

الحوار العقلي في الإرشاد العقلي وفق نموذج ELLIS

الدكتور

عماد عبد حمزة العتابي

جامعة المنى - كلية التربية الأساسية

خلاصة البحث:

ان موضوع هذا البحث يسير وفق ثلاثة اطر نظرية عامة وخاصة ومتخصصة ، فالإطار الأول هو الإرشاد المعرفي ، ويستمد منه الإطار الثاني وهو الإرشاد العقلي (نموذج ELLIS) ، ومن الإرشاد العقلي نستمد الحوار العقلي وهو متغير البحث الرئيسي. كثيرا ما نسمع عن أهمية الحوار ولكننا نجد ان المتحاورين يدخلون للحوار مختلفين ويخرجون منه مختلفين ، فأين العلة ؟ هل العلة في المتحاورين ؟ ام في الحوار ونوعيته ؟ وهل تتبع محاوراتنا الأسلوب العقلي؟ كثير من التساؤلات تنفع ان تكون فرضيات علمية قابلة للاختبار للتحقق من صحتها. وعليه فان البحث الحالي يستهدف التعرف على فنية الحوار العقلي وهي فنية مفقودة لدى السواد الأعظم من الناس . والإرشاد المعرفي من أحد أساليب العلاج النفسي الحديث ، الذي يستعمل أساليب وطرقاً أكثر ايجابية من طريق دمج فنيات الإرشاد المعرفي وفنيات الإرشاد السلوكي معاً ، مما يؤدي إلى مساعدة الأفراد على تطوير مهاراتهم المعرفية وإعادة بناء أفكارهم ، وممارسة السلوكيات الايجابية وتدعيمها.

وفي ختام البحث خرج البحث بعدد من الاستنتاجات منها إن هدف العملية الإرشادية لا يقف عند حد مساعدة الفرد أو الجماعة على التغلب على المشكلة ولكن يمتد الى توفير الاستبصار للفرد ، وان الناس هم انفسهم الذي يوجدون المشكلات كنتيجة للطريقة التي يفسرون بها الاحداث والمواقف التي تواجههم ، كما ويمكن تنشيط العمليات المعرفية وظيفياً من طريق اجراءات متشابهة ، وطالما إن مهمة المرشد هي التشخيص والتربية ، فهو يقيم العمليات المعرفية للاتوافقية ومن ثم ينظم خبرات التعلم التي سوف تغير المعارف والمعتقدات وأنماط السلوك غير المرغوب . لأن الإرشاد المعرفي يقوم على عدد من

العمليات المعرفية التي يمارسها الفرد مثل التفكير والإدراك والتخيل والاستبصار وغيره ، وهذه العمليات المعرفية تؤثر بنحو مباشر في سلوك الفرد. كما أن الإنسان كائن عقلائي ولا عقلائي في آن واحد ، والإنسان حينما يفكر ويتصرف بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة والإنتاجية ، أي أن التفكير العقلاني مساوي لحالة الصحة النفسية. والأفراد لا يضطربون من الأحداث نفسها وإنما اضطراباتهم تحدث بسبب نظام التفكير الخاطئ الذي يتبناها لفرد حول نفسه ويشكل سلوكه في التعاطي مع الأحداث التي تحصل له. ويوجد لدى الأفراد ميول فطرية ومكتسبة لأن يتعلموا التفكير اللاعقلاني من البيئة أثناء عملية التربية والتنشئة الاجتماعية ، وهذه الأفكار اللاعقلانية تتداخل مع أفكارهم عن الصحة والانفعال والسلوك وتؤدي إلى حدوث المشكلات الانفعالية ، وعندما يغيرون هذه الأفكار يتغير معها سلوكهم المضطرب.

كذلك فقد استنتج البحث ان فنية الحوار العقلي تقوم على اساس علمي ملموس يتطلب ابراز الدليل ودحض الدليل بالدليل . وان فنية الحوار التي تقوم على أساس المنطقية من خلال تحديد المبررات المنطقية او اللامنطقية لكل سلوك ، والتي تقوم على أساس العقلانية من خلال إبراز الأدلة العقلانية لكل سلوك ، هي فنية ناجحة جداً كونها تثير الدافعية للتغيير. وفي ختام البحث تقدم الباحث ببعض التوصيات وفقاً لنتائج البحث ومنها ضرورة الاهتمام الفعلي بالوحدات والمراكز الإرشادية والسعي لزيادة فعاليتها لغرض تقديم الخدمات الارشادية. واهمية تدريب الاطفال على استخدام الحوار العقلي القائم على اساس علمي منطقي ، سواء من خلال تربيتهم الاسرية او المدرسية .

الفصل الأول

التعريف بالبحث

يشمل الفصل الاول عدة مباحث تعريفية بالبحث ، فقد خصص المبحث الاول لبيان اهمية البحث والحاجة اليه ، فيما خصص المبحث الثاني لبيان اهداف البحث ، اما المبحث الثالث فخصص لبيان حدود البحث ، فيما شمل المبحث الرابع تحديدا لمصطلحات البحث.

المبحث الأول

اهمية البحث والحاجة اليه

يرى Bandura هنا أن الإرشاد يساعد الأفراد الى حد كبير ليعيدوا بناء وتنظيم أنفسهم وتقبل الجو الأكاديمي على نحو أكثر ممارسة ويساعد الكثير منهم على التعلم الاجتماعي واكتساب السلوك الاجتماعي المفيد (Thoreson and Ewart, 1979, 29)، لأن الإرشاد كما عرفه (Stone) عملية تسهيل التفاعل بين الفرد والبيئة لغرض الوصول إلى الأهداف المستقبلية الجيدة وجعلها جزء من سلوكه (Stone, 1980, 19)، وهي أيضاً عملية مساعدة المسترشد في أن يساعد نفسه وذلك بفهمها وتوجيه شخصيته لتحقيق التوافق مع بيئته بحيث يستغل إمكاناته على خير وجه ويصبح الفرد أكثر نضجاً وأكثر قدرة على التوافق النفسي في المستقبل (الأحرش وآخرون، ٢٠٠٢، ٨٨)، اذ يعد الكشف عن المشكلات التي تعترض حياة طلاب الجامعة وتحديد مجالاتها ودرجة قوتها، مؤشر للحاجات النفسية التي تكمن وراءها ضرورة تقديم الخدمات الإرشادية وبيان مدى حاجة الأفراد إليها (الكيال، طاهر، ١٩٩٠، ٧٧).

وفي عالمنا المعاصر ظهرت عدة أساليب إرشادية تحاول مساعدة الأفراد لتجاوز أزماتهم وحل مشكلاتهم ومن بين هذه الأساليب أسلوب الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي الذي يركز الإرشاد فيه إلى تعديل أفكار المسترشد عن نفسه وعن الآخرين من خلال الحوار والتدريب على التفكير بطريقة ايجابية منطقية عقلانية، ويجري تحديد أخطاء التفكير، ونقد تلك الأفكار الخاطئة، والتوصل إلى الأفكار العقلانية من خلال الجلسات الإرشادية (المالح، ١٩٩٥، ١٤٩). والتفكير اللاعقلاني هو التفكير غير الواقعي والخطأ والمعيق لأهداف الشخص وهو يفشل عادة في اختبار المنطق، انه التفكير الذي يقود إلى نتائج سلوكية وافتعالية موهنة متعبة وإلى الاضطراب النفسي (Ellis, 1988, 1).

ووفقاً للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي فالتركيز ينصب على التفكير والأداء العملي لا على التعبير عن المشاعر. فالإرشاد والعلاج هو عملية تعليمية، اذ يقوم المرشد او المعالج بأدوار المعلم بعدة طرائق ولا سيما وهو يقوم بتعليم استراتيجيات التفكير السليم

والصحيح ، والمسترشد هنا يتعلم ويمارس المهارات الجديدة التي تعلمها (Corey، ٢٠١١، ٣٥٦).

وأسلوب الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي يحقق أهدافه بالتداخل الإرشادي بعدة فنيات ، منها فنيات معرفية Cognitive Techniques وهي الفنيات التي تساعد المسترشد في تغيير أفكاره اللاعقلانية واتجاهاته وفلسفته غير المنطقية إلى أفكار واتجاهات عقلانية جديدة، وتبني المسترشد فلسفة واضحة في الحياة تقوم على العقلانية . تعد فنية الحوار من أهم الفنيات المعرفية (زيتون ، ٢٤٤، ١٩٩٤). فالحوار إذن أمر ضروري لحياة الأفراد كالعامل واللاعب بوصفه نشاط يتركز حولهم فهم من خلالها يتناقشون ويتبادلون الخبرات والأفكار مع غيرهم من الأفراد ومع مدرسيهم ويشير الدافعية العالية لديهم إذ أنهم يتمتعون في أثناء إدارتهم للمحاورة أو في إثارة النقاش كونهم يتحدثون ميول الآخرين وقيمهم واعتقاداتهم ليثبتوا وجهات نظرهم ويدعموها (قطامي ، ١٩٩٣، ١٧١) .

ومثلما يحقق أسلوب الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي أهدافه بالتداخل الإرشادي بالفنيات المعرفية Cognitive Techniques فهو يحقق أهدافه أيضا بالفنيات الانفعالية Techniques Emotive وهي فنيات تتناول مشاعر المسترشد وأحاسيسه والمواقف الصادمة المثيرة والخبرات الماضية المتعلقة بمشكلة المسترشد، وتستخدم للمساعدة في تغيير قيم المسترشد المحورية (العامري ، ٢٠٠٠، ١٧-٢٤).

إن الفنيات والطرائق المتعددة التي يتبعها الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي - سواء فنيتي الحوار والنموذج أم غيرهما - تقود الى تقليل الاضطرابات الانفعالية والسلوكيات السلبية وذلك باكتساب فلسفة حياتية واقعية وعملية في الحياة (Corey، ٢٠١١، ٣٦١) .

المبحث الثاني

أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي :

١. التعرف على الإرشاد المعرفي.
٢. التعرف على أسلوب الإرشاد العقلي (النموذج ELLIS).

٣. التعرف على فنية الحوار.

المبحث الثالث

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بفنية الحوار كأحد فنيات أسلوب الإرشاد العقلي (انموذج ELLIS) وضمن اطار الإرشاد المعرفي دون غيرها من الفنيات والاساليب والاطر الاخرى وفي الفترة الزمنية ٢٠١٢/٢٠١٣

المبحث الرابع

تحديد المصطلحات

يعرف الإرشاد المعرفي counselingCognitive بأنه في صورته الواسعة يشتمل على كل الطرق التي تزيل الالم النفسي من طريق تصحيح المفاهيم والإرشادات الذاتية الخاطئة، والإرشاد المعرفي هو تطبيق الطرق الشائعة في التفكير، التي طورت في الحياة العادية (الشناوي، ٢٠٠٣، ٥٣)

ويعرف الإرشاد المعرفي counselingCognitive بوصفه قيام المرشد بعملية تعديل ، لسلوك المسترشد من توكيده العمليات المعرفية (الادراك ، التفكير ، القناعات ، التخيل) التي تؤدي دورا حاسما في تشكيل السلوك مستعملة الوسائل المتاحة التي من شأنها مساعدة المسترشد على الوصول الى السلوكيات غير الظاهرة والاحداث الخاصة ، مركزه على كيفية ادراك المسترشد للميزات البيئية وتفسيرها وتفاعله معها . (الحميري ، ٢٠٠٥ : ١٣).

فيما يعرف الإرشاد العقلي انموذج ELLIS بأنه نوع من الإرشاد يطبق مبادئ الإرشاد السلوكي، لكن على العالم الداخلي للمسترشد أي الأفكار والمعارف والانفعالات ، والتي تكون عبارة عن مسلمات خاطئة يتبناها الفرد من الطفولة ، وتجسدت في عقله حتى أصبحت حقائق تبنى عليها نتائج خاطئة والتي تخلق الصراعات العقلية، ومن خلال الإقناع المنطقي العقلاني وعكس ماكان يعمله المسترشد بعد التشخيص السليم والتدريب على عكس هذه الأفكار يتم الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي (الصميلي ، ٢٠٠٩ ، ٢٨) .

ومصطلح العقلانية يشير إلى مجموعة الآراء التي تؤدي إلى الاعتقاد بأن العالم يسير بطريقة عمل العقل المفكر، بطريقة موضوعية ومنطقية، وأن الإنسان العادي يفهم كل شيء حوله بشكل واضح كما يفهم مسألة حسائية أو مشكلة ميكانيكية وإن اختلفت مسببات الأمور وإن الأفكار اللاعقلانية يعرفها Ellis 1977 بأنها تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية التي تتميز بعدم موضوعيتها والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق والإمكانات الفعلية للفرد (Ellis, 1977, 20).

أما فنية الحوار Debating Technique فقد عرفها (Ellis 1987) بأنها فنية معرفية تساعد المسترشد في تغيير أفكاره اللاعقلانية واتجاهاته وفلسفته غير المنطقية إلى أفكار واتجاهات عقلانية جديدة وتبنيه فلسفة واضحة في الحياة تقوم على العقلانية من خلال توجيه الأسئلة من جانب المرشد للمسترشد (Ellis, 1987, 54-55).

ويتفق محمد (٢٠٠٠) مع تعريف Ellis, 1987، إذ يرى أن فنية الحوار أو الأسلوب السقراطي هي أحد الفنيات المعرفية التي يلجأ إليها المرشد لدحض الأفكار اللامنطقية والمختلة وظيفياً وغير المتسقة من خلال توجيه الأسئلة من جانب المرشد للمسترشد (محمد، ٢٠٠٠، ١٣٩).

كما وتفق العامري ٢٠٠٠ مع تعريف Ellis, 1987، إذ ترى أنها فنية معرفية Cognitive Technique يستعملها المرشد العقلاني الانفعالي السلوكي لدحض الأفكار اللاعقلانية عند المسترشد من خلال توجيه الأسئلة من جانب المرشد للمسترشد، وتتعلق تلك الأسئلة عادة بالجوانب اللامنطقية والمختلة وظيفياً من اعتقادات المسترشد لحثه على التخلي عن هذه المعتقدات (العامري، ٢٠٠٠، ٢٦).

ومن خلال التعريفات السابقة لفنية الحوار نستنتج الآتي:

أ- إن فنية الحوار هي أحد الفنيات المعرفية.

ب- يلجأ المرشد إلى فنية الحوار لدحض الأفكار اللامنطقية والمختلة وظيفياً وغير المتسقة عند المسترشد لحثه على التخلي عن هذه المعتقدات.

ج- تقوم على أساس توجيه الأسئلة من جانب المرشد للمسترشد للوصول إلى حقيقة من الحقائق لا تحمل الشك والنقد أو الجدل .

الفصل الثاني

الإرشاد المعرفي

الفصل الثاني يمثل نتائج الهدف الاول من اهداف البحث وهو التعرف على الارشاد المعرفي ، ويشمل الفصل الثاني اربعة مباحث ، حيث تضمن المبحث الاول التعريف بالارشاد بصورة عامة ، ومن ثم تناول المبحث الثاني مفهوم الارشاد المعرفي وتطوره ومحدداته واهميته ، اما المبحث الثالث فقد تناول العمليات المعرفية وسيختم الفصل بالمبحث الرابع الذي يبين مبادئ الارشاد المعرفي .

• المبحث الاول / مفهوم الإرشاد (Counseling)

يعد الإرشاد فرعاً من فروع علم النفس التطبيقي ويقوم على اساس نظريات علمية تستند الى مناهج البحث العلمي التجريبي والوصفي في علم النفس (المعروف ، ١٩٧٨ : ٩) . فالإرشاد النفسي إذن هو علم تطبيقي في المقام الاول ، وهو مهنة تستمد جذورها من تلاقي معارف كثيرة وتداخلها مستمدة من مجالات علم النفس والاجتماع والاثروبولوجيا والتربية والاقتصاد والفلسفة ، وكل علم من هذه العلوم له مساهمته في الإرشاد النفسي وأن الإرشاد عملية بناءة تستهدف مساعدة الفرد على إن يفهم ذاته ، ويعرف خبراته ، ويحدد مشكلاته ، وينمي امكاناته ، لحل مشكلاته في ضوء معرفته وتدريبه، كي يصل إلى تحقيق اهدافه المأمولة (طه ، ٢٠٠٤ : ١٦) .

والإرشاد النفسي يتركز على الفرد ذاته أو على الجماعة ، ذاتها يهدف التغير في النظرة وفي التفكير وفي المشاعر والاتجاهات نحو المشكلة ونحو الموضوعات الاخرى التي ترتبط بها ، ونحو العالم المحيط بالفرد أو الجماعة ومن هنا فإن هدف العملية الإرشادية لا يقف عند حد مساعدة الفرد أو الجماعة على التغلب على المشكلة ولكن يمتد الى توفير الاستبصار للفرد - والجماعة في حالة الإرشاد الجماعي الذي يمكنه من زيادة تحكمه في افعالاته وزيادة معرفته لذاته والبيئة المحيطة به ، ومن ثم زيادة قدرته على السلوك البنائي والايجابي يمكن

الفرد من المواجهة للمشكلات في المستقبل ، بل وفي اختيار السلوك الانسب الذي يحقق له التوافق ، وفي تبني وجهات النظر التي تسير له الشعور بالكفاية والرضا ، ومن ثم الصحة النفسية (كفاي، ١٩٩٩: ١١) .

وتقدم عملية الإرشاد للأفراد الأسوياء المساعدة على مواجهة المشكلات التي تواجههم والتغلب عليها وصولاً إلى تحقيق الصحة النفسية والتوافق السليم ، لكي تنمو شخصياتهم نمو سليماً ومتوازناً. لذا يعد الإرشاد عملية تساعد الفرد على أن يعرف نفسه وبيئته ويتعلم أساليب لمعالجة العلاقة بين الذات والبيئة ، ومن هنا تشير الحاجة إلى أفراد مؤهلين في مهنة التوجيه والإرشاد ليكونوا قادرين على مساعدة مسترشدتهم ، وبما تقدم تبرز أهمية معالجة المرشد التربوي لمشكلات تلاميذه ، إذ يجب أن يعتمد على أسس عملية ومهارات مهنية لازمة لتقديم المساعدة لهم . وعليه أن يدرك أن عملية الإرشاد عمل تربوي شامل يسعى إلى تطوير الحياة المدرسية في مختلف جوانبها من تطوير الأفراد وتنمية استعداداتهم وحل مشكلاتهم التي قد تتحول إذا لم يتوافر لها الإرشاد الملائم إلى أمراض نفسية أو انحرافات سلوكية تحطم مستقبل الفرد وتهدد سلامة المجتمع (الاسدي وإبراهيم ، ٢٠٠٣، ٢٣) .

إن التغيرات الاجتماعية السريعة وما يصاحبها من معوقات ومشكلات نفسية وتربوية واقتصادية واجتماعية وانعكاس هذه المشكلات على الأفراد في كيفية مواجهتها كان لابد أن يشكل الجانب النفسي أحد الجوانب العلمية التربوية التي تقدمها المؤسسات التربوية والاجتماعية لجميع الأفراد بما فيهم الأسوياء والمضطربين انفعالياً وسلوكياً لتحقيق الصحة النفسية ، والإرشاد هو عملية تعلم وتعليم ويساعد الفرد على فهم نفسه وجوانب شخصيته وتساعد على اتخاذ القرارات وحل المشكلات بدقة وموضوعية حتى يستطيع أن ينمو نمواً شخصياً واجتماعياً وتربوياً ومهنياً وتتم هذه من طريق علاقة انسانية بينه وبين المرشد النفسي الذي يقوم بالعملية الإرشادية وصولاً إلى تحقيق الغاية المرجوة (الداهري ، ٢٠٠٥ :

المبحث الثاني

الإرشاد المعرفي

من أحد أساليب العلاج النفسي الحديث ، الذي يستعمل أساليب وطرقاً أكثر ايجابية من طريق دمج فنيات الإرشاد المعرفي وفنيات الإرشاد السلوكي معاً ، مما يؤدي إلى مساعدة الأفراد على تطوير مهاراتهم المعرفية وإعادة بناء أفكارهم ، وممارسة السلوكيات الايجابية وتدعيمها . (عبد الخالق ، ٢٠٠٨ ص ٦٧) .

وعند نمو النظرية المعرفية ، ظهر تطور نوعي في اسلوب العمل الإرشادي كما يشير (إبراهيم ، ١٩٩٤) فإن الكثير من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات تعتمد على حد بعيد على معتقدات خاطئة في فهم الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به ، وقد نسبت كوري (Corey , 1982) هذا التحول في النظرية السلوكية إلى التذكر على دور عملية التفكير في المشكلات التي تواجه الانسان ، وقد اطلق على ذلك اصطلاح (الذات المتكلمة) كعنصر اساسي في نوع السلوك الصادر عن الانسان وهو ما يسمى في الوقت الحاضر بتعديل السلوك المعرفي (modification Behavior) الذي يقوم على تعليم المسترشد بماذا يفكر حتى يستطيع أن يحدث تغييراً في النشاط الصادر عنه (إبراهيم ، ١٩٩٤:٩) .

إن الفرضية الاساسية التي تقوم عليها النظرية المعرفية السلوكية ، هي ان الناس هم انفسهم الذي يوجدون المشكلات كنتيجة للطريقة التي يفسرون بها الاحداث والمواقف التي تواجههم ، لذلك يقوم الإرشاد المعرفي بعملية إعادة للتنظيم المعرفي عند المسترشد بما ينتج عنه إعادة للتنظيم السلوكي ، وقد ظهرت افكار متنوعة من الإرشاد المعرفي منها ان الانسان يطور السلوك التوافقي واللاتوافقي والانماط الوجدانية من طريق عمليات معرفية ، مثل الانتباه الادراكي والتصنيف الرمزي (الرشيد ، السهل ، ٢٠٠٠ : ٤٧٩) .

المبحث الثالث

العمليات المعرفية

يمكن تنشيط العمليات المعرفية وظيفياً من طريق اجراءات متشابهة على ذلك ، إن مهمة المرشد هي التشخيص والتربية ، فهو يقيم العمليات المعرفية اللاتوافقية ومن ثم ينظم خبرات التعلم التي سوف تغير المعارف والمعتقدات وانماط السلوك غير المرغوب بذلك فإن الإرشاد المعرفي يقوم على عدد من العمليات المعرفية التي يمارسها الفرد مثل التفكير والادراك والتخيل والاستبصار وغيره ، وهذه العمليات المعرفية تؤثر بنحو مباشر في سلوك الفرد هذا ، ويؤكد كلا من (Craighend , Dazdian , & mohoney) أربعة عوامل معرفية أساسية تؤثر بنحو كبير على السلوك الانساني وهي :

١- الانتباه : ويعني وعي الفرد في الاحداث البيئية المحيطة به وعملية الانتباه عملية انتقائية ، والانسان يتعرض لمثيرات متعددة لكن عددا محدودا فقط هو الذي يثير انتباهه ، والمثيرات التي تجذب انتباه الفرد هي التي تؤثر في سلوكه .

٢- العمليات الوسطية : هي العمليات الادراكية التي يشمل التمثيل المعرفي للاحداث البيئية التي يتم الانتباه إليها مثل العمليات اللفظية والتحليلية ، وهذه العمليات يقوم بها الفرد لتخزين صورة معينة في الذاكرة للمثيرات التي يلاحظها .

٣- المكونات السلوكية : وهي الاجراءات السلوكية التي يحدده المرشد للوصول الى اجراء تغير أو تعديل معين للسلوك ، ومن الاجراءات السلوكية المتابعة التشكيل وغيرها .

٤- الظروف المحفزة : إن اهتمام المرشد السلوكي يتركز على ما يتوقعه المسترشد من سلوك يقوم به ، وليس على نتائج هذا السلوك فقط ، فالعوامل الخارجية التي تؤثر في السلوك ، وتؤثر ايضاً في النتائج ، لذلك لا بد من مراعاة هذه الظروف ؛ لانها تقوم بدور المحفز .
القائمون على الإرشاد السلوكي المعرفي يعتقدون بأن أحد العوامل الاساسية التي تؤثر

في السلوك وهو تحليل المسترشد لنتائج معينة وهذا ما يطلق عليه التمثيل المعرفي لنتائج السلوك (إبراهيم ، ١٩٩٤ : ١٩) .

المبحث الرابع

مبادئ الإرشاد المعرفي

أن الإرشاد المعرفي يتركز على مبادئ هي :

- أ- التركيز على دراسة الافكار والمشاعر والاعتقادات .
- ب- العمل على تحليل انماط التفكير والمعتقدات وهي (شرط اساسي لبناء البرامج الإرشادية الفاعلة)
- ج- العمل على أحدث التغيرات في العمليات المعرفية وانماط التفكير الخاطئة .
- د- العمل على توفير الفرصة المناسبة لتنفيذ عملية إعادة البناء المعرفي (الرشيد) والسهل ، (٢٠٠٠ : ٤٨٤) .

وحسب (Goldfried & Godfried) إن الإرشاد المعرفي يتضمن تحديد انماط التفكير المنطقي غير التكيفي ومساعدة المسترشد على تفهم الأثر السلبي لهذه الانماط ، وكذلك مساعدته على انماط تفكير منطقية ، تكيفية ، وتدريبية على تنمية استراتيجيات لضبط الذات . وإن حدوث التفاعل بين الحديث الداخلي عند الفرد وبنائه المعرفية هو السبب المباشر في عملية تغيير سلوك الفرد ، كما يرى بأن عملية التغير تتطلب أن يقوم الفرد بعملية الامتصاص ، أي يمتص الفرد سلوكاً بديلاً جديداً بدلاً من السلوك القديم ، وأن يقوم بعملية التكامل بمعنى يغني الفرد بعض بنائه المعرفية القديمة الى جانب حدوث بناءات معرفية جديدة لديه . ويرى (ميكنيوم) بأن البناء المعرفي (Cognitiv Structure) يحدد طبيعة الحوار الداخلي ، والحوار الداخلي هذا يغير في البناء المعرفي بطريقة يسميها (ميكنيوم) بالدائرة الخيرة ، وعلى المرشد أن يعرف المحتويات الإدراكية التي تمنع حدوث سلوك تكيفي جديد عند المسترشد وما هو الحديث الداخلي الذي فشل الفرد في أن يقوله لنفسه (عبد الخالق : ٢٠٠٧ : ٤) .

الفصل الثالث

الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي^(١) Emotive Behavioral counseling Rational

يمثل الفصل الثالث نتائج الهدف الثاني من اهداف البحث وهو التعرف على الارشاد العقلي وفق نموذج ELLIS ، لذا سيتضمن الفصل الثاني عدة مباحث مثل المبحث الاول وفيه مقدمة تعريفية بالارشاد العقلي ، والمبحث الثاني الذي يبين مسلمات الارشاد العقلي ، والمبحث الثالث الذي يتناول اهداف الارشاد العقلي ، واخيرا سيتضمن الفصل الثاني المبحث الرابع الذي يبين الفرضيات التي تقوم عليها نظرية الارشاد العقلاني ، وهذا المبحث سيقسم الى جزئين ، الاول سيتناول الفرضيات الخاصة بالاطار النظري ، فيما سيشمل الجزء الثاني من المبحث الاخير في الفصل الثالث الفرضيات الخاصة بفنيات الارشاد العقلي ، وهذا الجزء من المبحث سيكون بمثابة تمهيد لتحقيق الهدف الثالث وهو التعرف على فنية الحوار في الفصل الرابع .

المبحث الاول

المقدمة :

يرى ماهوني (Mahoney,1988) أن العديد من منظري الإرشاد السلوكي المعرفي قد قرروا في الجزء الأخير من عقد الثمانينات أن هذا الأسلوب الإرشادي يمكن النظر إليه على انه يضم اتجاهين رئيسيين يتمثل الأول بالاتجاه العقلاني ويمثله (Ellis) في حين يتمثل الثاني بالاتجاه الاستدلالي البنائي ويمثله (Beak). وقد اهتم Beak بتعديل الأفكار التلقائية أو الأوتوماتيكية وأهتم Ellis بالأفكار اللاعقلانية وإحلال الأفكار العقلانية المنطقية محلها . مما يعكس قدر على جانب من الشخصية ، إذ صورها كلاهما على أنها عبارة عن أفكار وتصورات تنمو مع الشخص من خلال التعلم وإذا كانت هذه الأفكار أو التصورات سوية كانت شخصية الفرد كذلك والعكس صحيح (الصفار ، ٢٠٠٢ ، ٣٢) .

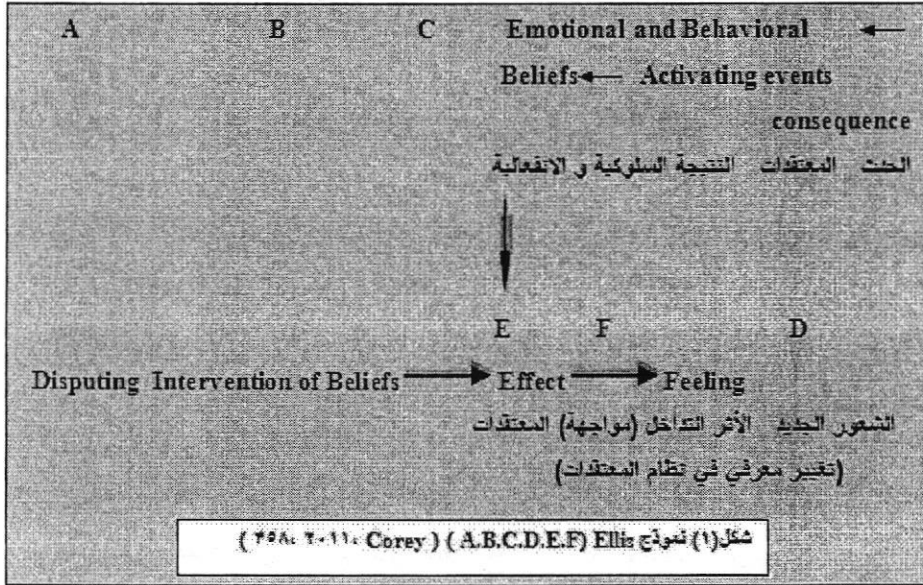
ومن أصحاب النظرية Ellis&Decarte وSanrahyGlasser Williamson & وترتبط نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي بنظرية الإرشاد المباشر والتي استخدمت نظرية القياس النفسي (السمة والعامل) أساساً لبناء نظرية في الإرشاد . كما أن الإنسان كائن

عقلاني ولا عقلاني في آن واحد ، والإنسان حينما يفكر ويتصرف بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة والإنتاجية، أي أن التفكير العقلاني مساوي لحالة الصحة النفسية ، كذلك يرى Ellis أن الإنسان كائن حي ناطق يستعمل الكلام والرموز اللفظية . ويرى Ellis أن الإنسان يسعى لأن يكون على درجة كبيرة من الفاعلية والكفاءة والانجاز ولكن اذا تبنى هذا السعي بغية اتسامه بالكمال حتى يكون ذا قيمة وأهمية، فإن هذا التبني خاطئ ويقود للإصابة بالعصاب (الخواجه ، ٢٠٠٩، ٢٧٩-٢٨١) .

وتقوم نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي على أساس أن الأفراد لا يضطربون من الأحداث نفسها وإنما اضطراباتهم تحدث بسبب نظام التفكير الخاطئ الذي يبنه الفرد حول نفسه ويشكل سلوكه في التعاطي مع الأحداث التي تحصل له . وتقوم نظرية (Ellis) على أتمودج (A. B. C) فالحرف (A) يدل على الحوادث التي نواجهها في حياتنا اليومية وهو الحرف الأول لمصطلح (Activating events) ، فالأحداث التي تواجهنا في حياتنا اليومية والتي تحرك التفكير وتؤدي إلى حالة انفعالية مثل الشعور بالارتياح أو الانزعاج ، تشمل كل ما يواجهنا في حياتنا اليومية في الاستيقاظ . أما الحرف (B) فيعني الأفكار ومعتقدات الفرد وهو الحرف الأول لمصطلح (Believe system) وهي تتألف من القناعات الموجودة لدينا بعد إدراكنا الحدث (A) ، أما الحرف (C) فيعني النتيجة الانفعالية أو السلوكية التي تظهر في هذا الموقف وهو الحرف الأول لمصطلح (Consequences) ، وقد أضاف Ellis رموزاً أخرى إلى معادلته ، فالحرف (D) الذي يشير إلى (Disputing Intervention of Beliefs) أي التداخل (مواجهة) المعتقدات ، أما الحرف (E) فيشير إلى (Effect) أي الأثر وهو التغيير المعرفي في نظام المعتقدات ، فيما يشير الحرف (F) إلى (Feeling) وهو الشعور الجديد الذي شعر به الفرد بعد تعديل معتقداته بسبب التداخل . والسلوك (C) قد يكون غير فعالاً والأداء يكون غير كفوءاً لأنهما جاءا نتيجة توقعات (B) غير صحيحة لفاعلية الفرد الذاتية ، مما يستوجب تداخلاً ما (D) ليكون فعالاً ومؤثراً . وبذلك يركز الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي على تعديل أفكار المسترشد عن نفسه وعن الآخرين من خلال المناقشة والحوار والتدريب على التفكير بطريقة إيجابية واقعية

الحوار العقلي في الإرشاد العقلي وفق نموذج ELLIS.....(٤٣٢)

ويجري تحديد أخطاء التفكير إلى الافتراضات الأساسية الخاطئة لدى المسترشد خلال الجلسات الإرشادية، (Corey، ٢٠١١، ٣٥٨) والشكل (١) يوضح نموذج Ellis (A.B.C.E.F) :



وقد أشارت العديد من الدراسات إلى فاعلية التداخلات والبرامج الإرشادية المخططة والمنفذة على وفق نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي ومنها ما لخصه الصميلي ٢٠٠٩ ، وقد أشار إلى أن دراسة عبدالله ١٩٩١ قد أظهرت فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى الاكتئاب وصدمة ضغوط الحياة وتعديل الأحكام التلقائية السلبية على الذات . ودراسة فرج ١٩٩٢ أكدت فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في حلب عضمن مشكلات المراهقة المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية. و دراسة المدخلي ١٩٩٦ قد وجدت ان هناك فاعلية لبرنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفضها بالتحدث مع الآخرين (الصميلي ، ٢٠٠٩ ، ٢٠١-٢٠٤) .

ويشير ابراهيم ٢٠٠٤ إلى دراسة قام بها Morris 1993 استهدفت التأكد من فعالية للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض السلوك الأخلاقي (غير المقبول اجتماعياً) وتعديل الأفكار غير المنطقية ومشاعر اليأس لدى عينة من المراهقين المضطربين سلوكياً، قد أشارت نتائجها إلى أن الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي كان فعالاً في خفض السلوك الأخلاقي لدى المراهقين، وتنمية مهارات تجعلهم يسلكون سلوكاً إيجابياً نحو أنفسهم ونحو الآخرين (إبراهيم، ٢٠٠٤، ٧).

المبحث الثاني

المسلمات الأساسية لنظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي

إن الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي بوصفه أحد الاتجاهات السلوكية المعرفية، يقوم على عدد من التصورات وثيقة الصلة بالكائن البشري من حيث الدوافع والانفعالات والتفكير، والتي تعد من وجهة نظر أصحاب الاتجاهات المعرفية هي المحرك للسلوك البشري، فهي إما تأخذ الوجهة العقلانية، أو تدفع الفرد إلى السلوك بطريقة مناقضة تماماً للعقلانية، ومن ثم فإنها تولد القلق والإحباط وتسبب للفرد المشكلات النفسية، وقد عرض Ellis عدداً من المسلمات والمفاهيم المفسرة للطبيعة البشرية. ويذكر باترسون أن هناك مجموعة من المسلمات التي تقوم عليها نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، وفيما يأتي عرض لهذه المسلمات بإيجاز كما لخصها باترسون ١٩٩٠ وهي:

١. إن الإنسان كائن عاقل منفرد في نوعه وهو حين يفكر ويسلك بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة.
٢. إن المشكلات الانفعالية والسلوك العصائبي يعدان نتيجة التفكير غير العقلاني والتفكير والانفعال ليسا منفصلين، فالانفعال يصاحب التفكير والانفعال في حقيقته تفكير منحاز ذاتي وغير عقلاني.

٣. يرجع التفكير غير العقلاني في أصله ونشأته إلى التعلم المبكر غير المنطقي فالفرد لديه الاستعداد لذلك التعلم بيولوجيا كما أنه يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة ، ومن الثقافة التي يعيش فيها.

٤. إن الإنسان كائن متكلم والتفكير يتم عادة خلال استخدام الرموز الكلامية ، ولما كان التفكير يصاحب الافعال والمشكلات الانفعالية فإن التفكير غير العقلاني يستمر بالضرورة طالما تستمر المشكلات الانفعالية وهذا ما يميز الشخص المشكل.

٥. إن استمرار المشكلات الانفعالية يأتي نتيجة لحديث الذات Self-verbalization والذي لا يتقرر بالظروف والأحداث الخارجية فقط بل بالمفاهيم والمعتقدات والاتجاهات التي يتبناها الفرد نحو هذه الأحداث التي تتجمع على هيئة عبارات يتم استدخالها أو تمثيلها .

٦. إن الأفكار والانفعالات السلبية أو المثبطة للذات يجب مهاجمتها بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً ومتعقلاً ، وإن هدف الإرشاد النفسي هو أن يوضح للمسترشد أن حديثه مع ذاته يعد المصدر الأساسي لمشكلاته الانفعالية.

٧. يؤمن معظم المرشدين في هذه النظرية أن الأفراد هم متفردون ، وأنهم عقلانيون وغير عقلانيين في آن واحد ، فعندما يتصرفون ويفكرون بعقلانية يكونون فعالين وسعداء وأكفاء ، وعندما يكونون غير عقلانيين فإنهم يكونون غير منطقيين ويتعرضون لاضطرابات نفسية.

٨. عندما ترتبط انفعالات مثل الحب والسرور بفكرة (هذا جيد) تتكون لديهم انفعالات إنسانية إيجابية، وعندما ترتبط انفعالات مثل الغضب أو الاكتئاب بفكرة (هذا سيء) ، فإنها تصبح انفعالات سلبية. وبذلك فإن الأشياء التي تعلمناها عن الموقف وارتبطت به ، وكذلك مدركاتنا له ، قد شكلت موقفاً سلبياً أو غير سار بالنسبة لنا.

٩. إن الأفراد المضطربين لهم دور في إطالة أمد المشكلات ، وذلك بتمسكهم بالسلوك غير المنطقي عن طريق التلطف بالأفكار غير المنطقية نحوه ، وبما إن التفكير يصاحب الانفعال ، فإن استمرار الصعوبات والمشكلات الانفعالية سيؤدي الى استمرار التفكير اللامنطقي.

١٠. إن الإنسان ليس ضحية لظروفه أو لماضيه ، ولكن الطريقة التي يتحدث بها الناس إلى الآخرين ، أو يتحدثون بها أنفسهم ، هي التي تحدد مدى تفكيرهم ، لذلك يمكنهم أن يتحدثوا ، ويمكنهم أن يعملوا ويفكروا حتى يجعلوا من أنفسهم أفراداً مختلفين.

إن المرشد في هذه النظرية يعتقد بأن لدى الناس القدرة على مواجهة نظامهم القيمي وأن يعلموا أنفسهم معتقدات وأفكاراً وقيماً جديدة . ويرى Ellis أن الناس لديهم القوة لفهم حدودهم لتغيير وجهات نظرهم وقيمهم التي تشكلت في مرحلة الطفولة ولديهم القدرة على تحدي نزعة الدفاع الذاتي (Self-Defeating) . فالإنسان كائن عاقل قادر على تجنب المشكلات الانفعالية والتخلص منه ومن الشعور بالتعاسة بتعلم التفكير العقلي المنطقي وهذا هو ما يحدث خلال عملية الإرشاد . وترتكز استراتيجيات Ellis في الإرشاد إلى أن الإنسان قد يعمل ويتوجه في حياته بطريقة عقلانية أو غير عقلانية على أن التوجه العقلاني يؤدي إلى سلوك فعال ، والتوجه غير العقلاني يؤدي إلى سلوك غير فعال ، وكذلك إلى التعاسة والشقاء (باترسون ، ١٩٩٠ ، ١٧٦-١٨٤).

المبحث الثالث

أهداف نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي

يرى Corey ٢٠١١ أن نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي تتضمن جهداً تعاونياً مابين المرشد والمسترشد في اختيار اهداف واقعية وإيجابية لاثراء الذات ، ومن مهام المرشد العقلاني الانفعالي السلوكي أن يساعد المسترشد على التمييز بين الاهداف الواقعية وغير الواقعية ، وكذلك الاهداف التي تعمل على هدم الذات واثراءها ، لذا فان من اهم اهداف نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي هو تقبل الذات غير المشروط Unconditional Self - Acceptance وتقبل الآخرين الغير مشروط Unconditional other acceptance وملاحظة كيفية تفاعلها معا . وعندما يصبح المسترشد قادرا على تقبل نفسه فانه سيكون قادرا على تقبل الآخرين ومن دون شروط (Corey ، ٢٠١١ ، ٣٦١).

وعلى وفق ما جاء به الشناوي ١٩٩٤ فان Ellis 1977 أشار إلى أن أسلوبه الإرشادي يرمي الى التقليل من الكراهية والغضب ولوم الذات والآخرين والظروف ، اذ يهيئ

للمسترشد طريقة تساعد في التقليل من القلق والكرهية ، وذلك من خلال التحليل المنطقي لمشكلاته ، وينطوي الهدف ضمناً على مساعدة المسترشد في التعرف على أفكاره غير العقلانية والتي تسبب رد فعل غير مناسب لديه نحو العالم . وتمكينه من الشك والاعتراض على هذه الأفكار ودحضها . كما ينطوي الهدف على تشجيع المسترشد لتعديل أفكاره وم ثم تعديل فلسفته في الحياة ، ويتحكم عقلانياً في عاطفته وانفعاله بحيث يتحقق للمسترشد في نهاية الإرشاد ما يأتي :

- أ- أقل درجة ممكنة من القلق ولوم الذات Self blame والعداء Hostility .
- ب-منحه طريقة لملاحظة ذاته والإيحاء الذاتي الذي يضمن له الراحة في حياته .
- ت-منحه الأساليب العقلانية التي تمكنه من التغلب على هروبه والتحكم الجيد بالأشياء (الشناوي ، ١٩٩٤ ، ١٠٨).

وقد حدد Ellis عدداً من الأهداف الضمنية للعلاج ، وهي تمثل اشباعاً لعدد من الحاجات وتشابه الى حد كبير مع نظريات (Freud & Skenr&Maslo& Rogers) (العقاد ، ٢٠٠١ ، ٥٩) ، وأكد Ellis 1987 أن تحقق هذه الأهداف يعني أن الإرشاد قد تم على المدى القريب والبعيد وإذا لم يتحقق فإن الإرشاد لا يتم ، وتلك الأهداف هي على النحو الآتي:

١. الاهتمام بالذات: فالمرشد يساعد المسترشد على الاهتمام بذاته بصورة عقلانية متوازنة والا يصبح الاهتمام أكثر مما يجب او يتحول الى الأنانية .
٢. التوجيه الذاتي : فالمرشد يساعد المسترشد على تحمل المسؤولية الشخصية والشعور بالاستقلالية على ان لا ينسى انه بحاجة الى مساعدة الآخرين .
٣. التحمل : فالمرشد يساعد المسترشد على ان يتحمل أخطاء الآخرين وألا يدخل معهم في شجار بسبب أخطائهم .
٤. تقبل عدم اليقين: فالمرشد يساعد المسترشد على تقبل حقيقة مفادها هو اننا نعيش في عالم من الاحتمالات وليس هناك حقائق مطلقة وأكيدة ، وأن العيش في الحياة ليس شيئاً مروعاً بل شيء جيداً .

٥. المرونة : فالمرشد يساعد المسترشد على ان الاتصاف بالمرونة، مرونة التفكير أي تقبل التغيير .
٦. التفكير العلمي : فالمرشد يساعد المسترشد على ان يكون موضوعياً ومنطقياً ويستطيع تطبيق العلم على نفسه وعلى الآخرين .
٧. الالتزام : فالمرشد يساعد المسترشد على ان لا يلزم نفسه بأمور لا تخصه ، ويساعده أيضا في الالتزام بالأشياء التي تقع ضمن مسؤوليته وتخصه والقادر عليها ، وأن الالتزام بما لا نستطيع أدائه يسيء علاقتنا بالآخرين .
٨. روح المغامرة : فالمرشد يساعد المسترشد لتنمية روح المغامرة الى حد معين ، أي أن يفعل أشياء يعتقد أنها مهمة بالنسبة له حتى لو فشل فيها ، لان إمكانية التجريب في مرات أخرى شيء عادي ، لكن المغامرة يجب ان تكون مدروسة وليست عشوائية .
٩. تقبل الذات : فالمرشد يساعد المسترشد على ان يقتنع بحياته راضياً عنها ولا يتوقف عن إنجازاته وعن تقييم الآخرين له .
- ١٠- اللامثالية : فالمرشد يساعد المسترشد على أن يقتنع أنه يوماً ما سيشعر بالإحباط ، والأسف، الندم وهذه هي طبيعة الحياة ، وإننا لا يمكن ان نلغي هذه الطبيعة بقدر ما يمكننا تقليلها، أي أن المرشد يساعد المسترشد على أن يقتنع انه ليس هناك مثالية تامة في الحياة (Ellis, & Dryden .W.1987, 44) .

المبحث الرابع

فرضيات نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي

يعتقد الباحث ان الفروض الخاصة بنظرية Ellis في الشخصية والإرشاد النفسي تُعد إطاراً كاملاً ذا أهمية للمرشد والمسترشد في الوقت نفسه ، بحيث أنها تساعد المرشد في فهم مشكلات المسترشد والوقوف على أفكاره ومعتقداته اللاعقلانية ، ومن ثم مساعدته في فهم هذه الأمور وتعديل أفكاره ومعتقداته التي تسبب في اضطرابه الانفعالي ، ويعرض الباحث هذه الفروض باختصار وبالترتيب الذي عرضه Ellis ١٩٧٧ وهي كالآتي :

المبحث الرابع (الجزء الأول)

الفروض الخاصة بالإطار المعرفي للنظرية

- هذه الفروض توضح العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك الإنساني وهي كما يأتي:
١. التفكير يحدث الانفعال : يعد هذا الفرض هو الأساس بالنسبة لنظرية Ellis في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، إذ أن التفكير الإنساني والانفعال ليسا عمليتين منفصلتين مختلفتين ولكن بينهما علاقات متبادلة بصورة تكاملية، واستجابات الفرد نحو البيئة تتوقف على الانفعال وعلى أفكاره ومعتقداته واتجاهاته نحو هذه البيئة.
 ٢. عمليات تعلم المفاهيم والأحداث الذاتية: إن الأحداث الذاتية وما يقوله الفرد لنفسه عن الأشياء والبيئة التي يعيش فيها وتعلم مفاهيم خاطئة يؤثر في انفعال الفرد وسلوكه، وعندما يتعامل الأفراد مع الآخرين بغير موضوعية فإن هذه النظرة تقودهم إلى المشكلات الانفعالية.
 ٣. الحالات المزاجية للفرد ومعرفته: تتأثر الحالات المزاجية للفرد ومعرفته بأفكاره ومعتقداته وما يقوله لنفسه، إذ أن الأفكار المتفائلة تبعث على السعادة والفرح، أما الأفكار المتشائمة فهي تبعث على الحزن وفقدان الأمل في المستقبل.
 ٤. الوعي والاستبصار وتنبه الذات: يعد الوعي والاستبصار وتنبه الذات من العمليات المعرفية الهامة في تغيير السلوك، والفرد عندما يشعر بمشكلته ويفكر فيها بطريقة لا عقلانية فإن ذلك يجعله أكثر اضطراباً وقلقاً.
 ٥. التصور والتخيل: لا يفكر الأفراد فيما يحدث لهم من مواقف بالكلمات والعبارات اللفظية فقط، ولكن يفكرون كذلك بطرائق غير لفظية أخرى مثل التصور والتخيل والأحلام، وهذه العمليات المعرفية تؤثر في انفعال الفرد وسلوكه.
 ٦. وجود علاقة متبادلة بين المعرفة والانفعال والسلوك: هناك علاقة متبادلة بين معرفة الفرد وانفعاله وسلوكه وأي تغيير في إحدى هذه الأشياء الثلاثة يتبعه تغييراً في باقي الأشياء الأخرى، لأن كلاً منهما يؤثر في الآخر.

٧. التغذية الراجعة والتحكم في العمليات الفسيولوجية: تؤثر التغذية الراجعة والعمليات الفسيولوجية في افعال الفرد وسلوكه فالخبرات الصادمة المؤلمة تعمل على زيادة كمية العرق وزيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وغيرها من العمليات الفسيولوجية، وعندما يفكر الأفراد بطريقة عقلانية فإنه يمكنهم ضبط هذه العمليات الفسيولوجية، والسيطرة على ردود أفعالهم تجاه البيئة والآخرين.
٨. أثر الميول الفطرية على افعال الفرد وسلوكه: إن الفرد لديه ميول بيولوجية فطرية، وأخرى مكتسبة ومتعلمة، وأحياناً تساهم هذه الميول الفطرية والمكتسبة في حدوث المشكلات الانفعالية.
٩. تأثير توقع الفرد في افعاله وسلوكه: يؤثر توقع الفرد عن الأشياء والآخرين في البيئة على افعاله وسلوكه، وحين يقوم توقع الأفراد على أفكار لا عقلانية خاطئة فإن ذلك يؤدي إلى حدوث المشكلات الانفعالية، ويسلك الفرد بطريقة خاطئة.
١٠. تأثير مركز تحكم الفرد في افعاله وسلوكه: يسلك الأفراد في كثير من المواقف تبعاً لتحكمهم الذاتي، وتتوقف سلوكيات الأفراد على مدى تحكمهم في المصادر الداخلية والخارجية للذات ويؤثر ذلك في افعال الفرد وسلوكه.
١١. أثر خصائص الفرد في افعاله وسلوكه: يتميز الفرد بخصائص مثل الدافعية والغرضية، والسببية، ويمارس هذه الخصائص في إطار البيئة والآخرين، وعندما تكون دوافع الأفراد وأغراضهم قائمة على مفاهيم وأفكار لا عقلانية، فإن هذا يؤدي إلى مزيد من المشكلات الانفعالية.
١٢. التفكير اللاعقلاني يحدث المشكلات الانفعالية: لدى الأفراد ميول فطرية ومكتسبة لأن يتعلموا التفكير اللاعقلاني من البيئة أثناء عملية التربية والتنشئة الاجتماعية، وهذه الأفكار اللاعقلانية تتداخل مع أفكارهم عن الصحة والانفعال والسلوك وتؤدي إلى حدوث المشكلات الانفعالية، وعندما يغيرون هذه الأفكار يتغير معها سلوكهم المضطرب ويعد هذا الفرض من الفروض الأساسية التي قامت عليها نظرية Ellis في الإرشاد النفسي.

١٣. سوء تقدير الذات يؤثر على انفعال الفرد وسلوكه: يوجد لدى الأفراد ميول فطرية ومكتسبة لتقييم أفعالهم وسلوكهم سواء كانت حسنة أو سيئة، وتقدير ذاتهم بعمق، وإذا حدث تقدير خاطئ فإن الفرد لا يتسامح مع ذاته ، مما يؤثر في انفعاله وسلوكه ويؤدي إلى حدوث المشكلات الانفعالية.

١٤. الأساليب الدفاعية اللاشعورية تؤثر على انفعال الفرد وسلوكه : عندما يعرف الأفراد أن سلوكهم خاطئ أو تصرفوا بطريقة سيئة فإنهم يرفضون الاعتراف لأنفسهم أو للآخرين أن لديهم أفكاراً خاطئة أو أن سلوكهم خاطئ، لذلك يستعملون العديد من الأساليب الدفاعية اللاشعورية لإخفاء وإنكار أفعالهم الخاطئة، مما يزيد من حدوث المشكلات الانفعالية.

١٥. درجة تحمل الفرد للإحباط تؤثر على انفعاله وسلوكه: الأفراد لديهم ميول فطرية ومكتسبة على تحمل القليل من الإحباط، ولذلك يبحثون عن الأعمال السهلة والتي تحقق لهم إشباعاً فورياً ومباشراً ويتجنبون الأعمال التي تحقق لهم الإشباع على مدى طويل، وبذلك تتعارض ميولهم القوية لتحقيق اللذة والإشباع مع عدم تحملهم للعمل الذي يحقق لهم ما يريدون، ويؤدي ذلك إلى حدوث المشكلات الانفعالية .

١٦. توقع الفرد التهديد يزيد اضطرابه الانفعالي: يظهر الأفراد ردود فعل للتهديد عندما يكون هناك خطر حقيقي كما أنهم يترقبون ويتخيلون مواقف التهديد ويظهرون الخوف والقلق عندما لا تكون هناك مواقف تهديد حقيقية، ويؤدي ترقب وتوقع التهديد إلى حدوث المشكلات الانفعالية (Ellis, 1977, 2-10).

ب. الفروض الخاصة بفنيات النظرية:

هذه الفروض توضح الفنيات الإرشادية التي يستعملها المرشد العقلاني الانفعالي السلوكي في تحقيق أهداف عملية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي وهي كما يأتي:

١٧. الإرشاد النفسي التوجيهي النشط: هذه الفنية من فنيات الإرشاد العقلاني الهامة، إذ أن الأفراد لديهم ميول فطرية ومكتسبة لأن يفكروا بطريقة لا عقلانية تعمل على

تدمير ذاتهم Self-sabotaging ، ولهذا فالفرد يحتاج إلى مزيد من المساعدة من خلال الإرشاد النفسي التوجيهي إذ يقوم المرشد بدور إيجابي نشط لكشف هذه الأفكار اللاعقلانية وتوجيه وإرشاد المسترشد نحو الأساليب التي يتخذها لحل مشكلاته وتغيير سلوكه.

١٨. الدحض والإقناع: يتمسك الأفراد بالأفكار اللاعقلانية على الرغم من أنها تسبب لهم المشكلات الانفعالية، وتؤثر في سلوكهم . والمرشد العقلاني عليه أن يوضح للمسترشد عدم منطقية هذه الأفكار والسخرية منها والاعتراض عليها ومناقشته ودحض هذه الأفكار الخاطئة، ويعمل على إقناع المسترشد وحثه على اختيار أفكاراً عقلانية جديدة تحقق له السعادة والصحة النفسية، وتعد هذه الفينة من الفنيات الإرشادية التي تميز الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي ويعد Ellis رائداً في هذا المجال.

١٩. التدريبات المنزلية : تعد فنية الواجبات المنزلية من الفنيات الإرشادية التي استخدمها Ellis في مساعدة الأفراد المضطربين انفعالياً والذين يقاومون عملية الإرشاد ولهذا يقوم المرشد العقلاني بتحديد بعض الواجبات المنزلية المباشرة للمسترشد تساعده على تغيير انفعاله وسلوكه، ويعد Ellis نفسه رائداً في مجال استخدامه لهذه الفينة الإرشادية.

٢٠. تبسيط الإهانة وحسن الظن بالآخرين: عندما يشعر الأفراد أن الآخرين يفكرون في أهانتهم واحتقارهم أو ضررهم فإنهم يشعرون بالمشكلات والصعوبات الانفعالية، وهذا الإدراك يضر بهم أكثر من تصرفات الآخرين نحوهم . والمرشد العقلاني يساعد المسترشد على ألا يأخذوا إهانة الآخرين بخطورة زائدة ومساعدتهم على تقبل الآخرين والتسامح معهم وحسن الظن بهم، وهذه الفينة الإرشادية تعتبر من الفنيات الهامة التي تميز الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي.

٢١. تنفيس الانفعالات المختلفة وظيفياً : إن الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي يعمل على تنفيس الانفعالات المختلفة وظيفياً، مثل الغضب والعدائية والغيط، والعدوان

والغيرة والحسد وغيرها وذلك بوساطة استخراج الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية جديدة تمكن الفرد من التخلي عن هذه الانفعالات الضارة، والمرشد العقلاني يساعد المسترشد في بناء واتخاذ فلسفة عقلانية جديدة تحقق له السعادة والصحة النفسية وتجعل المسترشد قادراً على كبت جماح الغضب وترك هذه الانفعالات المعطلة وظيفياً.

٢٢. تبصير الفرد باختيار الطرائق الفعالة للتغيير السلوكي: تتدخل في السلوك الإنساني عوامل بيولوجية وبيئية، ومع هذا فإن الفرد لديه القدرة على الاختيار بين القيام ببعض الأعمال ورفضه أخرى، ومن هنا فإن الأفراد يمكنهم أن يغيروا انفعالاتهم وسلوكهم المضطرب، واختيار طرائق جديدة وفعالة تمكنهم من الاستفادة من طاقاتهم وتزيد من حبهم للحياة. والمرشد العقلاني يساعد المسترشد في اختيار الطرق المختلفة التي تساعد في تغيير سلوكه واستغلال قدراته وإمكاناته.

٢٣. ضبط الذات: الفرد لديه القدرة على استخدام أساليب متنوعة لإدارة الذات-Self management وتغييرها أكثر عن طريق تلقي التوجيه من الآخرين. وأشار Ellis 1977 إلى أنه يستعمل أسلوب التعزيز وفيات الإشراف الإجرائي لضبط النفس ومساعدة الأفراد في تغيير أفكارهم اللاعقلانية وتعديل سلوكهم. والمرشد العقلاني يساعد المسترشدين في استخدام معارفهم ومهاراتهم في ضبط الذات وتغيير أفكارهم اللاعقلانية عن طريق تعزيز أنفسهم بالقيام ببعض الأعمال التي يحبون القيام بها أو معاقبة أنفسهم ببعض الأعمال البسيطة إذا لم يحققوا النجاح في العمل المطلوب.

٢٤. تعلم مهارات الكفاح ضد الشدة والتهديد: إن الأفراد لديهم القدرة على تعلم مهارات الكفاح في مواقف الشدة والتهديد، ولكنهم حين يتعلمون الكفاح بطريقة سيئة مثل العويل والصراخ Screaming and whining فإن هذا يؤدي إلى زيادة المشكلات الانفعالية. والمرشد العقلاني عليه أن يساعد المسترشدين في تعلم مهارات جديدة للكفاح والتعود على الصبر ومواجهة المشكلات، ويساعدهم في التعامل مع

الأشياء والآخرين بطريقة أفضل تزيد من ثقتهم في أنفسهم وقدرتهم على الكفاح في مواقف التهديد.

٢٥. التحويل والإلهاء : يمكن للأفراد إيقاف تيار الأفكار اللاعقلانية المسببة للاضطراب الانفعالي، مثل الخوف من الفشل والرفض والإحباط وتغيير انفعالاتهم وسلوكهم، إذا هم استطاعوا التركيز على أشياء معرفية أخرى لا تسبب حدوث المشكلات مثل التأمل والتخيل والاسترخاء . والمرشد العقلاني يمكن أن يستعمل التحويل المعرفي 'الإلهاء' ليساعد المسترشدين في وقف أسباب حدوث المشكلات الانفعالية.

٢٦ . الأساليب التربوية وإعطاء المعلومات: إن الأفراد لديهم القدرة على التعلم ذاتياً أو التعلم من الآخرين ، وأن التعلم الخطأ يؤدي إلى حدوث المشكلات الانفعالية، ولكن المرشد العقلاني يساعد المسترشدين في التعلم وإعادة التربية بإعطاء المعلومات الصحيحة، والدروس والمحاضرات والمناقشات وقراءة الكتب العلمية، وتعلم أسلوب التفكير العلمي، مما يساعد في تغيير انفعالات المسترشد وتعديل سلوكه.

٢٧. تقليل قابلية الفرد للتأثير بإيحاءات الآخرين: إن الأفراد لديهم ميول قوية لأن يفكروا وينفعلوا ويسلكوا تبعاً لإيحاءات الآخرين السيئة، والتي تسبب المشكلات الانفعالية. والمرشد العقلاني الانفعالي السلوكي يعمل على تقليل قابلية المسترشدين للتأثر بإيحاءات الآخرين، ويغرس فيهم إيحاءات ذاتية إيجابية تبعث على الثقة بالنفس والتفاؤل وترفع من روحهم المعنوية وتعمل على الإفادة من خبراتهم وتجاربهم السابقة السليمة.

٢٨. القدوة والتقليد : يقرر Ellis أن الفرد لديه ميولاً فطرية ومكتسبة لتقليد الآخرين في أفكارهم وسلوكهم، ويختار النماذج الصالحة التي يقتدى بها ويتم ذلك شعورياً أو لا شعورياً. والمرشد العقلاني يساعد المسترشدين في انتقاء نماذج القدوة السلوكية الصحيحة، وأن يكون لديهم الوعي بما يقلدون حتى يمكنهم التغلب على اضطراباتهم ومساعدة أنفسهم.

٢٩ . تعلم مهارات أسلوب حل المشكلة : إن الأفراد لديهم القدرة على تعلم مهارات أسلوب حل المشكلة واستخدام الأساليب المعرفية للتغلب على اضطراباتهم وسلوكهم المختل وظيفياً . والمرشد العقلاني يساعد المسترشدين في تعلم مهارات أسلوب حل المشكلة وذلك بتعليمهم أن هناك طرائق بديلة للوصول إلى الأهداف، وأن كل موقف أو مشكلة يحتاج من الفرد إلى الفهم والاستبصار وإدراك الحقائق وربط الأحداث بالنتائج، وهذه المهارات تساعد في تغيير انفعالاتهم وسلوكهم.

٣٠ . تعلم القيام بالدور والتدريب السلوكي: يمكن للأفراد تعلم القيام بالدور والتدريب السلوكي من خلال التعلم من الخبرات السابقة، ومساعدة أنفسهم، والتغلب على مشكلاتهم، والقيام بالدور يتضمن تعديل الاتجاهات وإعادة البناء المعرفي، والمرشد العقلاني يساعد المسترشد في تعلم القيام بالدور ويقوم بتحليل لمشاعره وسلوكياته المختلة وظيفياً من خلال التحليل المعرفي لانفعالات المسترشد في أثناء القيام بالدور، ووضع المسترشد في مواقف سلوكية وتدريبه على مواجهتهم.

٣١ . التدريب على المهارات: يستطيع الأفراد التدريب على مهارات معينة مثل السيطرة والتحكم في الذات، أو التطبيع الاجتماعي أو الضبط الحسي، والتدريب على المهارات يجعلهم قادرين على تغيير تفكيرهم وانفعالاتهم وسلوكهم المضطرب . والمرشد العقلاني يساعد المسترشدين على تعلم التدريب على المهارات ويزيد من إدراكهم لقدراتهم وإمكاناتهم، وتقبل أنفسهم ، مما يساعد في اكتساب مهارات جديدة.

٣٢ . وجود علاقة بين الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي وغيره من الأساليب الإرشادية: إن الفنيات التي يستعملها الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي تتداخل مع الأساليب الإرشادية الأخرى، إلا أن هناك فروقاً واضحة بين ممارسة الإرشاد العقلاني لها وبين غيره من الأساليب الإرشادية ، كما أنه يتداخل مع الإرشاد السلوكي المعرفي (Ellis,1977,11-20).

الفصل الرابع

فنية الحوار

الفصل الرابع والاخير من البحث يبين نتائج الهدف الثالث من اهداف البحث وهو التعرف على فنية الحوار ، ويتضمن اربعة مباحث ، فالمبحث الاول يتناول فنيات الارشاد العقلي بصورة عامة ، فيما يتناول المبحث الثاني فنية الحوار، اما المبحث الثالث فيتناول الاسئلة المقررة في الحوار العقلي ، واخيرا سيشتمل المبحث الرابع على مبحثين فرعيين يبين الاول استنتاجات البحث فيما يبين الثاني التوصيات التي يتقدم بها البحث .

المبحث الاول

فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي

يشير Ellis إلى أن الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي يتداخل - بصفة خاصة - مع الإرشاد المعرفي السلوكي بوصفه احد الفنيات الرئيسية له ، في حين يرى باحثون آخرون انه جزء مكمل للعلاج المعرفي السلوكي (محمد ، ٢٠٠٠ ، ١٨).

ولأن الغاية من الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي كما يرى Ellis يتمثل في مساعدة المسترشد في تحقيق أهدافه من خلال التطبيق المنظم للأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية، فقد تعددت الفنيات التي يمكن الاستعانة بها خلال الجلسات الإرشادية، ومن الجدير بالذكر أن كلاً من المرشد والمسترشد يعتمدان بشكل كبير على الحوار اللفظي في المواجهات التي تتم خلال الجلسات ، وتستخدم هذه النظرية عدة أساليب وفنيات إرشادية منها : أساليب المواجهة (المنطق والجدل والنقد والإيماء). الأسلوب المباشر النشط (الإقناع والتعليم)، النمذجة والتدريب على التوكيد الذاتي، التدريب على المهارات الاجتماعية والمعرفية . لعب الأدوار . تدريبات الاسترخاء. تدريبات حل المشكلات . الافتراضات . الواجبات. إعطاء التعليمات. تقليل الحساسية التدريجي. وفيما يأتي توضيح للفنيات التي تستخدم في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي إذ تنقسم هذه الفنيات إلى إرشادية كما لخصها العتابي

إلى ٢٠٠٩:

١- فنيات معرفية **Cognitive Techniques** : وهي الفنيات التي تساعد المسترشد في تغيير أفكاره اللاعقلانية واتجاهاته وفلسفته غير المنطقية إلى أفكار واتجاهات عقلانية جديدة وتبني المسترشد فلسفة واضحة في الحياة تقوم على العقلانية وقد لوحظ أنه من الأفضل أن يتخلى عن طلب الكمال Perfectionism إذا أراد أن يعيش حياة سعيدة خالية من القلق، وأن يتعلم المسترشد كيفية الفصل بين معتقداته العقلانية (غير المطلقة) ومعتقداته اللاعقلانية (المطلقة) وكيفية استعمال الطريقة المنطقية في العلم فيما يخص لذاته ومشكلاته ، وكيفية تقبل الواقع ، حتى إذا كان كئيماً ، وأن يدعو إلى التفكير بأنه حتى لو ساءت الأمور إلى أقصى حد ، فإن الأمر لن ينتهي إلى حصول كارثة كما يتصور، وتضم الفنيات المعرفية التحليل المنطقي للأفكار اللاعقلانية ، والتعلم والتوجيه ومناقشة النتائج غير التجريبية وتفنيد الاستجابات غير الواقعية ، ووقف الأفكار والثبوت المعرفي ، وإعادة البناء المعرفي.

٢- فنيات انفعالية **Techniques Emotive** : وهي فنيات تتناول مشاعر المسترشد وأحاسيسه والمواقف الصادمة المثيرة والخبرات الماضية المتعقبة بمشكلة المسترشد ، وتستخدم للمساعدة في تغيير قيم المسترشد المحورية. ويعبر عنها Ellis بأنها فنيات الإرشاد الانفعالي الإظهارية Emotive-Evocative therapy والتي تتمثل في إظهار الحقائق والأكاذيب كي يستطيع المسترشد التمييز بينها بوضوح ويستعمل المرشد ممارسة الأدوار، والنمذجة والفكاهة، وحث المسترشد وإنذاره وإقناعه بالتخلي عن هذه الأفكار اللاعقلانية وتشجيعه على المخاطرة، فضلاً عن قيام علاقة تتسم بالحب والتقدير والاحترام والألفة بين المرشد والمسترشد.

٣- فنيات سلوكية **Behaviorist Techniques** : وهي فنيات تساعد المسترشد في التخلص من السلوك المختل وظيفياً Dysfunctional وحثه على تغيير سلوكه وتعديله وتعزيز السلوك التوافقي ومساعدته في التغيير الجذري لمعارفه ومفاهيمه المتعددة عن ذاته وعن الآخرين والعالم. ويعبر عنها Ellis بأنها فنيات الإرشاد العقلاني السلوكي Rational Behavior Counseling وهي متعددة منها الواجبات المنزلية المباشرة،

والتحصين التدريجي والنشاط الموجه وضبط الذات، والاستبصار والتعليم والإسترخاء والتخيل العقلاني والإرشاد الإجرائي لتدعيم تغيير الفرد لسلوكه.

وإن Ellis استخدم فنيات كثيرة منها الدعاية المضادة، والتفسير والتفنيد، والحث والإقناع، والإيجاء، والتعزيز، والتدريب التوكيدي، والمواجهة الشخصية، والتدريب على المهارات وارتياذ المخاطر والقيام بالأدوار والقراءة وحكاية القصص والطرائق التي تبعث على السرور وتعلم المنطق وضبط الذات والقدرة والنشاط الموجه والاسترخاء والتخيل العقلاني والاستبصار وتعلم أسلوب التفكير العلمي واستخدام الأساليب التربوية والمعرفية وربط الأحداث بالنتائج. (العتابي، ٢٠٠٨، ٣٩-٤٠).

المبحث الثاني

فنية الحوار Debating Technique:

فنية الحوار هي فنية معرفية Cognitive Technique يستعملها المرشد العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) Rational Emotive Behavior Therapy للحد من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية عند المسترشد وتفنيدها، إذ يشير Gerald Corey ٢٠١١ الى أن هناك ثلاثة عناصر تساعد المسترشد في تحدي وتفنيد الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية وهي التحري، والمحاورة (debate)، والتميز. ففي المحاورة يقوم المرشد بمحاورة المسترشد حول معتقداتهم الخاطئة وذلك بإرشادهم الى كيفية فحصها منطقياً واختبارياً، والانطلاق بالسلوك بخلاف هذه المعتقدات (Corey، ٢٠١١، ٣٥٩)، لذا تعد فنية الحوار من أهم الفنيات المعرفية تأثيراً في العملية الإرشادية، إذ أنها تثير اهتمام المسترشد نحو المرشد، وتعمل على تركيز الانتباه وعدم تشتته، وتنظيم المعلومات واكتساب العديد من المهارات والمفاهيم، كما تعمل على التوجيه الصحيح للقيام بنشاط محدد من المسترشد (زيتون، ١٩٩٤، ٢٤٤).

ويتم خلال فنية الحوار توجيه الأسئلة من جانب المرشد للمسترشد، وتتعلق تلك الأسئلة عادة بالجوانب اللامنتطقية والمختلة وظيفياً من اعتقادات المسترشد اللامنتطقية. وتعمل مثل هذه الأسئلة على حث المسترشد على التفكير بنفسه وليس مجرد قبول وجهة

نظر المرشد . وتوضيح عدم صحة هذه المعتقدات اللاعقلانية له ، مما يؤدي إلى تحلي المرشد عن هذه المعتقدات . ويستمر المرشد في توجيه مثل هذه الأسئلة حتى يقر المرشد بعدم صحة هذه المعتقدات اللاعقلانية ، بل يعترف في النهاية بصحة البديل العقلاني المطروح (العامري ، ٢٠٠٠ ، ٢٦).

وفي فنية الحوار أو ما يُعرف بالأسلوب السقراطي styleSocratic والتي يتم خلالها توجيه الأسئلة من جانب المرشد للمرشد ، فإن تلك الأسئلة يجب ان تتعلق بالجوانب اللامنتقية والمختلة وظيفياً وغير المتسقة امبيريقياً من اعتقادات المرشد اللامنتقية ، كما يجب ان تعمل هذه الأسئلة على حث المرشد على التفكير بنفسه وليس مجرد قبول وجهة نظر المرشد ، لأن الأسلوب السقراطي او فنية الحوار هي احد الفنيات التي يلجأ إليها المرشد لدحض الأفكار اللامنتقية والمختلة وظيفياً وغير المتسقة امبيريقياً (محمد ، ٢٠٠٠ ، ١٣٩).

المبحث الثالث

الاسئلة المقررة في الحوار العقلي

المجموعة الآتية من الأسئلة يتم استخدامها في معهد Ellis ، إذ يتم تقديم هذه الأسئلة على أنها أمثلة ليتم البدء بها . وبالاعتماد على أسئلة كهذه فإن المرشد يجعل المرشد يقوم بالعمل المنطقي المطلوب ، ويوجه له الأسئلة ليثبت له ان معتقاداته لا عقلانية . ومجموعة الأسئلة كما حددها Ellis 2007 هي :

أ- أسئلة الدحض المنطقية : إن المجموعة الأولى من الأسئلة تُطرح بشأن اتساق منطقي في تفكير المرشد ، ويمكن استخدامها لتحدي أي معتقدات لا عقلانية لديه .

ومن هذه الأسئلة ما يأتي : هل ذلك منطق جيد ؟ هل ذلك صحيح ؟ هل تستطيع التعميم ؟ اذا كانت هذه الفكرة لدى صديق ، هل تقبل ذلك ؟ لماذا هي عبارة غير صحيحة ؟ هل ذلك دليل جيد جداً ؟ لم يجب ان يكون الوضع كذلك ؟ أين نجد ذلك مكتوباً ؟ هل تستطيع رؤية عدم الانسجام في معتقداتك ؟ دعنا نفترض الأسوء ، أنت تقوم بأشياء سيئة جداً . الآن لماذا يجب أن لا تقوم بها ؟ مثال : عندما يسأل المرشد " لماذا

يجب على العالم ان يكون بالطريقة التي يقول انه يجب ان يكون عليها ؟ الدحض الكلاسيكي عند Ellis يشير الى ان ذلك شيء ما مرغوب أكثر، ولكنه ليس أمراً منطقياً أن تحدث الأمور في العالم كما تريد.

دحض آخر يركز على عدم التماسك المنطقي في جوانب مختلفة من نظام معتقدات المسترشد، مثال : شخص يدين نفسه لعدم انجاز هدف محدد له . يمكن سؤاله : هل يُدين الآخرين لفشلهم المماثل لفشله ذاك ؟ أو إذا كان يُدين الآخرين لفشلهم في انجاز أهدافهم . والمسترشدون يجيبون غالباً "لا" على هذه الأسئلة . يسأل المرشد المسترشد : كيف يكون منطقياً القيام بشجب بإدانة شخص ما بسبب فشله في أمر ما ، ولكن لا يدين شخص آخر للسبب نفسه ؟ . إن عدم الانسجام المنطقي يمكن ان يتم توضيحه بشكل متكرر مع مقارنات وأسئلة كهذه.

ب- أسئلة دحض اختبار الواقع : تتطلب المجموعة الثانية من الأسئلة من المسترشدين تقييم معتقداتهم ومدى انسجامهم مع الواقع التجريبي . مثال : أكثر معتقدات المطالبة قد تبدو غير منسجمة مع الواقع.

ويستعمل Ellis غالباً هذا الأسلوب في الدحض . فهو يظهر للمسترشدين أن الواقع غير منسجم مع التفكير الوجداني لديهم . ومن هذا النوع من الأسئلة ما يأتي : ما هو الدليل ؟ أين هو الدليل ؟ ما الذي سيحدث إذا ؟ هل تستطيع تحمل ذلك ؟ ما الأسوء الذي قد يحدث ماذا إذا حدث ذلك ؟ كيف يكون الأمر مرعباً جداً ؟ وضح لي لماذا يجب عليك فعل ذلك بهذه الطريقة ؟ كيف سيتحطم عالمك اذا ؟ هل ينسجم ذلك مع الواقع ؟

ج- أسئلة الدحض العملي : وفي هذه المجموعة الثالثة من الأسئلة لا يتم تحدي منطق تفكير المسترشد ، بل يتم مساعدة المسترشد على تحديد قيمة المتعة والفائدة لأنظمة معتقداتهم . فتذكر ان المعتقدات العقلانية تساعد المسترشد في الحصول على اهدافه ، ووفقاً لذلك فإن المعتقدات يُمكن تقييمها على أساس هذا المعيار الفعال .
- هل الفكرة العملية تساعد المسترشد في حل مشكلة شخصية ؟

- او تحقيق هدف مرغوب ؟ او تزود بنتائج ايجابية أخرى ؟ او تخفف المشكلات النفسية ؟ هل المعتقدات اللاعقلانية تحقق لك أهدافك ؟
- الى اين تأخذك هذه المعتقدات ؟ عندما تفكر بتلك الطريقة ، كيف تشعر ؟
- ماذا يحدث عندما تفكر بتلك الطريقة ؟ لماذا الاصرار على اعتناق معتقد يجعلك مضطرباً هكذا ؟ (Ellis .A . andMaclaren.C ,2007,60-67).

وعندما يستعمل المرشد إستراتيجية الأسئلة في الدحض عليه مراعاة الآتي :

١. أن يمنح الوقت للمسترشد للتفكير في كل سؤال .
٢. أن يسأل المسترشد سؤالاً واحداً في كل مرة .
٣. أن لا يزود المسترشد بأجوبة على الأسئلة حتى يقدم له الفرصة للوصول للإجابة.
٤. أن يكون جاهزاً للصمت بعد طرح الأسئلة . فالصمت قد يكون مفيداً حقاً هنا .
٥. أن يكون واعياً ومدركاً ان هذه الأسئلة غير المعتادة يمكن ان تقود لعدم الراحة لدى عدد من المسترشدين ، لأن العديد من هذه الأسئلة ليس له جواب حقيقي . مثال : - أين الدليل على صحة هذا المعتقد ؟ لا يوجد جواب صحيح لذلك السؤال .
٦. أن يلاحظ وجود أية إشارات غير شفوية تصدر من المسترشد تدل على عدم الراحة خلال الإجابة على الأسئلة . اذا كان المسترشدون منزعجين جدا يسألهم المرشد ما هي المشاعر وردود الفعل الانفعالية لديهم ، ويحاول المرشد من ذلك اكتشاف ما هي المعتقدات اللاعقلانية التي يقولونها لأنفسهم خلال ذلك ، والتي تعيق سير الجلسة الإرشادية . ربما يكونون مرعوبين بسبب عدم معرفة الأجوبة عن أسئلة المرشد ، او لأنهم يدركون أنهم يفكرون بشكل غير صحيح . هنا على المرشد انتزاع هذا النوع من المعتقدات اللاعقلانية قبل المضي في القيام بالدحض الأصلي للمعتقدات اللاعقلانية الأساسية لدى المسترشد والمربطة مع وجود المشكلات والصعوبات النفسية لديه .
٧. يكرر المرشد الأسئلة حتى يصل المسترشد للاستنتاج المناسب وهو عدم وجود أي دليل يدعم المعتقدات اللاعقلانية لديه (رتيب ، ٢٠١٠ ، ٧٥) .

المبحث الرابع

الاستنتاجات والتوصيات

وفقا لما تم في البحث الحالي ، يمكننا التوصل الى عدد من الاستنتاجات والتوصيات التي يمكن الاستفادة منها وكما سيتم بيان ذلك في جزئي المبحث الرابع وكالاتي :

المبحث الرابع (الجزء الاول)

الاستنتاجات

في ختام البحث يمكن ان نستنج الآتي :

١. إن هدف العملية الإرشادية لا يقف عند حد مساعدة الفرد أو الجماعة على التغلب على المشكلة ولكن يمتد الى توفير الاستبصار للفرد - والجماعة في حالة الإرشاد الجماعي الذي يمكنه من زيادة تحكمه في انفعالاته وزيادة معرفته لذاته والبيئة المحيطة به ، ومن ثم زيادة قدرته على السلوك البنائي والايجابي يمكن الفرد من المواجهة للمشكلات في المستقبل ، بل وفي اختيار السلوك الانسب الذي يحقق له التوافق ، وفي تبني وجهات النظر التي تسير له الشعور بالكفاية والرضا.

٢. ان الناس هم انفسهم الذي يوجدون المشكلات كنتيجة للطريقة التي يفسرون بها الاحداث والمواقف التي تواجههم ، لذلك يقوم الإرشاد المعرفي بعملية إعادة للتنظيم المعرفي عند المسترشد بما ينتج عنه إعادة للتنظيم السلوكي

٣. ان الانسان يطور السلوك التوافقي واللاتوافقي والانماط الوجدانية من طريق عمليات معرفية ، مثل الانتباه الادراكي والتصنيف الرمزي .

٤. يمكن تنشيط العمليات المعرفية وظيفياً من طريق اجراءات متشابهة ، وطالما إن مهمة المرشد هي التشخيص والتربية ، فهو يقيم العمليات المعرفية اللاتوافقية ومن ثم ينظم خبرات التعلم التي سوف تغير المعارف والمعتقدات وانماط السلوك غير المرغوب .

٥. ان الإرشاد المعرفي يقوم على عدد من العمليات المعرفية التي يمارسها الفرد مثل التفكير والادراك والتخيل والاستبصار وغيره ، وهذه العمليات المعرفية تؤثر بنحو مباشر في سلوك الفرد.

٦. أن الإنسان كائن عقلاني ولا عقلاني في آن واحد ، والإنسان حينما يفكر ويتصرف بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة والإنتاجية ، أي أن التفكير العقلاني مساوي لحالة الصحة النفسية.

٧. أن الأفراد لا يضطربون من الأحداث نفسها وإنما اضطراباتهم تحدث بسبب نظام التفكير الخاطئ الذي يتبناه الفرد حول نفسه ويشكل سلوكه في التعاطي مع الأحداث التي تحصل له.

٨. لدى الأفراد ميول فطرية ومكتسبة لأن يتعلموا التفكير اللاعقلاني من البيئة أثناء عملية التربية والتنشئة الاجتماعية ، وهذه الأفكار اللاعقلانية تتداخل مع أفكارهم عن الصحة والانفعال والسلوك وتؤدي إلى حدوث المشكلات الانفعالية ، وعندما يغيرون هذه الأفكار يتغير معها سلوكهم المضطرب.

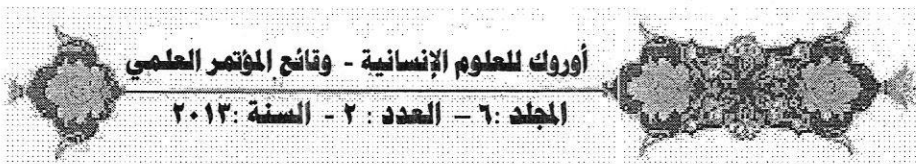
٩. ان فنية الحوار العقلي تقوم على اساس علمي ملموس يتطلب ابراز الدليل ودحض الدليل بالدليل .

١٠. ان فنية الحوار التي تقوم على أساس المنطقية من خلال تحديد المبررات المنطقية او اللامنطقية لكل سلوك ، والتي تقوم على أساس العقلانية من خلال إبراز الأدلة العقلانية لكل سلوك ، هي فنية ناجحة جداً كونها تثير الدافعية للتغيير، إلا أنها تحتاج إلى ظروف سليمة تشعر الفرد بقيمته ودوره الفعال لضمان استمرار فاعليتها . وبعبارة أخرى فان الخدمات الإرشادية تحتاج إلى تفهم من الآخرين المحيطين لطبيعتها وأهدافها وإجراءاتها .

المبحث الرابع (الجزء الثاني)

التوصيات

في نتائج البحث يتقدم الباحث ببعض التوصيات وفقاً لنتائج البحث وهي كالآتي :



١. ضرورة الاهتمام الفعلي بالوحدات والمراكز الإرشادية والسعي لزيادة فعاليتها لغرض تقديم الخدمات الإرشادية.
٢. تدريب الاطفال على استخدام الحوار العقلي القائم على اساس علمي منطقي ، سواء من خلال تربيتهم الاسرية او المدرسية .
٣. الاعتراف بالقدرات العقلية والمعرفية ، والاقرار بمبدأ الفروق الفردية القائم على اساس التفاوت في القدرات والامكانيات .

Abstract

The subject of this research going according to three theoretical frameworks and public and private specialized, The first framework is cognitive counseling , adding to the second frame, a rational counseling (model ELLIS), and Rational counseling draw rational debating which is the main variable research. We often hear about the importance of debating , but we find that the interlocutors walk in a different Debating and different out of it, where the illness? Are malady in the debaters? Or in the Debating and the quality? Will follow Rational method debating ? Many questions served to be a viable scientific hypotheses tested to verify its authenticity. Therefore, the current research aimed at identifying Rational Debating Technique , a technical art are missing the mass of the people. The cognitive counseling of a modern methods of psychotherapy, which uses methods and more positive ways by incorporating counseling techniques of cognitive and behavioral counseling techniques together, leading to help individuals to improve their cognitive skills to rebuild their ideas, and practice positive behaviors and strengthened. At the conclusion of research output search number of conclusions, including that goal practical counseling does not end at end to help the individual or the group to overcome the problem, but tends to the provision of foresight of the individual, and that people are themselves in which they are problems as a result of the way in which they meet the events and situations that confront them. It can also be activated cognitive

processes and functionally through measures similar, and as long as the mission counselor is diagnosis and education.

It assesses the cognitive processes as non-adjustment and then organize learning experiences that will change knowledge, beliefs and behavior patterns unwanted. because cognitive counseling based on a number of cognitive processes practiced by like-minded individual and cognition and imagination and foresight and others, and these cognitive processes directly affect about the behavior of the individual. The man is a rational nor irrational at the same time, human and when they think and act in a rational way become an effective and feel happy, efficiency and productivity, that is, rational thinking is equal to the state of Rational health.

And individuals nor disorder not the events themselves, but disorders caused by wrong thinking system embraced by the individual about himself and is a behavior in dealing with the events that get to him. There individuals Preference innate and acquired because learn thinking irrational from the environment during the process of education and socialization, and these irrational thoughts interfere with their ideas about health and emotion and behavior and lead to emotional problems, and when they change these ideas changed her behavior troubled. Search has also concluded that the technical Debating based on Rational concrete requires highlighting scientific evidence and refute evidence directory. And technical Debating which is based on a logical basis by defining logical or illogical justifications for every behavior, which are based on a rational basis through highlight evidence rationality of each behavior, is a very successful technical being raise motivation to change.

At the end of the search researcher made some recommendations and according to the results of research, including the need to focus on the actual units and extension centers and seeking to increase its effectiveness for the purpose of providing extension services. The importance of training children to use Rational Debating based on rational scientific basis, either through their upbringing, family or school.

هوامش البحث

١- تغيير الإرشاد العقلاني الانفعالي مرة ثلاثة عام ١٩٩٣ إلى الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، حيث يعكس الاسم الجديد ثلاثة أنماط للتعامل مع المشكلات الانفعالية، فهو يشير إلى أن الأفراد يجب أن يفكروا ويشعروا ويعملوا ضد معتقداتهم غير العقلانية إذا أرادوا أن يحدثوا تغييراً بناءً في حياتهم.

قائمة المصادر والمراجع

- ابراهيم ، عبد الستار (١٩٩٤) / العلاج النفسي السلوك المعرفي الحديث أساليبه مبادئه ، تطبيقه ، القاهرة ، دار النشر ، الفجر للنشر والتوزيع .
- إبراهيم ، شوقية (٢٠٠٤) . مدى فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في تعديل السلوك العدواني لدى المعوقات جسمياً ، رسالة دكتوراة (غير منشورة) ، كلية التربية ببنها ، جامعة الزقازيق . مصر .
- ابراهيم ، عبد الستار . ١٩٩٣ . العلاج السلوكي للطفل واساليب ونماذج من حالته . عالم المعرفة . الكويت .
- الأحرش ، يوسف وآخرون ، (٢٠٠٢)، المدخل إلى التوجيه والإرشاد النفسي ، دار الكتب الوطنية ، بنغازي ، ليبيا .
- باترسون ، س . ه . ١٩٩٠ ، نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد الفقي . دار القلم . الكويت .
- الحميري ، ساهرة قحطان عبد الجبار (٢٠٠٥) / أثر الإرشاد المعرفي في تحقيق صراع الدور لدى المرحلة الابتدائية ، (أطروحة دكتوراة غير منشورة) ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .

- الخواجا ، عبد الفتاح محمد ، ٢٠٠٩ ، الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق . دمشق ، دار الثقافة .
- رتيب ، ناديا محمد . ٢٠١٠ ، فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي ، دراسة شبه تجريبية لنيل الدكتوراه ، مقدمة الى قسم الارشاد النفسي في كلية التربية ، جامعة دمشق .
- الرشيدى، بشير صالح والسهل ، راشد علي (٢٠٠٠) / مقدمة في الإرشاد النفسي ، ط١ ، مكتبة الفلاح ، الكويت
- زيتون، عايش، ١٩٩٤، أساليب التدريس الفعالة . الأردن : دار الشروق للنشر والتوزيع.
- الشرقاوي ، أنور محمد (٢٠٠٣) / علم النفسي المعرفي المعاصر ، ط٣ ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- الشناوي ، محمد محروس (١٩٩٤) / نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، دار غريب للطباعة والنشر ، مصر .
- الصفار ، رفاء محمد علي احمد (٢٠٠٢) ، الأفكار اللاعقلانية لدى المدرسين وعلاقتها بالجنس والتخصص ومدة الخدمة ، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد .
- الصميلي ، حسن بن إدريس عبده ، ٢٠٠٩ ، فاعلية برنامج إرشادي عقلانياً نفع الي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، اطروحة دكتوراه مقدمة الى قسم علم النفس في كلية التربية بجامعة ام القرى. المملكة العربية السعودية .
- العامري ، منى محمد صالح ، ٢٠٠٠ ، دراسة فعالية الارشاد النفسي العقلاني الانفعالي والعلاج المتمركز على العميل في علاج بعض حالات الادمان بين الطلاب في دولة الامارات العربية المتحدة . بحث دكتوراه مقدم الى قسم الارشاد النفسي في معهد الدراسات والبحوث التربوية في جامعة القاهرة.

- عبد الخالق ، محمد أحمد حمادي (٢٠٠٧) / فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنمية الكفاءة الاجتماعية لدى تلاميذ الصم في المرحلة الابتدائية رسالة ماجستير ، (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة أسيوط .
- العتابي ، عماد عبد حمزة ، ٢٠٠٨ ، فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية عند طلبة المدارس المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة
- قطامي ، يوسف ، ١٩٩٣ ، استراتيجيات التدريس ، ط١ ، دار عمان للنشر والتوزيع عمان الاردن .
- كوري ، جيرالد (Gerald Corey) ، ٢٠١١ ، النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي ، ترجمة سامح الخفش ، دار الفكر للنشر ، ط١ - ٢٠١١ . الاردن .
- الكيال ، دحام ، طاهر ، شوبر عبدالله ، (١٩٩٠) ، الحاجات الارشادية لطلبة الجامعة المستنصرية وطرائق اشباعها ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد ١٦ / ، سنة ١٩٩٠ .
- المالح ، حسان ، (١٩٩٥) ، الخوف الاجتماعي دراسة علمية للاضطراب النفسي مظاهره اسبابه وطرق العلاج ، ط١ ، دار الاشراقات ، دمشق .
- محمد ، عادل عبد الله (٢٠٠٠) ، دراسات في الصحة النفسية ، الهوية ، الاغتراب ، الاضطرابات النفسية ، دار الرشاد ، القاهرة ، الطبعة الأولى .
- الى مجلس كلية التربية / جامعة البصرة . العراق .

- Ellis .A .andMaclaren.C ,2007, Rational Emotive Behavior Therapy/A Therapist Guide ,Second edition ,California .
- Ellis, & Dryden .W.1987,The Practice of Rational Emotive Therapy .U.S.A. Springer publishing Company .
- Ellis, A, 1977.Major contributions (Rational- Emotive Therapy .Research Data The Supports The Clinical and Personality Hypotheses

of RET and Other Modes of Cognitive –Behavior Therapy).The counseling Psychologist .7.1.

- Ellis, A,1988 :The Treatment of Borderline and Psychotic Individual, NY, Institute of Rational Emotive Therapy .
- Stone, Sh., (1980), Fundomentiarsof counseling, New York Houghton mifflin company.
- Thoreson C. and Ewart, C. (1979), Behavioral self – control and career development the journal counseling psychology, 6(1),