

مقياس: العلاجات المعرفية السلوكية

المستوى: السنة الثالثة علم النفس العيادي

الحجم الساعي: 45 سا

الرصيد: 5

المعامل: 03

المحاضرة رقم 03: العلاج العقلاني الإنفعالي

### 1-التعريف بصاحف النظرية:

"ألبرت أليس" Albert Ellis عالم نفسي، ومعالج وممارس ذو اتجاه تحليلي لكنه لم يقتنع بهذا الاتجاه، وطور عملية العلاج العقلاني الانفعالي كطريقة منفردة به.

فقد أسس معهد الحياة العقلانية Institute of rational living سنة 1959 ، وهو عبارة عن مؤسسة تربية علمية لا تهدف الى الربح وإنما الى تعليم أسس الحياة العقلانية حيث يقوم بأنشطة لنشر المنهج العقلاني الإنفعالي.

كما توجد عيادة متوسطة الاجر للأفراد اللذين يطلبون العلاج الفردي الجماعي، كما أسس مدرسة الحياة، وهي مدرسة خاصة للأطفال العاديين تطبق فيها بصورة وقائية أسس علم النفس العقلاني الإنفعالي كم أسس لمجلة rational living ، وهكذا أرسى ألبر أليس إتجاها علاجيا وهو العلاج العقلاني، حيث أضيف له مصطلح "الإنفعالي" سنة 1961 ثم مصطلح السلوكي سنة 1994 ليصبح العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي.

حيث يرى أليس من خلال هذا العلاج أن سلوكيات المرضى تنتج عنه أفكار واتجاهات لا منطقية، ويركز التشابك بين التفكير اللاعقلاني اللامنطقي، لذلك فاننا لكي نفهم سلوكا معيننا يجب أ نفهم كيف يشعر الفرد، كيف يفكر، ويدرك ويتصرف، وقد صاغ اليس ال أساس المعرفي للسلوك في معادلة مبسطة أطلق عليها ABC .

**نظرية ABC:**

تشير رموز هذه النظرية الى:

**A : Activating** أي الحدث الذي يؤثر في الشخصية أو الخبرة المنشطة مثل: وفاة، طلاق، فشل، لكن الخبرة لا تحدث الاضطراب السلوكي.

**B: Belief** أي المعارف بالمعنى الواسع أي الأفكار الأوتوماتيكية أو هي الفراغ في ذهن المريض، وطريقة تأويله للأحداث (المعتقدات)، وهي بمثابة جسر يصل بين A و C.

**C : Consequence** أي النتائج وهي ليست وليدة الأحداث التي تسبقها A ، وانما هي نتيجة نظام التفكير (B)، وتسمى العناصر الثلاثة بمرحلة التشخيص، أما مرحلة العلاج فتبدأ بالانتقال الى مرحلة (D) أي تنفيذ ومواجهة وتحدي الأفكار اللاعقلانية، كما يرى أليس أن سلوكيات الأفراد تتأثر بدرجة كبيرة بمعارفهم الخاطئة والمشوهة، إلا أنه لا بد من التغلب على هذه الأفكار والمعتقدات.

ولقد صاغ اليس الافكار المنطقية في ثلاث حتميات:

1- يجب وينبغي أن تعاملني برفق ومن المفزع ألا تفعل فأنني حينئذ لا أستطيع تحمل سلوكك، وستكون وقتها شخصا سيئا.

2- يجب وينبغي علي أن أقوم بأي عمل بشكل جيد حتى أكون محبوبا ومقبولا من الآخرين، ومن المخجل ألا أفعل ذلك.

3- يجب أن يتعامل الناس دائما بشكل طيب وان يمنحوني كل شيء أريده فورا، ومن المفزع أن لا يتم ذلك حينئذ سيكون العالم سيئا.

**عملية العلاج العقلاني الانفعالي:**

إن هدف العلاج هو تحديد الإعتقادات اللاعقلانية وتعديلها فمهمة المعالج إذا تتمثل في مساعدة الفرد على التخلي عن أفكاره اللاعقلانية وتغيير إعتقاداته المدمرة للذات، ويتضمن العلاج عدة وسائل يمكن تقسيمها إلى ثلاث مجموعات:

**مجموعة أولى:** يتم فيها التحليل المنطقي الإدراكي المعرفي.

مجموعة ثانية: سماها أليس "بالوسائل العاطفية" المثيرة للذكريات، وتتم فيها تمارين التخيلات العقلية والانفعالية.

مجموعة ثالثة: تسمى بالوسائل السلوكية الفعالة.