



תוכניות הכנה לעבודה

מודל אפר"ת- אירוע, פרשנות, רגש, תגובה

רקע למודל



Albert Ellis
1913 - 2007

אלברט אליס, פסיכולוג יהודי אמריקאי, אחד ממפתחי הפסיכולוגיה ההתנהגותית קוגניטיבית פתח מודלים להבנה של התנהגות והסברים לתגובות שונות.

לדבריו התגובות שלנו מושפעות מהפרשנות הרגשית שאנו נותנים לאירוע מסוים ויש אפשרות לאדם לשנות / למתן / לשלוט בתגובות התנהגותיות אם יבין את ההקשרים של התגובות לפרשנות.

האירוע והפרשנות

- צפו באחד מהסרטונים הללו ודונו באופנים השונים שניתן לפרש אירועים
- חישבו – האם ניתן היה לפרש את האירועים בסרטונים באופנים אחרים? כיצד השפיעה הפרשנות על התגובה?

• הקרב על הדונאטס

• https://www.youtube.com/watch?v=yRsK_TV4Wy4&t=31s

• אל תשפוט מהר מדי

• https://www.youtube.com/watch?v=3k3Dn_8xZfY

לכל אירוע יש מספר פירושים אפשריים



מודל אפר"ת – אירוע – פרשנות – רגש – תגובה

הנחות יסוד למודל אפר"ת:

- רגשות שונים אינם נובעים ישירות מאירועים מציאותיים, אלא מהפירוש שאנו נותנים להם.
- לכולנו יש **אמונות רציונאליות** שהן אמונות פנימיות בעלות הגיון שמייצרות התנהגויות מסתגלות ומסייעות להתמודדות ולציידן **אמונות לא רציונליות**, שלא מבוססות על היגיון ועובדות, שמיצרות התנהגויות לא מסתגלות, כגון כעס, עלבון,
- ניתן לשנות את תפיסת העולם של האדם ולהקנות לו אמונות ותפיסות רציונליות, שיסייעו לו בגיבוש התנהגויות יעילות יותר
- יש לנתח ולהבין את ההצהרות המילוליות של האדם, כדי ללמוד מהן על אמונותיו הלא רציונליות.
- דרך שכנוע בטיעונים הגיוניים, תוחלפנה אמונות הלא רציונליות של האדם באמונות רציונליות, שתאפשרנה לו לשפר את תפקודו ואת הסתגלותו למציאות.

תגובה

רגש

פרשנות

אירוע

מטרות מודל אפר"ת

- רכישת כלים לבחינה מחדש של אירועים בחיי אדם
- פיתוח יכולת הפרדה בין עובדות לפרשנות
- פיתוח מיומנות של עצירה בין השלבים במהלך תהליך מהתרחשות אירוע עד למתן תגובה
- רכישה של רפרטואר תגובות רציונאליות לאירועים שונים
- העלאת מודעות לרגשות שלנו ושיום שלהם



שלבי מודל אפר"ת

- **שלב 1** – תיאור אירוע, התייחסות לעובדות ולשאלה מה קרה, מה התרחש.
- ניתן לעשות זאת באמצעות שרטוט של טבלה המתארת את זמן האירוע, מקום, שותפים, שלבי התרחשות האירוע – התחלה, אמצע, סוף.
- תיאור יכול להיות תיאור בעל פה, מוסרט או תיאור כתוב.



שלב 2 פרשנות

- **שלב 2 פרשנות** – כיצד ניתן לפרש את האירוע, מה המחשבות שעלו בעקבות האירוע, מדוע כל צד באירוע הגיב כפי שהגיב, כיצד תופסים את ההתרחסות שקרתה באירוע? על סמך אילו נתונים אנו מפרשים? האם יש לנו זוויות ראייה נוספות? האם אנו שומרים על פרופורציה (צמצום, הגזמה)?



שלב 3 מודל אפר"ת

- שלב 3 רגשות – מה התחושות שעולות בעקבות האירוע, מה השמות של הרגשות הללו
- איזה רגש או רגשות התעוררו בי סביב האירוע?



שלב 4 מודל אפר"ת

- שלב 4 תגובה – איך הגיב כל צד באירוע, מה דעתנו על התגובות, האם אפשר היה להגיב אחרת? כיצד יש להגיב בפעם הבאה בה נחוה אירוע דומה, איזה פרטואר של תגובות ניתן להציע לאירוע זה



מודל אפר"ת מהלכה למעשה

- באיזה מצבים מחיי היום יום נוכל להשתמש במודל אפר"ת?
- במה השימוש במודל יכול לתרום לנו בלימודים, בעבודה, בחיים במשפחה, בקשרים הבינאישיים?
- מה הדרכים להפנים את המודל בשיח שלנו היום יומי?



שיח בקבוצות

