعية وخاصة في مراحل الحياة الأولى للفرد.
 - 3_ التفكير والانفعال وجهان لعملة واحدة وإن جاز القول أنهما شيء واحد.
 - 4_ الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الفرد _والتي قد تستمر لتؤثر في حياته بصفة عامة _ مرجعها إلى التلفظ الذاتي للمفاهيم والمعتقدات الخاطئة التي يتبناها.
 - 5_ الإنسان كائن عقلائي ولاعقلاني وعليه أن ينمي طريقة تفكيره العقلاني إلى أقصى درجة وأن يخفض من مستوى تفكيره اللاعقلاني إلى أقل درجة.
- وبهذا يرى أليس أن نظام الأفكار اللاعقلانية هي الهدف الرئيسي للعمل العلاجي من خلال السعي لإزالتها والتخلص منها.

3 _ **اهداف العلاج العقلاني الانفعالي**: يهدف العلاج العقلاني الانفعالي إلى تحقيق ما يلي:

- _ تحديد أسباب السلوك المضطرب من أفكار ومعتقدات غير منطقية
- _ مساعدة المريض في التعرف على أفكاره غير العقلانية التي تسبب سوء توافقه الاجتماعي
- _ زيادة اهتمام المريض بنفسه وتقبله لذاته وتقبله للتفكير العلمي والمنطقي

_ تمكين المريض من الشك والاعتراض على الأفكار غير العقلانية

_ زيادة المرونة لدى المريض ومحاربة الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والخاطئة لديه

_ التخلص من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية بالإقناع العقلي المنطقي وإعادة المريض إلى التفكير الواقعي والتحكم في انفعالاته عقلاانيا.

4_ أنواع المعتقدات المعرفية: يميز المعالجون السلوكيون المعرفيون بين نوعين من المعتقدات:

_ **اعتقادات منطقية ومتعلقة:** يصحبها في الغالب استجابات وجدانية ملائمة للموقف، وتنتهي بالفرد إلى مزيد من النضج الانفعالي والخبرة الايجابية والعمل البناء.

_ **اعتقادات لا منطقية وغير متعلقة:** تصحبها استجابات انفعالية مرضية. ومن الأمثلة عن أساليب التفكير الخاطئ(الأفكار اللاعقلانية) والتي تؤدي إلى مشاعر وانفعالات غير مرغوب فيها:

* كل الرجال يكذبون أو كل السيدات كثيرات الكلام: **التعميم**

* أنا شخص فاشل بدلا من القول أنا فشلت: **ربط نفسك بأفعالك**

* المدح الذي تلقيته مجرد مجاملة: **حذف النقاط الايجابية**

* بالتأكيد يكرهني مادام لم يكلمني اليوم: **أخطاء في الحكم والاستنتاج**

* لا يجب أن يكون لي أعداء أو أنه يجب أن أنجح من أول مرة في فعل أي شيء: **المثالية العمياء.**

* حتما سأفقد منصبتي وأصبح بلا عمل، إنني خائف جدا أظنني سأهلك وعائلتي: **مبالغة**

4_ نموذج ABC في العلاج العقلاني الانفعالي(الجانب التشخيصي): جوهر هذه النظرية هو أن

معظم الاضطرابات التي يعيشها الناس تحدث لهم بناء على أسلوب تفكيرهم الهازم وغير المنطقي، وخاصة بتبنيهم للتفضيلات والرغبات وجعلها فروضا مطلقة وتعسفية على أنفسهم وعلى الآخرين، ويقدم (أ.إليس) نظريته على النحو التالي:

أ_ الجانب الاول :A.B.C وهو بمثابة الجانب التشخيصي، وهو يوضح العوامل الأساسية، التي تؤدي إلى نشأة الاضطراب الانفعالي، وفي مايلي شرح لهذا الجانب:

_ **أحداث نشطة : Activating experience (A)** وهي الخبرة أو الأحداث النشطة المثيرة للفرد، مثل وفاة، طلاق، رسوب.

-المعتقدات (B) Belief System: نعني بها نظام المعتقدات أو الأفكار عن الحدث A ؛ حيث يتم إدراك الخبرة المنشطة في ضوء نظام المعتقدات لدى الفرد. ونظام المعتقدات قد يكون عقلانياً أو غير عقلاني. وقد تظهر في صورة أفكار، أو حديث داخلي يردده الفرد كتنقيح خاطئ للحدث، أو تفسير محرف ومشوه وخاطئ للحدث المثير للضغط.

_الناتج (c) Conséquence النتيجة (استجابة انفعالية أو سلوكية) وهي قد تكون عقلانية - صبر، رضا، إصلاح- أو غير عقلانية حزن، توتر، قلق

ويرى (أ.إليس) أنه على الرغم من أن (A) هو الحدث الذي يقع قبل ظهور الاضطراب الانفعالي، غير أنه ليس هو السبب الرئيسي والمباشر للنتيجة المتمثلة في الاضطراب الانفعالي (C)، إنما ينتج هذا الاضطراب عن نظام أو نسق التفكير الموجود لدى الفرد الذي يرمز له بالحرف (B) .

ب_ الجانب العلاجي لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي ل ألبرت إليس DEF

ويتم من خلاله توضيح ومناقشة العلاقات بين الأحداث المثيرة والأفكار اللاعقلانية، ومهاجمة الأفكار الهدامة التي يتبناها العميل، واستبدالها بأخرى أكثر منطقية، ومحاولة إكساب العميل طرق التفكير السليمة التي من خلالها يستطيع دحض وتقديم أفكاره سواء السابقة اتجاه الأحداث التي سببت له الاضطراب الانفعالي، أو طريقة تفكيره تجاه الأحداث المثيرة التي ستواجهه، وفيما يلي عرض للنقاط التفصيلية التي يعتمد عليها النموذج D E F

_ الدحض والتفنيد: (D) Disputing حيث يقوم المعالج بتنفيذ ومناقشة أفكار العميل؛ لمساعدته على إدراك العلاقة بين B و C وتغلبه على معتقداته غير العقلانية، واستبدالها بأخرى .

_التأثير الجديد (E) Effective new philosophy بعد أن ناقش المعالج العميل في الخطوة السابقة معتقداته اللاعقلانية، تأتي مرحلة إكساب العميل لفلسفة جديدة ليفكر بها بطريقة عقلانية وبناءة، لا تؤدي به إلى الاضطراب الانفعالي. وهو التغير العلاجي الذي يطرأ على الانفعالات والسلوك

_التغذية - الراجعة: (F) Feed Back وهي الخطوة الأخيرة التي من خلالها تتغير انفعالات الفرد السلبية إلى انفعالات ايجابية (تتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلى حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي) . وهو الهدف الرئيسي للعلاج الانفعالي.

6 _ خطوات العلاج العقلاني الانفعالي ل (أ.ألبرت إليس): يتم وفق الخطوات التالية:

الخطوة 1: التعرف على أفكار الشخص غير العقلانية، واستحضارها بقوة إلى حيز انتباهه وشعوره.

الخطوة 2: أن يوضح المعالج للمرضى أن الصعوبات التي يعانون منها تتجم إلى حد كبير من إدراكهم المشوه وتفكيرهم غير المنطقي، وأن هذه الأفكار اللاعقلانية تسبب وتبقى على اضطرابهم وتعاستهم.

الخطوة 3: يوضح المعالج للمرضى أن هناك طريقة لإعادة ترتيب إدراكاتهم وإعادة تنظيم تفكيرهم من أجل القضاء على السبب الأساسي لصعوباتهم، و يعمل على تعليم المريض كيف يتحدى، يناقض، ويعيد لفظ أفكاره لتصبح أكثر منطقية وفعالية، ويتم ذلك بإحدى الفنيات التالية: المحاضرات، الحوار والمناقشات، التشجيع والحث، التدريب التوكيدي، المواجهة الدرامية المباشرة، تعليم التفكير المنطقي.

الخطوة 4: إلغاء الأفكار غير العقلانية وإرساء أفكار عقلانية جديدة محلها، وعلاوة على ذلك على المعالج العقلاني الانفعالي، قبل نهاية العلاقة العلاجية أن يتناول بصورة ملموسة التفكير غير المنطقي النوعي للمريض، كما يجب أن يوضح له بصورة عامة الأفكار اللاعقلانية الرئيسية التي من المحتمل أن تتبعها الكائنات البشرية، وفلسفات الحياة الأكثر عقلانية التي يمكن اتباعها بدلا منها، وإلا فإن المريض الذي يتحرر من أسر مجموعة نوعية من الأفكار اللاعقلانية، قد ينتهي به الأمر بالوقوع كفريسة لمجموعة أخرى. ويحدد (ألبرت. إليس) عشرة أهداف تمثل باجتماعها خصائص الصحة النفسية، هي:

__ الاهتمام بالذات: أن يهتم الفرد بنفسه أولا ولكن دون أنانية

__ التوجه الذاتي: على الانسان أن يتحمل المسؤولية الشخصية ويعمل بكفاءة

__ التحمل: على الانسان تحمل أخطاء الآخرين

__ تقبل عدم اليقين: على الانسان أن يتقبل حقيقة أن يعيش في عالم من الاحتمالات

__ المرونة: الانسان العادي يتصف بمرونة التفكير وهو يتقبل التغيير

__ التفكير العلمي: الانسان العادي يتصف بكونه موضوعيا وعلميا ومنطقيا.

__ الالتزام: الناس العاديين يهتمون وينشغلون بأشياء مختلفة خارج نطاق أنفسهم

__ روح المغامرة: أن الانسان العادي يتمتع بقدر من روح المغامرة

__ تقبل الذات: أن الانسان العادي قانع بحياته، راض عن نفسه

__ اللامثالية: أننا جميعا نواجه الاحباط أو نشعر بالأسف أو الندم، فهذه هي طبيعة الحياة.