**المحاضرة6**

**رابعاً: نظريه العلاج العقلى الانفعالى:**مؤسس هذه النظريه هو البرت أليس (Albert Ellis ) الإنسان عند **(أليس)** يولد بفطره تدفعه بإن يحافظ على نفسه بصوره متكامله وأن يبحث عن السعاده ويحقق ذاته وفى نفس الوقت يولد باستعداد مقابل ذلك لتحطيم النفس. ومن خلال نمو الفرد ونشأته يكون عنده استعداد كبير للاستجابه للإيحاءات التى تظهر في ذهنه. والفرد يبدأ في تقييم نفسه في ضوء مايقوله الآخرين عنه.

**المفاهيم الأساسيه التي تقوم عليها النظريه :**

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 وللأسره دور في ذلك.

4.العاطفه والتفكير يقودان حياه الفرد وكل واحد منهما يؤثر في الآخر.

5.إن استمرار الاضطرابات النفسيه تقررها المفاهيم والافكار.

6.يجب مجابهه الافكار والعواطف السلبيه التي تهدم الذات عن طريق تنظيم التفكير والمدركات بحيث يصبح التفكير عقلانياً ومنطقياً عند الفرد.

أهداف العلاج العقلاني الإنفعالى:

1. تقليل أو تغير النواتج اللاعقلانية أوالاضطرابات النفسية عند المسترشد عن طريق تغير التفكير اللاعقلاني عنده واستبداله بتفكير عقلاني.
2. تقليل القلق ولوم الذات والعدوانية والغضب.

دور المرشد في نظريه أليس:

1. إقناع المسترشد بأنه المسئول عن مشكلاته وطريقة تفكيره وان الاحداث الخارجية ليست هي المسئولة عنه.
2. استبدال الافكار غير المنطقية لدى المسترشد بأفكار عقلانيه .
3. دور المرشد هو دور المعلم وان علي المرشد اعاده بناء المفاهيم المعرفيه المنطقية لدي المسترشد ومن ثم تغير حديثه الداخلي.

وسائل الارشاد:

1. المنطق والإقناع.
2. إعاده بناء المفاهيم.
3. الحديث الإيجابي مع الذات.
4. التعليم.
5. المواجهة.
6. نظريه الإرشاد المعرفي عند بيك:

يقرر بيك صاحب أكثر نظريات الارشاد المعرفي شيوعاً أن منهجه نسق إرشادي يقوم علي أساس نظرية فى السيكوباثولوجيا ومجموعة من الاسس والاساليب الارشادية والمعارف المستمدة من البحوث الأمبيريقية. ويقوم الإرشاد حسب بيك علي اساس نظري عقلاني، وهو الطريقه التي يحدد بها الافراد أبنيه خبراتهم كيف يشعرون وكيف يسلكون، فإذا فسروا موقفاً بإنه خطر فإنهم يشعرون بالقلق ويريدون الهروب.

**أسس النموذج المعرفي :**

يستند النموذج المعرفي إلي عدد من الأسس هي كما يلى طبقاً لبيك:

1. الطريقه التي يشكل بها الأفراد بنيه الموقف تحدد كيف يشعرون ويسلكون.
2. تفسير موقف يحمل في طياته مكامن الضغط, عملية نشطة ومستمرة تشتمل علي تقديرات متتابعة للموقف الخارجي وقدرات الشخص علي مواجهة الموقف والمخاطر والتكلفة والكسب.
3. لكل فرد حساسيته الفردية التي تميل به إلى المعاناة السيكولوجية كما أن الحساسية الخاصة للشخص المعين يستثيرها عادة نوع من الضغوط الخاصة بها.
4. تؤدي الضغوط في النشاط العادي للتنظيم المعرفي، وحين تكون المصالح الحيوية للفرد مهددة, فإن النظم المعرفية البدائية والمميزة للفرد تنشط, وينزع الفرد الي إصدار أحكام متطرفة ومطلقة ومنحازة وشمولية إلي جانب واحد.
5. تفسر الفروق في تنظيم الشخصية بعض التباين الكبير في حساسيات الافراد للضغوط.
6. تتكون زملات مثل اضطرابات القلق والاكتئاب من مخططات Schemas منشطة بقدر زائد وذات مضمون خاص بالزملة المعينة.
7. تحدث تفاعلات المعاناة مع الأفراد الآخرين في دورة من الاستجابات المعرفية اللاتوافقية التي تتبادل التدعيم، وتؤدي ميكانزمات معينه مثل الطراز المعرفي المتمركز حول الأنا، والتشكيل framing والاستقطاب الي زياده تنشيط الميكانيزمات المرتبطة بالاكتئاب والقلق والبارانويا والاضطرابات النفسية الأخري .
8. قد يُظهر الشخص نفسه الاستجابة البدنية للتهديدات السيكولوجية الاجتماعية أو الرمزية التي يظهرها للتهديدات الفيزيقية. وتتضمن تعبئه مسلسل (القتال- الهروب – التجمد) نفس النظم المعرفية الحركية سواء أكان مستوي التهديد أو التحدي هو هجوم فيزيقي أو نقد اجتماعي.

نظريه الإرشاد السلوكي المعرفي (لمتشنبوم) :

يؤكد ميتشنبوم بأن عمليه التعلم لايمكن أن تنحصر في مثير واستجابة كما تري النظرية السلوكية، لأن إمكانية حدوث أستجابات مختلفة لنفس المثير واردة، كما أنه يمكن حدوث استجابات متشابهة لمثيرات مختلفة،

**افتراضيات النظرية ومفاهيمها:**

انطلق ميتشنيوم من الفرضيه التي تقول ( بإن الاشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دورا مهما في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها، وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديده يقوم بها الأفراد تعمم بواسطه الأبنيه المعرفيه المختلفه) . يخلق الحديث الداخلي الدافعيه عند الفرد، ويساعده علي تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة. ويري ميتشنيوم بإن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث ويبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي. إن السلوك الناتج عن الاتجاه المعرفي يركز علي كيفيه تقييم الفرد لسبب إنفعاله والي طريقه عزوه لسبب هذا الانفعال، هل هو سببه أم هم الاخرون؟ ويري ميتشنبوم إن هنالك هدفاً من وراء تغيير الفرد لحواره الداخلي. ويجب تحديد حاجه الفرد للشئ الذي يريد أن يحققه، والشئ الذي يرغب في إحداثه في البيئه وكيف يقيم المثيرات والي أى سبب يعزي سلوكه وتوقعاته.

يؤثر إدراك الفرد علي فسيولوجيته ومزاجه. ويري ميتشنبوم إن الانفعال الفسيولوجي ليس هو المعيق بحد ذاته الذي يقف في وجه تكيف الفرد، ولكن مايقوله لنفسه حول المثير هو الذي يحدد انفعالاته الحاليه. ويري ميتشنبوم حدوث تفاعل بين الحديث الداخلي عند الفرد وبناءاته المعرفيه هو السبب المباشر في عمليه تغيير سلوك الفرد، كما يرى أن عمليه التغيير تتطلب أن يقوم الفرد بعمليه الامتصاص – أى أن يمتص الفرد سلوكاً جديداً بدلا من السلوك القديم - وأن يقوم بعمليه التكامل بمعني أن يبقي الفرد بعض بناءاته المعرفيه القديمة إلي جانب حدوث بناءات جديده لديه. ويشير ميتشنبوم إلى أن البناء المعرفي يحدد طبيعه الحوار الداخلي، والحوار الداخلي هذا يعتبر أساسيا في البناء المعرفي الذى يسميه ميتشنبوم بالدائره الخيرة. علي المرشد أن يعرف المحتويات الادراكية التي تمنع حدوث سلوك تكيفي جديد عند المسترشد، وماهو الحوار الداخلي الذي فشل الفرد في أن يقوله لنفسه، ويجب علي المرشد أن يعرف حجم ومدي المشكلة، وماهي توقعات المسترشد من الإرشاد؟، وأن يسجل المرشد أفكار المسترشد قبل واثناء وبعد مرور المسترشد بالمشكله التي يواجهها. ثمه وظيفه ثانية للحوار الذي يتم داخل الفرد وهي التأثير علي الأبنية المعرفية وتغييرها، والبنية المعرفية هي التي تعطي نسق المعاني أو المفاهيم (التصورات) التي تمهد لظهور مجموعة معينة من الجمل أو العبارات الذاتية. يقول ميتشنبوم (ما أقصده بالبنية المعرفية هو ذلك الجانب التنظيمي من التفكير الذي يبدو يراقب ويوجه الاستراتيجية للأفكار، وأقصد أن أستفيد من نوع من المشغل التنفيذي يمسك بخرائط التفكير ويحدد متي نقاطع أو نغير أونواصل التفكير. إن التغييرات تحدث بدون تغيير في البنيه المعرفية، ولكن تعلم مهاره جديده يتطلب تغييراً في هذه البنية.)