

محاضرة رقم 9 :-نظرية الإرشاد العقلاني و الانفعالي

تمهيد: صاحب هذه النظرية " ألبرت أليس" و هو عالم نفسي إكلينيكي أهتم بالتوجيه المدرسي و الإرشاد الزواجي و الأسري. و ترى هذه النظرية بأن الناس ينقسمون إلى قسمين واقعيون و غير واقعيون و أن أفكارهم تؤثر على سلوكهم فهم بالتالي عرضة للمشاعر السلبية مثل القلق و العدوان و الشعور بالذنب بسبب تفكيرهم اللاواعي و حالتهم الانفعالية و التي يمكن التغلب عليها بتقييمه قدرة الفرد العقلية وزيادة درجة إدراكه.

المفاهيم الأساسية للنظرية:

- 1: ان الفرد يولد ولديه الامكانيات لكي يصبح منطقيًا وعقلانيًا واضح التفكير ,كما يولد لديه الميل لان يصبح غير منطقيًا او غير عقلائي.
- 2:الفرد يدرك ويفكر وينفعل ويسلك بطريقة تلقائية لا تتفصل فيها العمليات السابقة عن بعضهما البعض بل تتفاعل.
- 3: يتاصل التفكير غير عقلائي في التأقلم المبكر الذي يكسب من الاب خلال مرحلة الطفولة والثقافة التي كان يعيش فيها.

-اهتمامات الإرشاد العقلاني و الانفعالي:-

- أن الإنسان يولد ولديه القدرة على التفكير العقلاني و غير عقلائي ، بمعنى أن الإنسان عقلائي و لا عقلائي في آن واحد.
- ترى هذه النظرية أن أساليب تفكيرنا و معتقداتنا اللاعقلانية تكمن وراء اضطراباتنا النفسية
- أن الأفراد مهنيون بيولوجيا على أن يفكروا بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة أو أن يهزموا أنفسهم و أن يبالغوا في كل شيء ، و أن يشعروا بالإثارة الشديدة و يتصرفوا بغرابة لأتفه الأسباب.

-تطبيقات نظرية الإرشاد العقلاني و الانفعالي:-

- 1: اهمية التعرف على اسباب المشكلة اي الاسباب غير المنطقية التي يعتقد بها المسترشد والتي تؤثر على إدراكه وتجعله مضطربا.
- 2: اعادة تنظيم ادراك وتفكير المسترشد عن طريق التخلص من اسباب المشكلة ليصل الى مرحلة الاستبصار للعلاقة بين النواحي الانفعالية والأفكار والمعتقدات والحدث الذي وقع في المسترشد.س
- 3: اقناع المسترشد على جعل الافكار في مستوى وعيه وانتباهه ومساعدته على الفهم الغير منطقية منها لديه.
- 4:توضيح المرشد للمسترشد بأن هذه الأفكار سبب مشكله و اضطرابه الانفعالي.
- 5.تدريب المسترشد على إعادة تنظيم أفكاره وإدراكه و تغيير الأفكار اللامنطقية الموجودة لديه ليصبح لديه أكثر فعالية و اعتمادا على نفسه في الحاضر و المستقبل .
- 6:إتباع المرشد لأسلوب المنطق و الأساليب المساعدة لتحقيق عملية الاستبصار لكسب ثقة المسترشد.
- العمل على مهاجمة الأفكار و اللامنطقية لدى المسترشد بإتباع مايلي:
- 7: رفض الكذب و أساليب الدعاية الهدامة و الانحرافات التي يؤمن به الفرد غير عقلائي
- 8:مهاجمة الأفكار و الحيل الدفاعية التي توصل المرشد إلى معرفتها من خلال الجلسات الإرشادية مع المسترشد و إبدالها بأفكار أخرى مقبولة اجتماعيا.

-تقييم النظرية :

- ✓ العلاج العقلاني الانفعالي خال من العواطف ،عقلاني إلى حد بعيد و يعتمد بشكل كبير على الألفاظ .
- ✓ هو أسلوب مباشر بدرجة كبيرة ، و هو يخضع الفرد للعلاج بدون مراعاة لمعتقداته و مفاهيمه .
- ✓ لا يوجد معيار موضوعي كالدين مثلا نحكم به على مدى عقلانية الأفكار و منطقيتها .