

بحث بعنوان

فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في التعامل مع الادمان الرقمي لدى
الفتيات المراهقات

الباحثة

هيام هاشم عبد الوهاب محمد

دائرة دكتوراه بقسم خدمة الفرد

كلية الخدمة الاجتماعية

جامعة أسوان

ملخص البحث:

إن الهدف الرئيسي للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي هو مساعدة المراهقين عن التخلي عن الافكار اللا عقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية والاحتفاظ بذلك على المدى الطويل وتقبل التغيير في مرحله المراهقة وظروف الحياة المحيطة بهم مساعدة المراهقين علي التفكير العقلاني المنطقي وتوعيتهم بمخاطر الادمان الرقمي، الكشف عن جوانب مهمه في شخصية المراهق وحاجاتها ودوافعها ومشاعرها مما يساعد في عملية العلاج وإكساب المراهقين بعض المهارات السلوكية المعرفية التي تمكنهم من التغلب علي مشكلاتهم عامة ومشكلة الادمان الرقمي بشكل خاص بالإضافة الي تسليط الضوء علي أهم الاستراتيجيات والفنيات وخطوات التدخل العلاجي لعلاج مخاطر الادمان الرقمي .

الكلمات المفتاحية:

طريقة خدمة الفرد؛ العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي؛ الفتيات المراهقات.

Abstract:

The main goal of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is to help adolescents abandon irrational thoughts and replace them with rational ones, maintain this change in the long term, and accept transformation during adolescence and the surrounding life circumstances. It aims to support adolescents in thinking rationally and logically, raise their awareness about the dangers of digital addiction, and uncover important aspects of their personality, needs, motivations, and emotions — all of which contribute to the therapeutic process. Additionally, it focuses on equipping adolescents with cognitive-behavioral skills that enable them to overcome their problems in general, and digital addiction in particular. Furthermore, it sheds light on the most important strategies, techniques, and steps of therapeutic intervention for addressing the risks of digital addiction.

Keywords :

Casework method; Rational Emotive Behavior Therapy (REBT); Adolescent girls

أولاً: التطور التاريخي للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

يُعد العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) أحد أقدم النماذج العلاجية المعرفية السلوكية، وقد طوره الطبيب النفسي الأمريكي ألبرت إليس (Albert Ellis) في منتصف الخمسينيات من القرن العشرين، كرد فعل على محدودية التحليل النفسي التقليدي من جهة، والعلاج السلوكي. بدأ إليس في عام ١٩٥٥ بوضع أسس هذا العلاج انطلاقاً من قناعته بأن المشكلات النفسية لا تنشأ نتيجة الأحداث بحد ذاتها، بل نتيجة الطرق غير العقلانية التي يفسر بها الأفراد تلك الأحداث. ومن هنا، قدم نموذج الشهير (ABC الحدث Activating event، والمعتقد Belief، والنتيجة Consequence) الذي أصبح حجر الزاوية في هذا التوجه العلاجي.

وبدء ألبرت إليس بممارسة هذا النوع الجديد من الإرشاد والعلاج النفسي اطلق عليه العلاج العقلاني الانفعالي ويختلف هذا المدخل عن أنماط العلاج المعرفية الاخرى ثم عدل إليس مسمى العلاج الذي مارسه الى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ويجمع هذا المدخل العلاجي الجديد بين الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية ويهدف هذا النوع من العلاج الى تغيير نظام معتقدات المراهق نحو الحدث والهدف الرئيسي للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي هو تعليم المراهق أن يغير معتقداته اللاعقلانية إلى معتقدات اكثر عقلانية عن طريق غرس المسلمات العقلانية هم القبول الذاتي غير المشروط وقبول الآخرين وقبول الحياة .

ثانياً: مفهوم العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

هو أحد أنواع العلاج الذي يتناول مجموعة ذات الاضطراب المشترك بهدف مناقشة الأفكار غير عقلانية الباعثة للاضطراب وذلك للحد والتخفيف من هذا الاضطراب وتعديل معتقداتهم غير منطقية وتعليمهم كيفية مواجهة الموقف المسبب لهذه الافكار بدلا من الابتعاد عنه وهذا يتم بشكل منظم وفعال(الاشقر: ٢٠٠٤ ص ٢٠).

مفهوم العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خدمة الفرد :

إن طريقة خدمة الفرد هي إحدى طرق مهنة الخدمة الاجتماعية التي تعمل على تدعيم قدرات الفرد على ادراك الواقع وفهم ذاته وتحقيق ذاته من خلال مداخلها ونظرياتها ونماذجها العلاجية المختلفة ومنها العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الذي حقق فاعليته في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى بعض المراهقين(غانم: ٢٠١٨، ص

فلسفة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي

يعد العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي من أشهر الطرق السلوكية المعرفية والذي يقوم على فلسفة مؤداها أن التفكير والانفعال لا يمكن أن ينفصلا ، فالتفكير يمكن ان يؤدي الى انفعال ويمكن ان يؤدي الانفعال الى التفكير وينعكس ذلك على سلوك المراهق فهي حلقة ثلاثية الاضلاع التفكير والانفعال والسلوك (سرى: ١٩٩٠، ص ٢٩).

فيشير اليس أن الفرد لا يتأثر مباشرة بالناس او الاشياء المحيطه به بل يتأثر بوجهه نظر هذه الاشياء والافراد ويؤكد أن الفرد يمكنه التحكم في تصرفاته ، فالاضطرابات هي نتيجة لبعض الأفكار اللاعقلانية أو نتيجة لتبني أهداف بعيدة عن الواقع تؤدي الى الاحساس بالقلق والعزلة (الحجار: ١٩٩٠، ص ٨٠). فينظر هذا النوع من العلاج إلى أن الاضطرابات الانفعالية على انها تعود الى التفكير اللاعقلاني غير المنطقي وأنه يمكن علاجها عن طريق تغيير المشاعر والسلوك في عملية العلاج تتلخص في تعلم المراهقين كيف يفكرون بعقلانية ومنطقية من خلال المناقشة والتعليم (الشناوي: ١٩٩٤، ص ١١٨).

مسلمات نظرية أليس للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي

يرتكز العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على المسلمات التالية

١- العقلانية: Rationality

إن الانسان يولد ولديه نزعة قوية لتحقيق السعادة والتخلص من الآلام ويكون لديه رغبة قوية في الاختيار، والعقلانية اختيار طرق التفكير الملائمة والواقعية والتي تؤدي إلى تحقيق هدف الانسان في السعادة وعلى العكس منها اللاعقلانية لدى الإنسان وتشمل طرق التفكير السلبية كما تتضمن العقلانية تحقيق التوازن في التفكير بين المدى القريب والمدى البعيد وإعمال العقل في الاختيار.

٢- العقل والانفعال: Reason and Emotion

التفكير والانفعال مرتبطان عن القرب في علاقة تبادلية وثيقة التفكير قد يصبح سببا للانفعال والعكس وان كل من التفكير والانفعال يأخذان محادثة محادثة الذات عن الانفعالات وطرق التفكير.

٣- الانفعالات الملائمة وغير الملائمة: Appropriate and inappropriate Emotion

العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لا يرفض الانفعال ولكن يدعو الى الانفعال بشكل ملائم او لائق، اما الانفعالات غير الملائمة فهي تكون متداخلة مع تحقيق الاتزان المعقول بين المدى القريب والبعيد ، و انفعالات المراهق غير الملائمة تعتبر العامل الرئيسي (الأساسي) في التفكير غير العقلاني (ابو الوفا: ٢٠١٨ ص١٥١).

نظريه ABC :

حيث أوضح اليس من خلال نظريته ABC كيف تؤثر الأفكار على الانفعال وتؤثر أيضا على السلوك حيث انه اشار الى ان لو حدث معين (A) مثل الادمان الرقمي في دراسته الحاليه قد اثار استجابة انفعالية (C) مثل الغضب القلق الاكتئاب العزلة وغيرها قد يبدو ان هذه الاستجابة جاءت نتيجة الموقف المحرض المسبب (A) ولكن في الواقع قد لا يكون السبب الرئيسي لأن الاستجابة الانفعالية تختلف باختلاف طريقة ادراك وتفسير وفهم الموقف (B) التي تعتبر مسؤولة عن ذلك الانفعال مثل القلق او التوتر وغيره والذي يرجع الى الافكار غير المنطقية واللاعقلانية لدى المراهقين وعند مواجهة الافكار غير المنطقية ودحضها شكل فعال من خلال فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي فإن اي اضطراب سلوكي عقلاني انفعالي يصل الى اقل مستوى او يختفي (علي: ٢٠١٧، ص ٦٥٢).

وذلك يتضح من خلال تحديد نموذج نظرية الشخصية A.B.C:

قام البرت اليس من خلالها بشرح دور التفكير العقلاني في أحداث الاتزان النفسي، ودور التفكير اللاعقلاني في إحداث الاضطراب الانفعالي وتقوم نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على جانبين : الجانب الأول A . B . C : هو بمثابة الجانب التشخيصي وهو يوضح العوامل الأساسية التي تؤدي إلى نشأة الاضطراب الانفعالي

الجانب الثاني D . E . F : وهو الجانب العلاجي ومن خلاله يتم توضيح ومناقشة العلاقات بين الأحداث المثيرة، والأفكار اللاعقلانية ومهاجمة تلك الأفكار الهدامة واستبدالها باخرى اكثر عقلانية ومنطقيه، ومحاولة اكساب المراهق طرق تفكير سليمة يستطيع من خلالها تقييم أفكاره (علام: ٢٠١٢، ص ٤٧).

حيث أوضح اليس من خلال نظريته ABC كيف تؤثر الأفكار على الانفعال وتؤثر أيضا على السلوك حيث انه اشار الى ان لو حدث معين (A) مثل الادمان الرقمي في دراسته الحاليه قد اثار استجابة انفعالية (C)

مثل الغضب القلق الاكتئاب العزلة وغيرها قد يبدو ان هذه الاستجابة جاءت نتيجة الموقف المحرض المسبب (A) ولكن في الواقع قد لا يكون السبب الرئيسي لأن الاستجابة الانفعالية تختلف باختلاف طريقة ادراك وتفسير وفهم الموقف (B) التي تعتبر مسؤولة عن ذلك الانفعال مثل القلق او التوتر وغيره والذي يرجع الى الافكار غير المنطقية واللاعقلانية لدى المراهقين وعند مواجهة الافكار غير المنطقية ودحضها شكل فعال من خلال فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي فإن اي اضطراب سلوكي عقلائي انفعالي يصل الى اقل مستوى او يختفي (علي: ٢٠١٧، ص ٦٥٢).

وذلك يتضح من خلال تحديد نموذج نظرية الشخصية A.B.C:

قام البرت اليس من خلالها بشرح دور التفكير العقلاني في أحداث الاتزان النفسي، ودور التفكير اللاعقلاني في إحداث الاضطراب الانفعالي وتقوم نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على جانبين : الجانب الأول A . B . C : هو بمثابة الجانب التشخيصي وهو يوضح العوامل الأساسية التي تؤدي إلى نشأة الاضطراب الانفعالي

الجانب الثاني: D . E . F وهو الجانب العلاجي ومن خلاله يتم توضيح ومناقشة العلاقات بين الأحداث المثيرة، والأفكار اللاعقلانية ومهاجمة تلك الأفكار الهدامة واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية ومنطقيه، ومحاولة اكساب المراهق طرق تفكير سليمة يستطيع من خلالها تقييم أفكاره (علام: ٢٠١٢، ص ٤٧).

ويرتكز العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على عدة مراحل هي:

١- تشجيع المراهق على اكتشاف وتحديد الأفكار اللاعقلانية التي تسبب في خلق انفعالات سلبية و سلوكيات غير مرغوبة.

٢- مناقشة الأفكار اللاعقلانية وإثبات مدى شرعيتها.

٣- استعراض الخصائص اللاعقلانية لأفكار المراهق حول المواقف التي يمر بها وحول الاشخاص الذي يتعامل معهم.

٤- استخدام أساليب السخرية والمزاح عند مناقشة الأفكار اللاعقلانية لتوضيح عدم جديتها دون المساس بشخصية المراهق.

٥- استخدام التفسير الواقعي لتوضيح سطحية الأفكار اللاعقلانية بأسلوب موضوع مبسط.

٦- استعراض عدم صلاحية الأفكار اللاعقلانية في خلق الاضطرابات الانفعالية والسلوكيات غير المرغوبة في تعاملاته الحالية والمستقبلية.

٧- الانفعالات وتغيير السلوكيات غير المرغوبة (عمر: ٢٠١٣، ص ٧٣).

فروض نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

قدم اليس مجموعة من الفروض التي قامت عليها نظريته كما أجرى بحثاً عديدة تثبت صحتها وتنقسم الى:

الفروض المتعلقة بنظرية (ABC) في العلاج العقلاني الانفعالي مثل:

التفكير يحدث الانفعال، الأحاديث الذاتية تؤثر في أفعال وسلوك المراهق، معارف المراهق ومعتقداته تؤثر في

الحالة المزاجية، تقدير الذات، التفكير اللاعقلاني يؤدي الى الاضطراب الانفعالي

نموذج (ABCDEF)

واوضح هذا النموذج إلى أن العواقب الانفعالية لا تسببها أحداث نشطة ولكن تسببها نظم عقائدية معرفية

وسيطرة ويمثل هذا النموذج (A) حدث نشط: ان هناك حقيقة او حدث او سلوكا أو اتجاهها معنا ما وراء

المشكلة التي يعاني منها المراهق، (B) نظام معتقدات الفرد: هو التعبير الذاتي او تفسير مشوه للحدث (A)

ويشير الى نظام افكار الفرد و مفاهيمه الخاطئة، (C)نتيجة انفعالية وسلوكية: وهي ردة فعل والاستجابة التي

تبدو كاضطراب انفعالي أو شعور بالضيق ويشير الى النتائج الانفعالية السلوكية كما يراعى أن (A) ليس

السبب في (C) ولكن (B) التصور الذاتي للحدث وإدراك العلاقة بينهم قد يؤدي الى امكان تغيير وضبط

المراهق اتجاهاته وسلوكياته، (D)دحض ومناقشة أفكار: المراهق وتحليلها وتنفيذها ثم يتخلص منها .

(E) الأثر (إحلال أفكار أكثر عقلانية): وضح فاعلية عملية التنفيذ ودحض افكار المراهق.

(F)التغذية الراجعة: هو ذلك الحدث النشط الذي يساعد المراهق في أن يكون موضوعيا في فحص البيانات

والاستنتاجات التي يستنتجها (عبد التواب: ٢٠١٠، ص ٢٥).

اسباب الأفكار اللاعقلانية:

أشارت رانيا عبد القوي بأن أفكار الفرد ومعتقداته ليست موروثه ولكنها مكتسبة ممن حوله كالاسرة والمجتمع

الخارجي أو نتيجة لتعامله الصعب مع البيئة ومن الأسباب التي تؤدي الى سيادة الأفكار اللاعقلانية الاتي:

العزلة الاجتماعية: قد تساهم وبشكل كبير في تكوين الأفكار اللاعقلانية حيث يفتقر المراهق للحكم أو للمعيار الاجتماعي على أفكاره ومعتقداته وبالتالي في كثير من الأحيان قد تتسم شخصية المراهق المنعزل اجتماعيا من تقييم أفكاره التقييم السليم.

الجمود الفكري: وصف المراهقين بالجمود وعدم الرغبة في تغيير أفكارهم أو استبدالها بأخرى أكثر عقلانية وأكثر مرونة ومنطقيه فيقع المراهق أسيراً للتفكير الجامد ويكون تفكيرهم من جانب واحد للحياة ولا يرغب في ان يغير فكره ليرى الجانب الآخر.

ثقافة المجتمع: في حالة انتشار الأفكار اللاعقلانية فانها تفرز الكثير من الأفكار اللاعقلانية الاخرى في هذه الحالة يكون المراهق ضحية لبيئته، بمعنى ان يكون المراهق في أسرة متسلطة تفرض أفكارها اللاعقلانية في بعض الأحيان على المراهق فإما أن يتقبلها ويصبح لها عقلائي او يرفضها (عبد القوي: ٢٠١٣، ص ٣٠).

أهداف العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في علاج الإدمان الرقمي لدى الفتيات المراهقات:

يهدف العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إلى مساعدة المراهقين المدمنين لشبكة الانترنت و منصاتها الرقمية ومواقعها في التعرف على أفكارهم غير العقلانية التي تسبب ردود أفعال غير مناسبة لديهم وحثهم على مقاومة أفكارهم غير منطقية ومحاربتها والتخلص منها بالإقناع العقلي المنطقي وذلك من خلال برنامج التدخل المهني وتطبيق أهداف استراتيجيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي وإعادة التنظيم الذات والمعتقدات وتقليل النتائج الانفعالية غير العقلانية لدى المراهقين وتقليل من لوم الآخرين لهم وتقبل التغيير والتحصين من الانتكاس (الخطيب: ٢٠٠٣، ص ٣٤٥).

الاستراتيجيات العلاجية التي يستند إليها العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

استراتيجيات مناهضة للأفكار الخاطئة اللا عقلانية:

هناك استراتيجيات يستخدمها الاخصائي المعالج لتحقيق أهداف العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي للمدمن الرقمي وهي:

١- مناهضة او (مسايرة) الافكار اللاعقلانية الخاطئة لإظهار ضلالها المنطقي .

٢- محاولة افتراض أن المعتقد اللاعقلاني هو حقيقة ومن ثم البحث عن الاستدلالات والحقائق التي تؤكد صحة هذا المعتقد.

٣- المساعدة على معرفة فيما إذا كان التمسك بالأفكار اللاعقلانية يساعده أم يلحق به الضرر .

٤- العمل على اختبار قدرة المعتقد الخاطئ اللاعقلاني على تفسير حوادث ووقائع الحياة الواقعية وغير الافتراضية التي يعيش فيها المراهق.

٥- العمل على تكرار الخطوات من (١ : ٤) مراراً لمساعدة المراهق لبلوغ الاعتقاد ان تفكيره خاطئ ومدمر ذاته .

٦- مساعده المراهق على تبني معتقد منطقي عقلاني جديد كبديل عن المعتقد الخاطئ اللاعقلاني(العاسمي : ٢٠١٥، ص ٣٨٦).

فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

يستعين الاخصائي بمجموعة من الفنيات المتنوعة خلال التطبيق للأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية أثناء الجلسات العلاجية معتمداً على الحوار اللفظي في المواجهات التي تتم خلال الجلسات التي تركز على إعادة بناء المراهق لفلسفه جديدة في الحياه بصوره شامله تتمثل في:

تبني رغبات لا تتقل على المراهق، تقبل الذات دون شروط ، تقبل الواقع الذي لا يمكن تغييره.

اتخاذ اتجاهات غير معادية للآخرين(الحجار: ٢٠٠٠، ص ١٢٢).

حتى يمكن تحقيق هذه الفلسفه الجديدة في الحياه هناك مجموعة من الفنيات يستخدمها اخصائي خدمة الفرد في تحقيق أهداف عملية العلاج وتنقسم هذه الفنيات الى:

١- الفنيات المعرفية:

التي تساعد المراهق على تغيير أفكاره اللاعقلانية وفلسفه غير المنطقية إلى أفكار واتجاهات عقلانية جديدة وتبني فلسفه واضحة تتضمن الوعي والاستبصار ومراقبة الذات حيث يقوم المراهق على تغيير سلوكه وانفعالاته ومراقبة أفعاله لكل موقف أو حدث بعد اعترافه لمعاناته من أفكاره اللاعقلانية ومن الفنيات المعرفية:

الحوار والمناقشة: تعد من أهم الفنيات المعرفية تأثير في الموقف التعليمي لما لها من آثار ايجابية متنوعة تتمثل فيه إثارة اهتمام المراهقين نحو الاختصاصي المتحدث والعمل على تركيز الانتباه وعدم تشتته كما تساعدني الفنية على الفهم العميق (زيتون: ١٩٩٤، ص ٢٤٤).

المحاضرة : تتلخص في تقديم المعلومات اللازمة والهامة لأفراد المجموعة العلاجية في عدة محاور احتواها البرنامج العلاجي أبرزها (العلاج العقلاني مرحلة المراهقه ومتطلباتها) .

تحليل منطقي للأفكار: مساعدة أفراد المجموعة العلاجية على البحث عن المعتقدات والأفكار اللاعقلانية وما يرتبط بها من العبارات الإلزامية مثل (يجب - حتما ولابد - حتما من المفروض) وتلك الاستنتاجات الخاطئة وذلك بطريقة تحليلية لكي تمكنهم من تمييزها عن الافكار اللاعقلانية.

إعادة البناء العقلاني : وهي مساعدة أفراد المجموعة العلاجية على اعادة البناء العقلاني وبالتالي إعادة تقييم رؤيتهم اللاعقلانية لمواقف الحياة المختلفة مما يؤدي إلى زيادة قدراتهم على التمييز منطقيا بين ما هو يمثل تهديدا حقيقيا وبين ما هو عكس ذلك (أبو أسعد: ٢٠١١، ص ٣٢).

التخيلات العقلية والانفعالية: يتخيل المراهق نفسه في موقف مؤلم ويستبدل مشاعره تلك لآخره اقل حدة. إعادة البناء المعرفي:يساعد الاختصاصي المراهق على إعادة تقييم رؤيته غير الواقعية للمواقف المؤلمة والأحداث الضاغطة وذلك يوضح أن أفكاره هي سبب احساسه بالضعف والاضطراب وليس الحدث بحد ذاته (وحيد: ٢٠٠٥، ص ٥٩).

دحض الأفكار الخاطئة : تعتمد هذه الخطوة على مناهضة كل ما هو غير عقلاني كتحقير الذات ، والاعتقاد في عدم القدرة للقيام بأي فعل واليأس والاستسلام ويتم ذلك عن طريق تقديم الطرح البديل واكتشاف ما يدمر الذات(اليس: ٢٠٠٤، ص ٢٠) .

تسجيل المشاعر: يعمل الاختصاصي على تدريب المراهقين على كيفية رصد وتسجيل المشاعر السلبية والايجابيه ويتم ذلك من خلال برنامج التدخل المهني وتدريب الفتيات المراهقات على كيفية رصد وتسجيل مشاعرهم من خلال هذه التقنية العلاجية ويطلب منهم قراءة تلك النقاط مرات عديدة يوميا (الحجار: ٢٠٠٥ ص ٣٥).

٢- الفنيات الانفعالية:

تتناول هذه الفنيات مشاعر المراهقين واحاسيسهم والمواقف المثيرة والخبرات الماضية المتعلقة بالمشكلة ، حيث تعمل هذه الفنية على تغيير قيم المراهقين المحورية ومن هذه الأساليب اسلوب التقبل غير المشروط ، اسلوب لعب الادوار ، النمذجة ،المرح والدعابة والسخرية من الأفكار اللاعقلانية مما يجعل المراهق يستصغر أخطائه وافكاره ويتقبل ذاته (رجب: ٢٠٠١، ص ٩٤).

ويذكر اليس ان هناك فنيات انفعالية تستخدم في علاج الإدمان الرقمي

التخيل العقلاني الانفعالي ،الحوار مع الذات الفعال،لعبه دور

الأحاديث في الذات الايجابية للتعامل مع ما يعانيه المراهق المدمن الرقمي من اضطراب نفسي.

الفنيات العلاجية العقلانية الانفعالية :

يأتي دور العلاج العقلاني الانفعالي والسلوكي الذي يعتمد على استخدام العقل والمنطق والإرشاد حيث أن المنطق والعقل من أهم أدوات التفاهم مع المراهقين وهم من امس الحاجة لدحض افكارهم ومناقشتها مع من يشعرون معهم بالثقة حتى يصلوا الى بنية معرفية سليمة تؤهلهم للتوافق مع الحياة واحداثها السريعة والمتلاحقة والمستمره والفتيات في مرحلة المراهقة من أكثر الفئات عرضة لتبني أفكار غير عقلانية وذلك بطبيعة مرحلتهم العمرية من خلال السعي وراء توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والانفتاح أكثر على العالم الخارجي ، وللعالم المحيط بشتى أشكاله بخبرته واحداثه وبطبيعة هذه العلاقات يكتسب العديد من الأفكار التي قد تكون لا عقلانية وغير منطقية (عبد القوي: ٢٠١٣، ص ١٦٥).

٣- الفنيات السلوكية:

تساعد المراهق في التخلص من السلوك غير السوي وحث المراهق على تغيير وتعديل سلوكه وتعزيز السلوك التوافقي ومساعدته على التغيير الجذري لمعارفه ومفاهيمه المتعددة عن ذاته وعن الآخرين والمحيطين به ومن ضمن هذه الفنيات الواجبات المنزلية المباشرة ، النشاط الموجه داخل الجلسات ، التحصين التدريجي، تعليم ضبط الذات ،التعلم بالنموذج ، التخيل العقلي، كما يتم أيضا استخدام فنيات الدعاية المضادة ، الحث والإقناع ،التعزيز التفسير والتنفيذ، القراءة ،المواجهة الشخصية ، التدريب على المهارات وربط الأحداث بالنتائج .

خطوات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي :

الخطوة الاولى: التعرف على افكار المراهقين وتحديد الأفكار اللاعقلانية وغير المنطقية و اقامه علاقه مهنيه جيدة .

الخطوة الثانية : تعريف المراهقين ان هذه الافكار غير منطقية وأنها سبب في اضطرابه الانفعالي.
الخطوة الثالثة: تعريف المراهق أن اضطرابه يستمر إذا استمر يفكر تفكير غير عقلائي بمعنى أن تفكيره غير المنطقي مسؤول عن حالته.

الخطوة الرابعة: تغيير التفكير المراهق وإلغاء الأفكار اللاعقلانية
الخطوة الخامسة : إرساء دعائم فلسفة عقلانية جديدة للحياة بحيث يتجنب المراهق الوقوع ضحية لأفكار ومعتقدات غير عقلانية (زهران: ١٩٩٧، ص ٣٧٢).

نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في التعامل مع الإدمان الرقمي لدى المراهقين
يشير العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الى ان طريقه ادراك الانسان للاحداث في حياته هي سبب مشكلاته وليست الاحداث بحد ذاتها هي المسؤولة عن المشكلات الانفعاليه والصعوبات النفسيه التي يعاني منها الفرد كما يركز العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على ان انفعالات الافراد تنشأ من طريقه تفكيره ولا تضرب مشاعره بسبب الاشياء المحيطه به فحسب وانما بسبب نظرتة الى تلك الاحداث ، ومن خلال الافتراضات الذي صاغها اليس حول طبيعه الاضطراب الانفعالي لدى مراهقين وكيفية تطوره وبأسقاط هذه الافتراضات على المراهقين الذين يدمنون شبكه الانترنت وعدم قدره عن الاستغناء عن الاجهزة الحديثه ومواقع التواصل الاجتماعي والمنصات الاجتماعيه وكل ما يخص العالم الرقمي والتكنولوجي نجد انهم يعانون من مشكلات صعوبه ضبط دوافعهم منذ حياتهم الباكره منذ بدايه تكوين شخصياتهم مما يجعل لذلك علاقه بالسلوك الادماني فالذين لديهم مشكلات نفسيه مثل الادمان غالبا ما ينزعون الى سلوك مماثل في مجالات اخرى من حياتهم والمراهق المضطرب غير القادر على ضبط سلوكه الادماني والاستسلام لدوافعه ورغباته فانه غالبا ما يكون لديه سلوكيات انهزاميه او مشكلات حياتيه اخرى ، وان جوهر استراتيجيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي توجب التفرقه بين الوقايه والعلاج فاسباب الادمان الرقمي لا ترتبط كثيرا بالكيفيه التي يجب ان يعالج بها المدمن الرقمي (المراهق) في دراسته الحاليه لذا يجب التركيز على الافكار غير

العقلانية والمعتقدات الخاطئة التي يحملها المراهق لإدمانه الرقمي ويعززها بحديثه الداخلي وأفكار أخرى غير منطقية تكون مناهضة لمعتقداته الخاطئة على الإدمان الرقمي (جاسم: ٢٠٢٢، ص ٥٥).

حيث أن إمكانية الكشف عن المعتقدات الخاطئة والأفكار غير العقلانية لدى المراهقين مما لديهم مظاهر الإدمان الرقمي ليس من السهولة إمكانية تحديد مكان لاكتشافها لدى المراهق المدمن الرقمي لأنه في أغلب الأحيان يتجه إلى إنكار أن لديه مشكلته وعدم إدراك وجودها ويتمسك بإنكارها ليس لأن إدراكهم محرفاً أو معرفتهم وشوهة ومتناقضة مع الواقع بل لأنهم ينظرون لذاتهم نظره لا تشوبها مشكلته وينكرون وجود المشكلة لديهم، لذا يتوجب على الأخصائي المعالج بالعلاج العقلائي الانفعالي السلوكي التعامل مع هذا الإنكار لوجود المشكلة لدى المراهقين لأن الإنكار هنا في حد ذاته يعد إدراكاً محرفاً و خاطئاً لأفكاره والعمل على مساعدته للنظر والتعامل مع الواقع والأحداث غير الظاهرة ، ولكي يصل العلاج إلى فاعليته لابد أن يبدأ العلاج في إطار نجاح العلاقات الإنسانية القائمة على التقبل والتفاعل وبذل الجهد من قبل الأخصائي المعالج حيث يوضح أثناء العملية العلاجية للتدخل المهني أنه ليس من دوره أن يجعلهم سعداء وإنما الذي يجعله كذلك هو السلوك المسؤول ويعمل على استبصار المراهق لمشكلته وذلك من خلال الربط بين أسباب إدمانه الرقمي للتكنولوجيا الحديثة بشتى أشكالها ونتائج ذلك عليه وكيفية اتخاذ قرار الحاسم لتعديل هذا السلوك الإدماني (داود: ٢٠٠٧، ص ١٧٥).

مراجع البحث

١. الاشقر ، هيفاء (٢٠٠٤) أثر برنامج علاجي عقلاني إنفعالي سلوكي جمعي في خفض قلق الحديث أمام الآخرين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود .
٢. غانم ، محمد فاروق (٢٠١٨) استخدام العلاج العقلاني الانفعالي في خدمة الفرد لتعديل مفهوم الذات لدى الطلاب مرضي سرطان الدم ، مجلة كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، عدد (٥٩)، مجلد (٤).
٣. رجب ، عوض رثيفة (٢٠٠١) ضغوط المراهقين ومهارات المواجهه ، مكتبة النهضة المصرية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. العقاد ، عصام عبد اللطيف (٢٠٠١) المعتقدات اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك الهازم للذات لدى عينة من المراهقين والمراهقات ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، عدد (١٣٩).
٥. سري ، اجلال (٢٠٠٠) علم النفس العلاجي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط٢.
٦. الحجار ، محمود (١٩٩٠) فن العلاج في الطب النفسي السلوكي ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ط١.
٧. رشوان ، عبد المنصف حسن (٢٠٠٧) الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية في المجال النفسي والعقلي ، المكتب الجامعي الحديث ، القاهرة .
٨. زهران ، سناء حامد (٢٠٠٤) ارشاد الصحة المفسية ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط٢.
٩. أبو الوفا ، نجلاء ابراهيم (٢٠١٨) فعالية برنامج علاجي عقلاني انفعالي سلوكي في تنمية الدافعية وتقدير الذات لدى الموهوبات ذوات صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أسوان .
١٠. علي ، حسام محمد (٢٠١٧) فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تنمية فاعلية الذات لدى الطلاب ، مجلة كلية التربية ، جامعة بورسعيد ، عدد (٢١).
١١. منتصر ، علام (٢٠١٢) الارشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي النظرية والتطبيق ، المكتب الجامعي الحديث .
١٢. علي ، حسام محمد (٢٠١٧) فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تنمية فاعلية الذات لدى الطلاب ، مجلة كلية التربية ، جامعة بورسعيد ، عدد (٢١).

١٣. عمر ، ماهر محمود (٢٠١٣) العلاج السلوكي الانفعالي ، مركز الدلتا للطباعة ، الاسكندرية .
١٤. الخطيب ، جمال الدين (٢٠٠٣) تعديل السلوك الانساني ، دار حنين للنشر والتوزيع ، الاردن .
١٥. العاسمي ، رياض نايل (٢٠١٥) العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة ، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع ، عمان ، ط١.
١٦. الحجار ،محمود (١٩٩٠) فن العلاج في الطب النفسي السلوكي ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ط١.
١٧. زيتون ، عايش (١٩٩٤) أساليب التدريس الفعالة ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، الاردن .
١٨. أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف (٢٠١١) تعديل السلوك الانساني النظرية والتطبيق ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، عمان الاردن
١٩. وحيد ، مصطفى كامل (٢٠٠٥)فعالية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة ، مجلة الدراسات النفسية ، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية ، القاهرة ، مجلد(١٥).
٢٠. رجب ، عوض رثيفة (٢٠٠١) ضغوط المراهقين ومهارات المواجهه ، مكتبة النهضة المصرية ، دار الفكر العربي ، القاهرة العامري ، مني محمد صالح (٢٠٠٠) فعالية الارشاد النفسي العقلاني الانفعالي والعلاج المتمركز حول العميل في علاج الادمان ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة .
٢١. عبد القوي ، رانيا (٢٠٠١) فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي لخفض الضغوط النفسية والافكار اللاعقلانية وتحسين مستوي الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك ، مجلة دراسات نفسية وتربوية ، جامعة تبوك ، عدد(١)، مجلد(١١).
٢٢. زهران ، حامد عبد السلام (١٩٩٧) الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط٣.
٢٣. جاسم ، مصطفى جمال (٢٠٢٢) الادمان الالكتروني لطلبة الثانوية أسبابه ونتائجه من وجهة نظر مدرسيهم ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة العراق ، عدد(١٥).
٢٤. دواد، زيدان سليمان (٢٠٠٧) أساليب الارشاد التربوي ، جهيئة للنشر ، عمان .