

المحاضرة الثالثة/ الارشاد التربوي

عنوان المحاضرة

نظريات الارشاد

المحاضرة الثالثة/ الارشاد التربوي

نظرية العلاج العقلي العاطفي

البرت الس albert Ellis

نبذا عن حياته ص ٣٧

الافتراضات الرئيسية للنظرية

١. ان الانسان عقلائي ولاعقلاني في ان واحد فعندما يفكر ويتصرف يشكل عقلائي فانه فعلا وسعيدا ونشيطا

٢. التفكير الغير عقلائي متعلم من سن مبكر لدى الطفل من الأسرة والثقافة المجتمع الذي يعيش فيه

٣. يتأثر الافراد بافكار الاخرين وبالعواطف السلبية (القلق . الشعور بالذنب.الحقد)

٤. ان التفكير والعاطفة هما عمليتان لايمكن فصلهما عن بعضهما البعض .

٥. يعتبر الانسان حيوانا لفظيا يعبر عن مشاعره وافكاره بالفاظ كلامية.

٦. سبب الاضطرابات العاطفية التفكير اللاعقلاني واللامنطقي وما يقوله الفرد لنفسه من كلمات او جمل خاطئه . اي نتيجة التفكير الداخلي الخاطيء لدى الفرد وهذا يؤدي الى العصاب .

٧. ان الاحداث الخارجية ليست هي المسؤولة بشكل مباشر عن اضطراباتنا النفسية ولكن طريقة تفكيرنا اتجاهها هي المسؤولة عن ذلك الاضطراب.

حدد الس الافكار غير العقلانية واللامنطقية في المجتمع الغربي والتي تؤدي الى هدم الذات وانتشار العصاب وهذه الافكار هي :

١. من الضروري ان يكون الشخص محبوبا اومقبولا من جميع الافراد فيما يقول وما يفعل.

المحاضرة الثالثة/ الارشاد التربوي

٢. ان تصرفات الناس خاطئة او شريرة او مجرمة وذلك يجب لوم او عقاب الناس الذين تصدر عنهم التصرفات عقابا شديدا. اما الشخص العقلاني فيقول ان العقاب لا يقلل من الاضطرابات العاطفية وربما يقود الى سلوك اسوأ وانه يحاول تغيير سلوكهم وتحسينه عن طريق الاقتناع.

٣. ان من المصيبة الفادحة ان تأتي الامور على غير ما يمتنى الفرد اما الشخص العقلاني فيشير الى تجنب المبالغة في الامور الغير السارة ويعمل على تحسين المواقف والظروف او تقبلها ان لم يكن تحسينها ممكنا.

٤. تنشأ تعاسة الفرد من ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها او التحكم بها اما الشخص العقلاني فيدرك ان التعاسة تأتي من تفكيره وموقفه تجاه هذه الظروف والحوادث الخارجية .
٥. ان من الطبيعي ان يشعر الانسان بقلق او بالتوتر عندما تحدث له اشياء خطيرة وسيئه .
بينما الشخص العقلاني يدرك امكانية المخاطره وان القلق والتوتر الدائم لا يمنع تلك الاحداث وانما يزيد منها.

مفهوم الس عن الشخصية

يعبر الس على الشخصية بالرموز (A.B.C)

A. تعني الحادث او خبرة او النشاط

B. تعني افكار ومعتقدات الفرد

C. تعني النتيجة الانفعالية.

ان الاحداث (A) تسبب ظاهريا الانفعالات (C) والحقيقة ان بينهما افكار ومعتقدات (B) هي المسؤولة عن الانفعالات (C) بمعنى ان الاحداث او النشاطات (A) ليست هي السبب في الانفعالات العاطفية (C) لكن الافكار والمعتقدات التي تكونها عن الاحداث او النشاطات (A) هي المسببة للانفعالات العاطفية (C). اي ان B هي السبب في (C) وليست (A) هي السبب في (C).

المحاضرة الثالثة/ الارشاد التربوي

دور المرشد في العملية الارشادية

الانسان كائن عقلائي لديه القدرة على تجنب او ازالة التعاسة والاضطرابات العاطفية وذلك عن طريق تعلم التفكير المنطقي .ولهذا فان مهمه المعالج هي مساعدة المسترشد على التخلص من الاتجاهات والافكار اللامنطقية والاستعاضة عنها بافكار منطقية وتعريفه بما يلي

١. ان الصعوبات التي يعاني منها نتيجة تفكيره اللامنطقي وتشوة ادراكه.

٢. اكسابه التفكير العقلاني واعادة تنظيم افكاره ومدركات وذلك من اجل ازالة الصعوبات التي يعاني منها.

خطوات العلاج التي يتبعها المرشد حسب نظرية الس فهي

١. جعل المسترشد واعيا لافكاره اللامنطقية وتفكيره الداخلي اي اقتاعه بان تفكيره غير منطقي والتوضيح له ان السبب في اضطرابه هو سلسله الكلمات التي يقولها لنفسه وكذلك الكشف عن التفكير الداخلي الهادي للذات او التفكير غير المنطقي في الماضي وحاضر المسترشد.
٢. تغيير تفكير المسترشد الداخلي اللامنطقي وتعليمه كيف يتحدى يهاجم ويعيد ويستبدل كلماته الداخلية مرة اخرى .حتى يصبح تفكيره الداخلي اكثر منطقية والنظرية العقلية العاطفية تؤمن بان المسترشد لايستطيع تغيير افكاره بدون مساعده ولا بد من مساعده
٣. يناقش المعالج مع المسترشد الافكار اللامنطقية بشكل عام وفلسفته في الحياة.

اساليب العلاج .

- ١ . التنفيذ الاقناع:الشرح في ص ٢ ٤
- ٢ . الواجبات والمهمات البيتيه.ص ٣ ٤
- ٣ . التقليد ولعب الدور:ص ٣ ٤
- ٤ . الضبط الاجرائي للتفكير الوجداني.ص ٤ ٤
- ٥ . التدريب على استخدام المهارات.ص ٤ ٤
- ٦ . التغذية الراجعة .ص ٤ ٤

المحاضرة الثالثة/ الارشاد التربوي

تقييم النظرية.

ان نظرية العلاج العقلي العاطفي ذات فلسفة واضحة وهي منطقية ومنتكيفة مع الظروف الواقع فهي تجعل الانسان شيئا مهما وبامكانه ان يصنع سعادته ويحقق ذاته وان مايقول لنفسه عنها هو المحدد لنتائجها العاطفية وليست الاحداث نفسها عي المؤثره فية.

اما بالنسبة للانتقادات الموجهه لنظرية الس فهي

١.العلاج العقلي العاطفي خال من العواطف عقلائي الى حد بعيد ويعتمد بشكل كبير على الالفاظ .

٢. استخدام العقل من المخاوف المرضية عند الافراد محددة ولايمكن ان نخلص الافراد من مخاوفهم المرضية من خلال علاجا نفسيا سطحيا.

٣. يعتبر العلاج العقلي العاطفي علاجا نفسيا سطحيا.

٤.العلاج العقلي العاطفي اسلوب مباشر بدرجة كبيرة وهو يخضع الفرد للعلاج بدون مراعاة لمعتقداته ومفاهيمه .

(ان اشاءالله واجب المحاضر القادمه الفصل الرابع طرق الارشاد النفسي)