

**التشوهات المعرفية  
وأبعادها في الأمن الثقافي  
(المفهوم، الأبعاد  
النظريات المفسرة  
الأساليب العلاجية)**

م.د. مجيد عبود فهد الحسني



## هوية الكتاب

اسم الكتاب: التشوهات المعرفية وإبعادها في الأمن الثقافي

أعداد: م. د. مجيد عبود فهد الحسني

إشراف: الشيخ علي عبد زيد هاشم القرعاوي

إصدار: مركز بيئة للأمن الفكري والثقافي

التصميم والإخراج الفني: م. زهير محمد حسين الجبوري

الطبع والنشر: دار الوارث للطباعة والنشر

عدد النسخ:

الطبعة: الأولى ١٤٤٥ هـ - ٢٠٢٤ م

العنوان: العراق - كربلاء المقدسة - شارع قيادة عمليات كربلاء - مجاور عطور





# المطلب الأوّل

## مفهوم التشوّهات المعرفيّة



ظهر مفهوم التشوهات المعرفية لأول مرة في عام (١٩٧٢) على يد الباحث " Beck. T Aron " وذلك بعد دراسته للأعراض المعرفية لمرض الاكتئاب، وقد اختلف الباحثون في وصف تعريفهم لمفهوم التشوهات المعرفية، إذ وصفها بعضهم بأنها أخطاء في نمط تفكير الفرد، ورآها آخرون أفكاراً سلبية، أو وجهات نظر مشوهة، أو تفكيراً وهمياً غير منطقي، ووجدوا آخرون مفاهيم مغلوطة وغير واضحة، أو مظهرًا من مظاهر الاضطراب الفكري، ووفقاً لذلك نسرّد بعض التعريفات المختلفة للتشوهات المعرفية، وكما يأتي:

يقصد بالتشوهات المعرفية إدراك الفرد السلبي للحدث الذي يتعرّض له، وتفسير ذلك الحدث بشكل مشوه، مما يؤدي إلى إحساسه بالعجز وامتناعه عن القيام بأنشطته المعتادة، وهذا يقود الشخص إلى الاضطراب الانفعالي من خلال الصراع مع الآخرين<sup>(١)</sup>.

١ عبد الله، هشام ابراهيم (١٩٩١): اثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض

ويُعرّفها (Beck) على أنها مجموعةٌ وجهاتِ نظرٍ مُشوّهةٍ وأفكارٍ سلبيةٍ يتبنّاها الشخصُ إزاء نفسه والآخرين<sup>(١)</sup>، وهي تعني تضخيم الفرد لتفكيره بالأشياء السلبية، بصورة تنعكس على سلوكه الذاتي، وهذا يُظهرُ فشله بمُجرد وقوع حدثٍ مُعيّنٍ معه، وبالتالي يُعمّم هذا الفشل في نظره للعالم والمستقبل، وكما يضع لنفسه أهدافاً غير واقعيةٍ ومعايير مُفرطةٍ في المبالغة في سلوكه، ولم يلوم نفسه ولا يتسامح معها عند معرفته لأقل خطأ يقوم به<sup>(٢)</sup>.

وعرّف كلٌّ من (David & Burns 1970) التشوهات المعرفية بأنها تفكير وهمي غير منطقي يصيب الفرد يؤدي إلى اتخاذه أحكاماً سلبيةً في التعامل مع محيطه، وهذه التشوهات تؤثر على سلوك الفرد وإتجاهاته<sup>(٣)</sup>.

كما عرّف (Barriga & Gibbs 1996) التشوهات

مستوى الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ص ٩٧ .

1 Beck A.T. (1987) Cognitive Therapy. In J.K. Zeig (Ed.): The evolution of Psychotherapy Brunner Mazel New York. 43

٢ رضوان، شعبان جاب الله وابو عبادة، صالح عبد الله (٢٠٠٢): مظاهر التشويه المعرفي لدى الفصامين والاكثابين، دراسات عربية في علم النفس، مجلد، عدد، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، ص ٢٤

3 Burns M & David D. (1999). The feeling good handbook. Retrieved from: www.apsu.edu/sites



المعرفية بأنها بعض المفاهيم غير الواضحة وغير المكتملة أو تلك المكتملة بصورة مغلوطة أو مبهمّة أو غامضة لدى الأشخاص، والتي تنمُّ عن قصور أو تناقض أو تدني المعلومات وتضاربها، وفي بعض الأحيان تجتمع كل تلك المعاني أو الاشكال في موقف واحد<sup>(١)</sup>.

وترى إسلام العصار (٢٠١٥) أنّ التشوهات المعرفية هي أخطاء في معالجة المعلومات التي يستخدمها الفرد بشكل تلقائي عن أحداث الحياة بصورة سلبية، مما يسبب له الشعور بالضيق والألم، وتتمثل هذه التشوهات في التفكير الثنائي، الاستنتاج التعسفي، التجريد الانتقائي، الإفراط في التعميم والمبالغة في التكبير أو التقليل.

ويرى الفرحتي (١٩٩٧) أنها تركيبات معرفية يعتقد بها الفرد وتمثل ذاته والعالم والمستقبل<sup>(٢)</sup>.

١ عبد القوي، مروة سعيد عويس محمد (٢٠١١): التوجه العدمي لدى طلاب الجامعة وعلاقته بكل من التشوه المعرفي والقلق الوجودي، اطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة حلوان، مصر، ص ٣٣

٢ ينظر:

- إسلام أسامة العصار (٢٠١٥) التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

وتُعرّف التشوّهات المعرفيّة بأنها حالة تتعلق بوجود أفكار سلبية لدى الأشخاص إزاء ذاتهم والعالم والمستقبل، وأن الأشخاص الذين يعتقدون هذه الأفكار يطلقون على ذواتهم صفات مهينة ويعتبرون أنفسهم أقل أهمية وغير أسوياء<sup>(١)</sup>.

وهناك من يراها من مظاهر الاضطراب الفكري أو اضطراب التفكير لدى الفرد، وصعوبة إدراكه للواقع وتحكمه بشكل خاطئ، وتصوره بوجود علاقات تُدار ضده بين أشياء لا يمكن أن تقوم بينها هذه العلاقات، كما تبدو في عدد من الأفكار السلبية حول ذاته<sup>(٢)</sup>.

ويمكن تعريفها بأنها صيغ معرفية ثابتة يعتقدتها الشخص عن ذاته والعالم والمستقبل، يمكنها أن تؤثر على سلوكه وتكيفه مع ذاته ومع الآخرين، وتشمل هذه الصيغ الأبعاد المتعلقة بتعميم

– محمود الفرحاتي، (١٩٩٧): دراسة تنبؤية للعجز المتعلّم والتشوّهات المعرفية في ضوء بعض البيئة التعليمية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر. ص ١٣٥

1 Yavuzer Y. (2015). Investigating the relationship between Self-handicapping tendencies Self-Esteem and Cognitive distortions. Educational Sciences: Theory & Practice 15 | 8 79 8 90 –.

٢ رضوان، شعبان جابّ الله وابو عباة، صالح عبد الله (٢٠٠٢): مظاهر التشويه المعرفي لدى الفصاميّين والاكثابيين، دراسات عربيّة في علم النفس، مجلد، عدد، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة. ص ٢٤

ال فشل، و جلد الذات، والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء<sup>(١)</sup>.

ويرى (Grohol 2009) أن التشوّهات المعرفيّة هي مجموعة أفكار خاطئة يستخدمها بعض الأفراد لتعزيز الأفكار والانفعالات السلبية، وهذا بالتالي يؤدي إلى شعور هؤلاء الأفراد بالسوء تجاه أنفسهم<sup>(٢)</sup>.

ويقصد أيضاً بالتشوّهات المعرفيّة هي معاني وأفكار خاطئة يكوّنونها الشخص عن حدث أو موقف ولا تمثل بالضرورة ما يدور في الواقع الفعلي، ويمكن المبالغة فيها كما وكيفاً<sup>(٣)</sup>.

ويعرفها (كوروين) وآخرون (٢٠٠٨) بأنها أخطاء في تفكير الفرد أو تفكير ملتوي يقود إلى المزاج السلبي عند عامة الجنس البشري، لكنها تتوضح مع الكرب الانفعالي<sup>(٤)</sup>.

١ عنب، جمال ابراهيم عبد العزيز (٢٠٠٥): مستوى الشعور بالاعتراف والتشويه المعرفي لدى المعلمين المتقاعدين العاملين وغير العاملين وحاجاتهم الارشادية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة. ص ٤٥

2 Grohol J. (2009). 15 Common cognitive distortions. Retrieved from: <https://web.archive.org/web/20090707124344/http://psychcentral.com/lib/200915-common-cognitive-distortions>

٣ حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٧) العلاج النفسي المعرفي مفاهيم وتطبيقات، ط ١، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية. ص ١٤٢

٤ كوروين، بيرني ورودل، بيتر و بالمر ستيفن (٢٠٠٨): العلاج المعرفي

وتعرف أيضاً بأنها معارف محرّفة عند الفرد تؤثر على ادراكه وتفسيراته للأشياء بالدحض أو المبالغة<sup>(١)</sup>.

وتُعرف التشوّهات المعرفية بأنها منظومة من الأفكار الخاطئة التي تنتج عن الاستيعاب المغلوط للمفاهيم المعرفية بشكل يتعارض مع القيم والتقاليد والأعراف السائدة في المجتمع بالصورة التي تستقر في وجدان الفرد وتؤثر سلباً على سلوكه<sup>(٢)</sup>.

وتُعرف التشوّهات المعرفية بأنها نوع من الاضطراب والمعتقدات الخاطئة التي يعاني منها الفرد، والتي تتضمن التشوّهات الذاتية والتقليل من الآخرين ولومهم، والتشويه في طريقة تفكير الفرد وتبريره للأشياء، وبالتالي تؤثر هذه الاضطرابات في إدراكه وتفسيره للأحداث، إذ يقوم الشخص بتشويه بعض الأحداث لتناسب مع بنائه المعرفي، وتقوده إلى

---

السّلوكي المختصر، ترجمة محمود عيد مصطفى، سلسلة علم النفس الإكلينيكي المعاصر، ط ١، دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، مصر. ص ٣٥

١ رسلان، سماح ابو السعود ابو الخير (٢٠١١): التشوّهات المعرفية وعلاقتها ببعض انماط التفكير لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر. ص ٣

٢ عبد القوى، مروة سعيد عويس محمد (٢٠١١): التوجّه العدمي لدى طلاب الجامعة وعلاقته بكل من التشوّه المعرفي والقلق الوجودي، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة حلوان، مصر. ص ١٠

أن يفكر بطريقة منحرفة وغير منطقية، وكذلك هي منظومة أفكار خاطئة تؤثر سلباً في شخصية الفرد ومدى قدرته على مواجهة الضغوطات والتكيف النفسي مع بيئة الفرد المحيطة فهو استدلال غير منطقي وعدم تفسير الواقع بما يتناسب واعتقادات الفرد السلبية عن ذاته.

إذ يشتمل على مجموعة من الأفكار غير المنطقية التي يتبناها الأشخاص والتي تؤثر على أفكارهم وسلوكهم واتجاهاتهم.

وهناك من يصفها بأنها أخطاء في فكر الفرد تبرر له الآثار السلبية لسلوكه المعادي للمجتمع، والتي تظهر نتيجة الأفكار غير المنطقية والتي تلعب دوراً في الاستجابات الانفعالية المؤدية إلى الشعور بهزيمة الذات، وهذه التشوهات تأتي في ظل معانٍ ومفاهيم غير مكتملة، أو مكتملة بشكل خاطئ، وفي بعض الحالات تكون غامضة نتيجة قصور المعلومات، وقد تكون أيضاً متناقضة وغير متسقة، وقد تجتمع كل هذه المعاني في موقف واحد<sup>(1)</sup>.

1 Gibbs J and Barriga A (1996) : Measuring cognitive distortion in antisocial youth : development and preliminary validation of the " How I Think " Questionnaire. Aggressive Behavior Psychology Department The Ohio State University Columbus Ohio 333343-.





## المطلب الثاني

### أبعاد التشوهات المعرفية





أهتم المفكرون المسلمون بفلسفة العقيدة الإسلامية التي أعطت للمعرفة والتفكير موقعا مرموقا، وكانت عاملا مهما في تحقيق السعادة وشرح الصدور، إذ أشار القرآن الكريم في العديد من آياته بشكل واضح بأن شقاء وسعادة الإنسان ما هو إلا نتاج فكره ومسؤوليته، بمعنى إذا أراد الإنسان أن يصلح أو يغير من حاله إلى الأفضل ما عليه إلا أن يبدأ بتغيير نفسه أولاً، حيث قال تعالى: في محكم كتابه العزيز ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾<sup>(١)</sup> وفي آية أخرى قال تعالى أيضاً: ﴿ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾<sup>(٢)</sup>، وأيضاً دعت العديد من الكتب الإسلامية بشكل مباشر إلى العمل الطيب وحثت على الإيمان والعمل النافع والسعي لإزالة كل ما يجلب الهم، والبحث عما يخفف النكبات، وجميعها تشير الى

١ سورة الرعد، الآية ١١.

٢ سورة الانفال، الآية ٥٣.

الصلة القوية التي تربط السعادة وما يتبناه الفرد من أساليب فكرية، حيث يقول أحد فقهاء المسلمين: ( وأعلم أن حياتك تبع لأفكارك، فإن كانت أفكاراً فيما يعود عليك نفعه في دين أو دنيا، فحياتك طيبة سعيد، وإلا فالأمر بالعكس<sup>(١)</sup> .

إن أفكار تتأثر بتفسيره ورؤيته للأحداث، وهذه ليست وليدة اللحظة أو حديثه العهد وإنما لها جذور في الفلسفة الرواقية حسبما ذكر الفيلسوف الإغريقي (Zenu stoi) صاحب المدرسة الرواقية في بداية القرن الثالث قبل الميلاد، أن مفاهيم الإنسان عن الأحداث هي مفتاح تقلباته الانفعالية وليس الحدث نفسه .

ويرى الفيلسوف (Epictetus) أن الفرد لا يشعر بالاضطراب أو التعاسة بسبب الأحداث التي يمر بها، وإنما يشعر بالاضطراب والتعاسة بسبب تفسيره ونظرته لتلك الأحداث البيئية أو المجتمعية التي واجهها<sup>(٢)</sup> .

١ إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٨) الاكتئاب (اضطراب العصر الحديث فهمة واساليب علاجه)، دار المعرفة، الكويت . (ص ١٤٦).

فيما يتفق الفلاسفة البوذيون على ما أكد عليه الفلاسفة الرواقيون إذ يؤكدون على أمرين مهمين:

الأول يقول: أن الانفعالات الإنسانية ذات أصل معرفي.

والأمر الثاني: لكي نضبط أو نغير مشاعر الفرد فمن الأفضل أن نغير أفكاره أولاً، وكذلك اتفق شكسبير مع ما تبناه الرواقيون والبوذيون حيث يقول في مسرحية هاملت: أن الأشياء ليست بالسيئة ولا بالجيّدة ولكن التفكير هو ما يجعلها كذلك<sup>(١)</sup>.

وبالرغم من تعدد أبعاد التشوهات المعرفية وذلك نظراً لتعدد وجهات النظر التي تناولت المصطلح، إلا أن الأعم الأغلب اتفق على أبعاد التشوهات المعرفية والتي تشمل الآتي:

التفكير العاطفي: وهو التفكير الذي يستند على الإيمان بشيء إستناداً إلى الاستجابات العاطفية بديلاً للأدلة الموضوعية.

تقليل أو تهويل: الاهتمام بحدث معين وفقاً لأدلة ضعيفة أو قليلة أو معدومة.

١ ريبا الهويش، (٢٠١٢): المنطلقات الفلسفية للنظرية المعرفية. // <http://www.cbtarabia.com>

التعميم المفرط: ويقصد هنا وضع تعميمات أو استنتاجات شاملة لحدث واحد.

إضفاء الطابع الشخصي: تحميل الأشياء على محمل شخصي.

التجريد الانتقائي: إعطاء وزن غير ملائم للأشياء السلبية.

الاستنتاج الاعباطي: وضع مفاهيم واعتقادات غير منطقية عن الأحداث.

العادات السلبية وأفكار التوبيخ: توبيخ وجلد الذات بأن الفرد يتصور بأنه لا يستطيع فعل أي شيء صحيح.



المطلب الثالث  
الأخطاء المعرفية  
(صورة من صور التشوهات المعرفية)



تشير (جوديث بيك) إلى بعض الأخطاء المعرفية التي تعبر عن اتجاهات خاطئة ومضطربة في التفكير، تتسبب في إطلاق العديد من الأفكار المشوهة التي تسبب الاضطرابات النفسية والانفعالية<sup>(١)</sup> ويمكن تحديد أبرز المظاهر التي تشتمل على مؤشر الأخطاء المعرفية وهي:

التعميم الزائد: يعني عند (أليس) أنه لجوء الأفراد إلى تعميم النتائج التي لا تعتمد على التفكير الدقيق القائم على الملاحظة الذاتية، كحكم الفرد على نفسه بأنه فاشل عندما لا يستطيع إنجاز مهمة معينة، على سبيل المثال: (أنا فاشل في كل شيء). إنه النظرة الجزئية من جانب الفرد للموقف والحدث دون النظر والأخذ بجميع الجوانب، مما يترتب عليه صدور حكم عام على

١ الدحادحة، باسم محمد علي (٢٠١٠): الدليل العملي في الإرشاد والعلاج النفسي (تمارين في خفض القلق والاكتئاب والضغط النفسي)، ط ١، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع. ص ١٣٣

الموقف، مستنداً من خلاله على نظرتة الجزئية<sup>(١)</sup>.

ويتمثل ذلك في أن شخصاً نجا من حادث تحطم طائرة قد يميل إلى الاعتقاد بأن معدلات كوارث الطيران أكبر من معدلات غيرها من الكوارث، وأن السفر بالطائرة أخطر من السفر بأي وسيلة أخرى، وإن كانت الإحصائيات تقطع بخطأ هذا الاعتقاد، فحين يسمح المرء لعقله أن يشيد تعميمات عريضة على أساس معلومات شحيحة أو أدلة هزيلة أو أمثلة قليلة أو عينة غير ممثلة، فلن يعيبه أن يجد أدلة لكل شيء، ويخلق بيئة لأي دعوى مهما بلغت من البطلان والسخف، ولن يعجزه أن يؤيد أي شيء يميل إلى الاعتقاد به ما دام يعنيه الاعتقاد ولا تعنيه الحقيقة. لعل التعميم المتسرع من أكثر المغالطات شيوعاً، فهو يتضمن كثيراً من التحيزات<sup>(٢)</sup>.

التفكير الشائني: هو إدراك المواقف في شكل مطلق (أبيض

١ الاقصر، مصطفى راغب (٢٠٠٨): سيكولوجية الاحتراق النفسي في العمل دراسة في علاقة الاحتراق النفسي بضغوط العمل والتشوهات المعرفية والذكاء الوجداني، اطروحة دكتوراه، كلية الادب، جامعة عين شمس، قسم علم النفس، مصر. ص ٧٣

2 Serine Amelia. (2016). "The Relationship Between Cognitive Distortions and ADHD After Accounting for Depression Anxiety and Personality Pathology PCOM Psychology Dissertations. 403.



- (أسود). مثال لذلك: إذا كانت نتيجة موقف عكس ما يريدنا الشخص، يعتبر الموقف فاشلاً تماماً<sup>(١)</sup>.

ويمكن القول أن نمط التفكير هذا يجعل الفرد يدرك ذاته والعالم بطريقة حادة متطرفة، فالأمور أمّا تكون جيدة جداً أو سيئة جداً، وبالتالي وجود مثل ذلك النمط من التفكير لدى الفرد يزيد من الضغوط عليه ويقلل من مرونته في التعامل مع المواقف، ذلك أن هذا النوع من التفكير - ويسمى بالتفكير المستقطب أو المطلق ويفضل الأفراد الذين يتبنون هذا التفكير تقسيم الأشياء بطريقة ثنائية، حيث ينظرون إلى الأشياء والقضايا على أنها (أبيض أو أسود)، (جيدة أو سيئة)، (الكل أو لا شيء). كما ارتبط التفكير الثنائي كذلك بصعوبات التكيف لدى طلبة الجامعة على المستوى الأكاديمي والاجتماعي وكذلك العاطفي الشخصي.

كما يقصد به أيضاً النظرة الضيقة للأمور، وتعد الجزئية خطأ رئيساً في التفكير، حيث إن المفكر لا ينظر إلى المسألة من جميع الأوجه ولكن من وجه واحد. وهذه الثنائيات من التفكير التي

١ عادل مصطفى، (٢٠١٩)، المغالطات المنطقية، فصول في المنطق غير الصوري، المملكة المتحدة، الناشر مؤسسة هنداوي سي آي سي، ص ٤٩.

تتسم بالحدة والتطرف هي التي تقود إلى التزمت وعدم تطوير الفكر<sup>(١)</sup>.

المقارنة مع الآخرين: يشعر الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشويه بالدونية عند المقارنة مع الآخرين، بدلاً من الشعور بالتقييم العادل والصحيح، حيث يقارن الأفراد أنفسهم بالآخرين، كأن يقول الفرد لنفسه (أنا مختلف عنهم) أو (هم أفضل مني مستوى علمياً) أو (هم أذكى مني)<sup>(٢)</sup>.

التجريد الانتقائي: هو توجيه الفرد اهتمامه وانتباهه بشكل خاص إلى أحد التفاصيل السلبية، والإنشغال بشكل كبير، مع تجاهل أي تصورات إيجابية أخرى، إنه لا يرى الصورة بشكل

١ شاهين رسلان (٢٠١٠)، العمليات المعرفية للعاديين وغير العاديين، دراسة نظرية تجريبية، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية، ١٥٠

٢ أسامة محمد عبد المجيد، (٢٠١٣)، الرغبة في الجدل كمخرج لطرق المعرفة والتفكير الثنائي، مجلة كلية التربية جامعة اسوان، ١٢٩ ينظر

- نهلة نجم الدين مختار وأحمد سلطان سرحان، (٢٠١٤)، التشوه الإدراكي وعلاقته بأساليب وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة الاستاذ، ٢١١.

- فيصل عيسى النواصرة، (٢٠١٧) مستوى الافكار اللاعقلانية لدى أسر أطفال التوحد وعلاقته ببعض المتغيرات ودرجة اعاقاة الطفل، مجلة جامعة عجلون الوطنية، الاردن، ص ١٥٥

واضح وكامل؛ بل يراها من جانب واحد فقط، حيث يركز على الجانب السيئ أو السلبي فيها.

على سبيل المثال: المرأة الشابة التي تتلقى كثيراً من التعليقات الإيجابية والمديح على طريقتها الجديدة في تصنيف شعرها، إلا أن صديقة واحدة لها تعبر عن عدم إعجابها بهذا الشكل، فهي تضع هذا التعليق داخلها لأيام وقد ترتدي قبعة، وبالتالي يتجاهل الفرد إيجابيات الموقف ويُحدِّث نفسه أن هذه الخبرات الإيجابية الجيدة لا تحتسب.

مثال آخر: الطاهي الذي يطهو بشكل ممتاز في معظم المناسبات، لكنه قد يعد وجبة غير شهية في أحد المناسبات، ويعتبر نفسه بناءً على ذلك طاهياً غير مبدعاً وغير جيد متجاهلاً النجاحات التي حققها في معظم المناسبات الأخرى<sup>(١)</sup>.

التفكير الكارثي: هو توقع سلبي من جانب الفرد للمستقبل، حيث يعتقد بحدوث أشياء سوف تعود عليه بنتائج سيئة، ويميل

١ بيرني وبستر وستفين، (٢٠٠٨)، العلاج المعرفي السلوكي المختصر، ترجمة محمود مصطفى، دار ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة. ص ٣٥-٣٦  
عبد النعيم عرفة محمود (٢٠١٠)، الكمالية التوافقية واللاتوافقية وعلاقتها ببعض اعراض الوسواس القهري لدى عينة من طلاب الجامعة، جامعة الازهر، مجلة كلية التربية، ١٤٤، ٤، ص ٢١

الفرد إلى الاستغراق وتدقيق النظر بالإحتمالات والنتائج الأسوأ للموقف، مثال ذلك المدير الناجح الذي هو بصدد عرض عمل للشركة، لكنه ينشغل كثيراً بأفكار من قبيل (سوف أقدم العرض بشكل سيء)، (سوف أتسبب في خسارة للشركة)، وبالتالي سوف أفقد وظيفتي وأصبح عاطلاً عن العمل.

الكمالية: ويعني نظرة الشخص لنفسه بأنه على درجة عالية من الكفاءة والقدرة على إنجاز كل المهام بدون أخطاء وبدون أن يكون لديه الاستعداد لذلك، وتوصل كل من (ناكانو Nakano) و(سليد Slade) إلى أن أصحاب الكمالية يضعون معايير وأهداف ومستويات من الأداء مرتفعة ومفرطة وغير واقعية لذواتهم وللآخرين، ولديهم خوفاً مفرطاً من الوقوع في الأخطاء، ولديهم خوفاً من الفشل عند القيام بعمل جديد، ودائماً يشعرون بأن جهودهم غير كافية لإتمام عمل ما، وأنهم يستطيعون تقديم الأفضل، مما يشعرهم بانخفاض لتقدير ذواتهم، مع عدم الشعور بالرضا<sup>(1)</sup>.

المبالغة: وتعني تقييم الشخص للأشياء والأحداث بطريقة

1 Ellis (1997). Reason and Emotion in Psychotherapy. New Jersey the Citadel Press. 63

مبالغ فيها، بحيث يعطي الشخص قيمة أكبر أو أقل نسبياً للأحداث والمواقف تختلف عن تقييم الآخرين لهذه الأحداث والمواقف<sup>(١)</sup>.

ويميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى تصغير أو تحقير أو عدم حساب أهمية لبعض الأحداث أو السمات أو الظروف، فهم عادة ما يقللون من الخصائص الإيجابية لأعمالهم وإنجازاتهم، ويقللون من تقييمهم لذواتهم، ويكونون أقل وعياً بتلك الأشياء التي لا علاقة لهم بها، ويدركونها على اعتبار أنها أقل قيمة وجاذبية، وقد يتسبب هذا النوع من التشوه في تجاهل الأفراد أو سوء إدراكهم للمواقف التي تحط من شأنهم أو تضايقهم.

المنطق العاطفي: وهو تفسير الشخص للأمر واتخاذ القرارات بناءً على المشاعر ووفقاً لما يفضله أو يرتاح له أو يرغبه، إذ يتم استخدام الحالة العاطفية والمشاعر في تكوين استنتاجات حول الذات والآخرين أو المؤسسات هو الغالب. مثال: (أشعر بالخوف من ذلك الذي يجري على الطائرة) إذن أعتقد أن الطيران

١ نادية محمد رزوقي، (٢٠١٨)، قدرة الذات على المواجهة وعلاقتها بالتشوه الإدراكي لدى طلبة المرحلة الاعدادية، مجلة الفتح، ٧٥، ط ١، ٢٦١-٢٦٨

خطير جداً<sup>(١)</sup>.

لوم الذات والآخرين: هو أن يلوم الإنسان نفسه على أحداث ومواقف حدثت وليس له ذنب فيها، ويحدث ذلك عند افتراض وجود دور له في الأحداث من دون دليل يدعم هذا الافتراض، أو يركز على أشخاص محددين باعتبارهم مصدر مشاعره السلبية، بالإضافة إلى رفضه تحمل المسؤولية في تغيير ذاته<sup>(٢)</sup>.

ويحدث أيضاً عندما تسير الأمور عكس ما يريده الشخص فيميل إلى التقليل والتحقير من شأن نفسه وإظهار عيوبه ونواقصه، كما يميل إلى إتهام الآخرين ولومهم وإدانتهم؛ على سبيل المثال: عندما يرسب الطالب في الامتحان، يرجع ذلك إلى قسوة الأستاذ أو أسباب أخرى خارجية<sup>(٣)</sup>.

1 Carrial Y. R. (2005). Cognitive Distortions. Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy 119.

٢ محمد محمود نجيب (٢٠١٦)، الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، ٤١، ص ١٢٦

٣ فيصل عيسى النواصرة، (٢٠١٧) مستوى الافكار اللاعقلانية لدى أسر اطفال التوحد وعلاقته ببعض المتغيرات ودرجة اعاقاة الطفل، مجلة جامعة عجلون الوطنية، الاردن، ص ٣٣٧

## الخاتمة :

من الواضح أن كثيراً من الاضطرابات النفسية والاستجابات الوجدانية والسلوكية تعتمد إلى حد كبير على وجود معتقدات فكرية خاطئة بينها ويتبناها الشخص عن ذاته وعن البيئة المحيطة به، لذا ابتكر المعالجون النفسيون آراء ومفاهيم مختلفة عن قيمة العوامل الفكرية والذهنية في الاضطراب النفسي.

وتختلف هذه المفاهيم بينهم؛ فهي عند بعضهم تشير إلى أساليب الاعتقاد، وبالرغم من الاختلافات الظاهرة في هذه المفاهيم إلا أن المعالجين والباحثين يتفقون على أن الاضطرابات العقلية والنفسية لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر بها المريض عن ذاته، واتجاهاته نحوها، ونحو الآخرين، وعن العالم المحيط به.







المطلب الرابع  
النظريات المفسرة للتشوّحات المعرفيّة:



تتعدد النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية، ويمكن تحديد أبرز هذه النظريات بالآتي:

أولاً: النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية من المنظور المعرفي

إن الأسلوب الرئيسي في العمل بالمنظور المعرفي هو تعديل النماذج الخاطئة في تفكير الفرد، فالتركيز ينصب على أسلوب تفكير الفرد ومشاعره وسلوكياته لكي يتم فهم العلاقة التبادلية بين التفكير والانفعال والسلوك. إذ أن هناك علاقة وثيقة بين المعرفة والانفعال والسلوك فعندما يفكر الفرد فانه ينفعل ويسلك، وعندما ينفعل الفرد فهو يفكر ويسلك، أي بمعنى إن الأفكار والانفعالات والسلوك عبارة عن نظام إذا حدث أي تغيير في أي جزء من أجزائه، نتج عنه

تأثير وتغيير لباقي الأجزاء الأخرى.

ويمكن تلخيص وجهة النظر الرئيسة للنموذج المعرفي كالاتي:

- إن الأفكار تؤدي إلى الانفعالات والسلوكيات.
  - وإن الاضطرابات الانفعالية تنشأ من التفكير السلبي منحرف الذي يؤدي إلى سلوكيات غير نافعة وغير مفيدة.
  - وإن الاضطرابات الانفعالية يمكن أن تساعد بتغيير مثل تلك الأفكار (التي يفترض أنها قابلة للتعلم).
- ويمكن تحديد النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية من المنظور المعرفي بالآتي:

### النظرية المعرفية لأرون بيك (Aaron Beck)

تقوم هذه النظرية على النموذج الذي ينص على معالجة المعلومات، إذ تفترض النظرية أن تفكير الفرد يصبح أكثر تشوهاً عند مروره بخبرات نفسية سلبية، وتصبح الأحكام مطلقة

ومعممة بشكل مبالغ فيه، وتصبح المعتقدات الأساسية للفرد عن نفسه والعالم والمستقبل ثابتة، ففي حالات السواء، يتفقد الشخص انطباعاته وأحكامه الذاتية من أجل الحصول على معلومات واضحة، بينما الفرد الذي مرَّ بخبرات انفعالية سيئة يقوم بتحيز وميول فكري ثابت ومفرط في التعميم، وهذا يقود الفرد إلى تشويه المعلومات الواردة إليه<sup>(١)</sup>.

لذلك، فإن التفكير المشوه يقف خلف معظم الاضطرابات النفسية، وغالباً ما ينتج عن معتقدات غير تكيفية، ويرى (بيك) أن شخصية الفرد تتكون من مخططات معرفية، هي التي تكون المفاهيم، والمعتقدات، والافتراضات الأساسية والمشوهة لدى الفرد، حيث تؤكد النظرية المعرفية أن معتقدات الأشخاص تبدأ بالتشكل ابتداءً من مرحلة الطفولة المبكرة، وتنمو بعدها خلال مراحل الحياة، وخلال هذه المدة يكون الفرد معتقداته الأساسية عن نفسه والعالم من خلال خبرات الطفولة، إذ تتمثل هذه المعتقدات إما بصورة إيجابية كالمقبولية، والقدرة والكفاءة،

١ علا يوسف احمد، (٢٠١٥)، التشوهات المعرفية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من الجيل الأسفل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، ص ١٠.

أو تتولد لديه معتقدات خاطئة وسلبية مثلاً: (مكروه، عديم القيمة، غير كفؤ).

بعدها تصبح هذه المعتقدات أساسية للفرد تُبنى عليها مخططات معرفية خاطئة، لتصبح عندها الأبنية المعرفية، والتي تكونت منذ الطفولة، معرضة للتشويه. ووفقاً لهذا، فإن العمليات المعرفية التي تدعم الأبنية المعرفية تعكس الأخطاء المبكرة في التفكير والأفكار المحرفة، التي أطلق عليها بيك (Beck) مصطلح التشوهات المعرفية، كما أشار بيك (Beck) إلى أن هذه التشوهات تظهر عندما تكون عمليات المعالجة والنتائج المعرفية غير دقيقة<sup>(١)</sup>.

قد اقترح (بيك) نموذجاً معرفياً مكوناً من عدد من المستويات كما

يلي<sup>(٢)</sup>:

### ١ - الأفكار الآلية السلبية:

١ جوخة بنت حمد بن حميد المسروبية، (٢٠٢٢)، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتشوهات المعرفية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان، رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية، تخصص علم النفس التربوي، جامعة الشرقية، ص ٢٧

2 Ledley D. R. | Marx B. P. | and Heimberg R. G. (2010) Making Cognitive-Behavioral Therap Woerk 2nd edn. New York: Guilford.

هي مجموعة من الأفكار غير الإرادية المرتبطة بموقف محدد، والتي تقفز إلى ذهن الفرد حين يعاني من حالة انفعالية، مثل الاكتئاب والقلق، وتبدو هذه الأفكار مقبولة للفرد ويصعب إيقافها، كما أنها تقع خارج نطاق الوعي للشخص، ويذكر (بيك ٢٠١١) أن الأفكار الآلية يمكن أن تنشط من خلال أحداث خارجية أو داخلية، وأن المرضى يمكن أن يكونوا أكثر وعياً بمشاعرهم من الأفكار المسببة لهذه المشاعر.

## ٢- المعتقدات الوسيطة:

تتضمن المعتقدات الوسيطة (القواعد والافتراضات) موجّهات السلوك، والمعايير، والقواعد، التي يجب اتباعها، كما أن هذه القواعد والافتراضات هي الوسيلة التي تمكن الأفراد من تجنب مواجهة معتقداتهم الأساسية موضع الشك.

ويفترض (بيك) أن الافتراضات غير التكوينية تركز على ثلاث قضايا أساسية هي: القبول، والكفاءة، والتحكم، والسيطرة. وتعد هذه القواعد والافتراضات ظرفية ومؤقتة، وتُعرف بالوسيطات لأنها تقع بين الأفكار الآلية السلبية والمعتقدات الأساسية.

### ٣- المعتقدات الأساسية:

تعرف أيضاً باسم المخططات المعرفية، وهي المستوى الأعمق من التفكير، تكون المعتقدات الأساسية سلبية ومفرطة في التعميم وتشكل في المراحل المبكرة من خلال التعلم، وتنشط من خلال أحداث الحياة ذات الصلة، وبمجرد تفعيل المعتقدات الأساسية السلبية، تتم معالجة المعلومات بطريقة متحيزة تؤكد هذه المعتقدات، وتنفي ما يناقضها، تكون المعتقدات الأساسية حول الذات، والآخرين، والعالم وتظل المعتقدات السلبية نشطة معظم الوقت لدى الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات النفسية، أما الأشخاص الأسوياء تصبح لديهم هذه المعتقدات السلبية معطلة بمجرد انتهاء الحالة الانفعالية أو الموقف الضاغط الذي يمرون به، ويشير ( بيك ) إلى أن المعتقدات الأساسية السلبية يمكن أن تتغير دون التدخل في تعديلها بشكل مباشر إذا استمر الأشخاص في التفكير والتصرف بشكل مختلف.

نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لـ (Elli):

يُعدّ (Ellis) رائد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي، عندما درس النسق الذي تسير عليه أفكار الفرد أو ما أطلق



عليه (نظام الأفكار) إذ أشار إلى وجود نظام معين يحكم أفكار الفرد ومعتقداته وآراءه حول نفسه وحول غيره وبيئته، وفي ضوء هذه الأفكار والآراء والمعتقدات، يمكن أن يكون هذا الفرد منطقياً عقلياً أو العكس<sup>(١)</sup>.

ويركّز (Ellis) على أن البشر يفكرون ويشعرون ويتصرفون في وقت واحد، وبناءً عليه يكون هناك تداخل بين العاطفة والعقل (التفكير والمشاعر)<sup>(٢)</sup>.

فالتفكير هو المحرك الأول والمسبب للانفعال وأن أنماط التفكير المتعصبة وغير المنطقية هي التي تسبب الاضطراب والمرض النفسي، ويعود ذلك إلى سوء تفسير الفرد وتأويله للأمر بناءً على الأفكار والمعتقدات غير المنطقية والهدامة

١ نينا، مايكل. درايدن، ويندي (٢٠٢١) (العلاج المعرفي السلوكي) ترجمة: د. عبد الجواد خليفة أبو زيد (. مكتبة الانجلو المصرية: الطبعة الثانية.

٢ عبد القوى، مروة سعيد عويس محمد (٢٠١١): التوجه العدمي لدى طلاب الجامعة وعلاقته بكل من التشوه المعرفي والقلق الوجودي، اطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة حلوان، مصر. ص ٣٦

التي يتبناها، فالإنسان قادر على التخلص من مشكلاته الانفعالية والنفسية إذا تعلّم أن يُنمّي تفكيره المنطقي إلى أقصى درجة ممكنة، وأن يُخفف من الأفكار الانهزامية المشوهة وغير المنطقية إلى أدنى درجة ممكنة<sup>(١)</sup>.

ويفترض (Ellis) عدة فرضيات، منها<sup>(٢)</sup>:

الإنسان عقلاني ولاعقلاني في آن واحد، فعندما يسلك الفرد ويفكر بطريقة عقلانية يكون فعالاً ومنتجاً، وعندما يفكر بطريقة غير عقلانية يشعر بالخوف والقلق.

إنّ الاضطراب الانفعالي النفسي هو نتيجة للتفكير غير العقلاني.

ينشأ التفكير اللاعقلاني من التعلم غير المنطقي المبكر في مرحلة الطفولة، ومن عوامل التنشئة الاجتماعية في الطفولة، وإنّ للآباء دور في اكتساب

١ الشناوي، محمد محروس (١٩٩٥): نظريات الارشاد العلاجي والنفسي، موسوعة الارشاد والعلاج النفسي، دار الغريب، القاهرة. ص ٩٦

٢ رامز، طه (١٩٨٧): وداعاً للقلق بالعلاج النفسي الذاتي، القاهرة، دار مصر للطباعة والنشر. ص ١٠٣-١٠٢

الأبناء لهذه الأفكار اللاعقلانية.

إنَّ التفكير والانفعال توأمان مترابطان ومتداخلان، يؤثر كل منهما في الآخر، والتفكير والانفعال والسلوك أضلاع مثلث واحد تصاحب بعضها بعضاً تأثيراً وتأثراً.

ينبغي مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية أو القاهرة للذات، وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً أو عقلياً.

وقد صنف ( Ellis ) الأفكار إلى نوعين هما<sup>(١)</sup>:

النوع الأول: الأفكار المنطقية وهي الأفكار الملائمة للواقع وإمكانياته، وتؤدي بالفرد لمزيد من الإتيان الانفعالي والتوافق النفسي الاجتماعي.

النوع الثاني: الأفكار اللامنطقية وهي الأفكار غير الملائمة للواقع وإمكانياته، وتؤدي

١ المشاقبة، محمد احمد خدام (٢٠٠٨) : مبادئ الارشاد النفسي للمرشدين والاختصاصيين النفسيين، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان . ص ١٤٥

بالفرد إلى اضطرابات وجدانية كالقلق، والاكتئاب .

ولقد حدد ( Ellis 1977 ) إحدى عشرة فكرةً اعتبرها أفكاراً لاعقلانية وهذه الأفكار هي<sup>(١)</sup>:

طلب التأييد والاستحسان ( Approval and Demand):

من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومؤيداً من جميع المحيطين به .

ابتغاء الكمال الشخصي ( Perfection Personal )

:

يجب أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والإنجاز في جميع الجوانب.

اللوم الزائد للذات والآخرين:

بعض الناس أشرار وخبيثاء ولذلك يجب أن يُعاقبوا.

١ عنب، جمال ابراهيم عبد العزيز (٢٠٠٥) : مستوى الشعور بالاعتراف والتشويه المعرفي لدى المعلمين المتقاعدين العاملين وغير العاملين وحاجاتهم الارشادية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة، ص ٥٥-٥٦

توقع الكارثة أو المصيبة ( Catastrophizing ) :

إنها لكارثة حقاً أو مأساة عندما لا تتحقق الأشياء كما نرغب.

اللامسؤولية الانفعالية:

التعاسة وعدم الإحساس بالسعادة بسبب الظروف والأحداث الخارجية. فالإنسان لا يمتلك القدرة على التحكم في أحزانه وهمومه.

القلق والإهتمام الزائد ( Concern over and Anxious ):

هناك أشياء خطيرة ومخيفة تبعث على الهم والضيق والانزعاج، وعلى الفرد أن يتوقعها دائماً.

تجنب المشكلات ( Avoidance Problem ) :

من الأفضل، بل الأيسر، أن يتجنب الفرد المشكلات والمسؤوليات.

الاعتمادية ( Dependency ) :

يجب أن يعتمد الفرد على الآخرين.

الشعور بالعجز ( Helplessness ) :

الأحداث الماضية تحدد السلوك الحالي، وتأثير الماضي قدر لا يمكن تجنبه.

الانزعاج لمتاعب الآخرين ( problems peoples )  
: ( for Upset

يجب أن يشعر الفرد بالحزن والتعاسة، لما يعانیه الآخرون من مشكلات ومصاعب.

كمال الحلول وتماها ( Solutions Perfect ) :

هناك حل واحد صحيح وكامل لمشكلات الفرد، يجب الوصول اليه.

ويؤكد ( Ellis ) على اقناع الفرد بأن النتائج الانفعالية غير المرغوبة ليست نتيجة حتمية للحدث ( A-S-T ) بل هي نتاج الأفكار والاعتقادات الخاطئة التي يتبناها الفرد والشكل يوضح ذلك :



يتضح من المخطط أن الحدث أو الخبرة (A) هو السبب ظاهرياً في الانفعالات (C) ولكن وفقاً لهذه النظرية، فإن نظام الأفكار أو الاعتقادات هو همزة الوصل بين (A) و (C)، أي أنه المسؤول عن الانفعالات وليس الحدث أو الخبرة<sup>(١)</sup>.

كما أضاف (Ellis) إلى مخططة (ABC) الحرف (D) والذي يمثل تصويب وتفنييد الأفكار الخاطئة، اللاعقلانية، وبذلك يصبح النموذج بالصورة الآتية (ABCD)، وهذا يشير إلى مناقضة الأفكار اللاعقلانية، وعليه يتم تصحيح تلك الأفكار بوجود وخبرات عاطفية انفعالية جديدة برزت، أي تم تركيب معتقد معرفي جديد خلال عملية الاستبصار للأفكار اللاعقلانية.

١ شاهين، محمد احمد وحمدي، محمد نزيه (٢٠٠٨) : العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في فلسطين وفاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي في خفضها، مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات، العدد ١٤، فلسطين ص.٩

مبني على فهم معرفي جديد (CD) مغاير للأول (B) يتبعه تأثير سلوكي وهو (BE) فالرمز (CE) هو تأثير معرفي ينجم عن التفكير الخاطئ السابق (B) وكلما أزلنا من الفرد المعتقد الخاطئ الذي يحملة، أزلنا الشوائب وأنتهت متاعبه العاطفية، وأصبح التفكير أكثر واقعية وعقلانية، ويتناغم مع الحدث ويرمز له بالرمز (BE) للتأثير السلوكي وهو الخطوة النهائية في تبديل السلوك في جهاز المعتقد، بدلاً من لوم الذات وتحقيرها<sup>(١)</sup>.

بالرغم من اتفاق رواد التوجه المعرفي على أهمية المعارف ودورها في نشأة الاضطرابات الانفعالية، إلا أن المصطلحات المعرفية التي استخدمت لديهم في تفسير الاضطرابات الانفعالية جاءت متباينة تبعاً لاختلاف توجهاتهم في العلاج.

فإذا كان (البرت اليس) في نظريته، يركز على العلاج الانفعالي السلوكي، ركز على الاعتقادات اللاعقلانية ودورها في نشأة وتكوين الاضطرابات الانفعالية لدى الفرد، نجد على

١ العويضة، سلطان بن موسى (٢٠٠٩): العلاقة بين الافكار العقلانية و اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية عند عينة من طلبة جامعة عمان الاهلية، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد (١١٣) ص ٢١٣



الطرف الآخر أن (آرون بيك) أكد في نظريته العلاج المعرفي على أن الأفكار التلقائية السلبية والتشويه المعرفي هما المسؤولان عن ظهور الاضطرابات الانفعالية.

في حين أكد (جورج كيللي) على البناءات أو التراكم الشخصية، وركز (رايمي) على دور التحريفات في أسلوب التحكم السلوكي في الذات، ورغم هذا كله، فإنهم يتفقون جميعاً على أن الاضطرابات الانفعالية ترتبط باضطراب المحتوى المعرفي لدى الفرد من (أفكار، تخیلات، تفسيرات، معاني).

ثانياً: النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية من منظور التحليل النفسي

تشير (كارين هورني) إلى دور الأحداث الذاتية وما يردده الشخص في نفسه في نشأة واستمرار الاضطراب الانفعالي، وأن هذا ينشأ من التعارض بين امكانات الفرد وما يريد تحقيقه<sup>(١)</sup>.

١ هياجنة، أمجد سليمان (١٩٩٧): أثر برنامج إرشادي جمعي في خفض الاكتئاب وتمنية الضبط الذاتي وسلوك المساعدة لدى الأحداث الجانحين في الأردن، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد. ص ٣٢

إذ تعيش الأفراد التي تحمل تشوّهات معرفية أو عصبية في حالة شديدة من إجبار الذات والطغيان الناجم عن كلمة (يجب)، التي تجبر الفرد على قبوله نفسه داخل صورته التي يضيف عليها صفة المثالية، وهو مُساق إلى أن يكون كاملاً، فهو يأمر نفسه بأن تنكر وتشعر وتفعل ما يجب فعله.

ولكن مهما كانت صلابة الكفاح وطول دوامه، فإن الشخص لا يمكن أن يبلغ أو يحقق الكمال الذي يسعى في سبيله، ولسبب أو لآخر فإنه يطلب أشياء متناقضة من نفسه، والحصيلة التي لا مجال لاجتنابها هي الإحساس المستعصي والمستديم بالتوتر<sup>(1)</sup>.

هناك علاقة وثيقة بين المعرفة وبين الصحة النفسية والمرض النفسي، فالصحة النفسية تتحقق بقدر دقة وصحة أفكار الفرد عن نفسه وعن الآخرين، فعندما تكون أفكار الفرد دقيقة تكون الصحة النفسية، وعندما تكون غير دقيقة يكون

1 Dolliver R (1977): The relationship of rational emotive therapy to Psychotherapies and personality theories | The counseling Psychologist No. . p1977

المرض النفسي<sup>(١)</sup>.

ثالثاً: النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية من المنظور السلوكي، أشار (Wolpe) إلى العلاقة بين التفكير والسلوك، حيث أكد على أن تعديل السلوك يؤدي إلى تعديل التفكير، فالمريض بعد العلاج عن طريق (تعديل السلوك)، يبدأ في إدراك مبالغاته الانفعالية في تقدير الأشياء ويدرك أن مخاوفه كانت تشويهاً للواقع.

وبالتالي يبدأ في اعتناق تصورات تتفق في واقعيتها مع واقع الموقف، كما ويرى أن بعض التغيرات تحدث في سلوك مرضاه بعد نجاحهم في تأكيد الذات، وتشمل هذه التغيرات طريقة تفكير المريض واتجاهاته العقلية<sup>(٢)</sup>.

رابعاً: النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية من المنظور

1 Wolman | B (1977) : International Encyclopedia of psychiatry Psychology | psychoanalysis | New York. p 255

٢ سيدني، م. جوارد (١٩٥٨) : الشخصية بين الصحة والمرض (التكيف الشخصي)، ترجمة الفقهي، حسن وخير الله، سيد (١٩٧٣) مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة . ص ١٧-١٨

الاجتماعي، أكد (Bandura) على أهمية التفاعل المتواصل بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية (أفكار، اعتقادات، قيم، صور عقلية) والسلوك، وهو ما أطلق عليه اسم الحتمية التبادلية (Determinism Reciprocal) بمعنى أن هناك علاقة تبادلية بين الأفكار والسلوك والبيئة، فتغيير الأفكار ينتج عنه تغيير في السلوك، وفي نفس الوقت فإن تغيير السلوك ينتج عنه تغيير في الأفكار، ولهذا فإن الاستجابات الانفعالية والسلوكية التي تصدر عن الفرد تجاه الأحداث والوقائع هي نتيجة طريقة ادراكه وأفكاره وتفسيراته التي يعطيها الفرد لهذه الأحداث<sup>(١)</sup>.

وقد تلعب المتغيرات المعرفية (كتشويه الخبرات والتوقعات اللامعقولة)، دوراً في نشأة الاضطراب الانفعالي<sup>(٢)</sup>.

١ ابراهيم، عبد الستار (١٩٨٠): العلاج النفسي الحديث قوة الانسان، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب، الكويت. ص ٢٢٣

٢ حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٧): العلاج النفسي المعرفي مفاهيم وتطبيقات، ط ١، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية ص ٩٣



## المطلب الخامس أنواع التشوهات المعرفية



يتضح من العرض السابق لتعاريف التشوّهات المعرفيّة أنها أنماط خاطئة من التفكير تتسم بعدم الموضوعية وغير المعقولة، تعوق قدرة الفرد على مواجهته للمواقف الحياتية والتكيف معها، وتساهم في ظهور المشكلات النفسية، والسلوكيات السلبية، وتمثل أنواع التشوّهات المعرفيّة فيما يلي<sup>(١)</sup> :

المبالغة أو التقليل (Minimization or Magnification)

:(

ويتمثل هذا النوع في الميل إلى المبالغة في إدراك الأشياء أو الخبرات الواقعية، وإضفاء دلالات مبالغ فيها، كتصور الخطر والدمار، أو المبالغة في إدراك نتائج صفة من صفات الأشخاص

1 - Meichenbaum D. (1985) : Cognitive - behavioral therapies In S.J. Lynn & J.P Garske (eds) contemporary Psychotherapies : Models and methods Charles Merrill London . p 265

المصابين بالقلق والتضخم والتقليل، بما يشير إلى خطأ واضح في التقويم يصل إلى حد التشويه، وهذا النوع من التشوّهات يظهر عندما يقلل الفرد من أدائه أو تحصيله أو قدراته، ويضخم في الوقت ذاته من حجم مشكلاته، فتفكير الشخص في حالات القلق يتميز بالمبالغة في تفسير الموقف مما يؤدي إلى إثارة مشاعر الخوف والتوتر، فهو دائماً يتوقع الشر لنفسه ولأسرته أو لممتلكاته أو يتوقع الخوف من فقدان مركزه أو وظيفته والأشخاص المهمين في حياته.

### التعميم المفرط (Over generalization) :

التعميم أسلوب من التفكير يرتبط بكثير من أنماط الاضطرابات، وغالباً ما تُعمّم الخبرات الجزئية تعميماً سلبياً، فمثلاً توجيه نقد غير مقصود يعني أنه (إنسان فاشل لا يحسن التفكير) وال فشل في تحقيق هدف، ولو جزئياً، قد يعني أنه (إنسان عاجز عن تحقيق أمانيه في الحياة) وإذا بُعدَ صديق أو رفيق قد يعني أنه (خسر كل الأصدقاء) ولعل مخاوف الإحساس بالرفض الاجتماعي، التي يعاني منها بعض الأفراد، هي في واقع الأمر نتاج لتعميم خبرة سلبية.



## الكل أو لا شيء (All or nothing) :

يميل بعض الأشخاص إلى إدراك الأشياء على أنها إما بيضاء أو سوداء، حسنة أو سيئة، صادقة أو خاطئة، دون أن يدركوا أن الشيء قد يبدو في ظاهر الأمر سيئاً، ولكن ربما يحتمل أن تكون فيه أشياء إيجابية؛ أو قد يؤدي مستقبلاً إلى نتائج إيجابية.

ولعل من أهم مساوئ هذا النوع من التشوهات، من الناحية الصحيحة أنه يغري الشخص بالنزوع إلى الكمال المطلق، ومن ثم الخوف الشديد من ارتكاب أي خطأ قد ينتج عن التجربة وممارسة الخبرات الجديدة في الحياة، ومن ثم الشعور بالإحباط السريع عندما يفشل الفرد في النهاية، في الوصول إلى الأهداف المستحيلة، أو الغايات التي لا يمكن إدراكها، والشك في أن جزءاً كبيراً من المشاعر السلبية والمخاوف قد تتضاءل إذا ما أدرك الفرد إن لا كمال لهذا أو ذاك فلا مجال للكمال المطلق.

## التجريد الانتقائي ( ) :

وهو أن يعزل الشخص خاصية معينة من سياقها العام ويؤكد على سياق آخر، والتجريد الانتقائي من الأخطاء التي تشيع في أفكارنا؛ فقد تبين أن الفرد يركز على جزء من التفاصيل السلبية



الخطأ والنتائج السلبية في المواقف التي يمر بها، ويتم تفسير المواقف والأحداث على أنها مؤشرات لشيء سلبي خاص، بينما في الحقيقة لا تمت لحالته بصلة، فمثلاً: قد يعتقد الشخص أن مدير العمل صامت لأني غير محبوب أو غير كفء أو لأني أخطأت، بينما قد يكون صمت المدير لأسباب أخرى لا علاقة لها به.

ويرى (Beck 1995) أن التشوّهات المعرفية التي يكونها الفرد ما هي إلا نتيجة للإدراك الخاطيء أثناء عمليات التفكير حيث تنتج هذه التشوّهات المعرفية عن إفراط الفرد في عمليات التعميم، وتسرعه في توقع النتائج قبل التحقق من المعلومات ومعالجتها، وإطلاق الأحكام الخاطئة عن الذات والآخرين.

وقد قدّم (Beck) نموذجاً للتشوّهات المعرفية يتكون من أربعة مستويات، هي<sup>(1)</sup> :

المعتقدات المركزية:

وهي معتقدات جامدة من قبل الفرد حول ذاته والآخرين والمستقبل، وتكون نتيجتها توقعات سلبية تؤثر في استجابته

1 Leahy R.L(1996)cognitive Behavioral therapy: Basic principles and Applications American Institute for cognitive therapy Nyc and weill - cornell university medical collage 173 184-

الانفعالية للأحداث والمواقف.

المعتقدات الوسيطة:

وتتضمن التوقعات والمواقف والقواعد والافتراضات التي يتبنّاها الفرد.

المخططات المعرفية:

وهي بمثابة الأبنية المعرفية الموجودة لدى الفرد وتتضمن الاعتقادات والافتراضات والتوقعات والمعاني والقواعد التي يكونها الفرد عن الأحداث والآخريين والبيئة.

الأفكار التلقائية:

وهي أفكار سلبية تؤثر بشكل سلبي في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة والتكيف معها، وتؤدي هذه الأفكار إلى ردود أفعال انفعالية لا تتناسب مع الموقف أو الحدث حيث يكون الفرد غير واعٍ لهذه الأفكار حتى يتمكن من التعامل معها.

وتوجد أيضاً بعض الأنواع للتشوّهات المعرفية نذكر أبرزها:

١. التصفية أو الفلترّة الذهنيّة: يُصفّي الشخص جميع الجوانب الإيجابية من أي أمر أو موقف يحدث في حياته، وينظر

جيداً إلى الجانب السلبي فيه ويركز في التفكير فيه، وينطبق ذلك على وجهة نظره في الأشخاص أيضاً.

٢. خصم الإيجابيات: يشبه التصفية الذهنية، لكن هنا الأمر أسوأ بكثير؛ إذ يتجاهل الشخص الجوانب الإيجابية تماماً ويخصمها من أي أمر اعتقاداً منه بعدم أهميتها إطلاقاً.

٣. التفكير المستقطب (أبيض أو أسود): يرى الإنسان في هذه الحالة الأشياء إمّا مثالية وإيجابية أو سيئة وفاشلة دون وجود حل وسط أبداً، ومن ثم يطلق أحكاماً غير منطقية على المواقف التي يمر بها، وعلى جوانب حياته وعلاقته مع الآخرين.

٤. التصنيف الكلي الخاطئ: هذا النوع هو أسوأ من التعميم المفرط؛ وذلك لأنه سيطلق صفة سلبية على وضع عام نتيجة موقف سيئ قد حدث لمرة واحدة.

٥. التهويل: يتوقع الشخص حدوث الكوارث دائماً، على الرغم من عدم وجود سبب منطقي لشعوره بذلك، ويتخيل أسوأ ما قد يحدث.

٦. مغالطات التحكم: هنا يوجد نوعان من المعتقدات: فإمّا

أن يشعر الشخص بأن الآخرين يسيطرون على حياته؛ فينظر إلى نفسه وكأنه ضحية دائماً، أو أن يعتقد بأنه المسؤول عن كل ما يحدث من حوله حتى الأمور الخارجة عن إرادته.

٧. مغالطة العدالة: يشعر الإنسان في هذه الحالة بأن ما يفعله هو العدل فقط، وبأنه الوحيد العادل، أمّا من يخالفه بالرأي فليس عادلاً، ولأنّ الحياة ليست دائماً عادلة، فيعتقد بأنّ الأمور لا تسير لمصلحته لهذا السبب فقط.

٨. لوم الآخرين: يعتقد الشخص بأنّ الآخرين هم السبب في حزنه وألمه، وعند فشله في أمر ما يبدأ بلوم الآخرين، على الرغم من أنّ الإنسان هو المسؤول الأول عما يحدث معه.

٩. التفكير والاستنتاج العاطفي: يعتقد الشخص أنّ المشاعر التي يشعر بها هي دليل قاطع يجعله يحكم على الأشياء وعلى الآخرين أيضاً.

١٠. الالتزام الصارم: يعدّ الشخص مخالفة القواعد أمراً كارثياً جداً.

١١. دائماً محق: يسعى الشخص إلى إثبات أنّ رأيه دائماً صحيح


وأنه لا يمكن أن يكون على خطأ أبداً.

١٢. مغالطة مكافأة الضحية: يظن الإنسان في هذه الحالة أنه سوف يُكافأ على تضحياته التي قدّمها، وعلى جهده المبذول في أمر ما، أو أنه سيحصل على مكافأة إلهية بعد معاناته من فقدان شيء غالٍ.

١٣. مغالطة التغيير: يعتقد الشخص أنه يستطيع تغيير الآخرين ليتناسبوا مع أفكاره ومعتقداته من خلال الضغط عليهم أو التملُّق إليهم.







**المطلب السادس**  
**قياس التشوّهات المعرفيّة**  
**وأساليب علاجها**



### أولاً: أساليب قياس التشوّهات المعرفية :

على الرغم من الظهور النظري للتشوّهات المعرفية في مسببات بعض الاضطرابات كالقلق والاكتئاب وكذلك في علاجها، إلا أن توجيه العمل نحو تطوير أداة قوية وسليمة من الناحية النفسية لتقييم محتوى وكمية التشوّهات المعرفية يُعدّ قليلاً نسبياً، على الرغم من أن مثل هذا الإجراء سيسهم في تسهيل تخطيط العلاج وكذلك تقييم التقدم عن طريق قياس التغيرات في التشوّهات المعرفية بمرور الوقت.

كما تم تطوير مقاييس مختلفة لتقييم التركيبات المتعلقة بالتشوّهات المعرفية، ففي جانب المقاييس التي تقيم الأفكار التلقائية السلبية، وهي الأفكار في المواقف المثيرة للقلق التي تظهر تلقائياً في المواقف المثيرة للقلق أو تحسباً لها، والتي عادة ما تحتوي على التشوّهات المعرفية، فقد تم تطوير مقاييس من إعداد (هولون

(Hollon) و(كيندال Kendall) مثل:

استبانة العبارات الذاتية للقلق عام ١٩٨٩ م

(Anxious Self Questionnaire Statements)

اختبار الأفكار التلقائية عام ١٩٨٠ م

(Automatic Thoughts Questionnaire)

وطور (تيرنر) وآخرون ٢٠٠٣ مقياساً خاصاً بالأفكار

التلقائية للأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي بعنوان:

مقاييس الأفكار والمعتقدات الاجتماعية

(The Social Thoughts and Beliefs Scale) (١).

تم أيضاً تطوير مقاييس نفسية لتقييم المواقف والمخططات التي تكمن وراء التشوهات المعرفية أو تسبقها كمقياس المواقف المختلة إلى (بيك ووسيميا) عام ١٩٧٨ م، وكذلك مقياس للمعتقدات المشوهة المتعلقة بالقلق الاجتماع من إعداد (لوونخ) وآخرون ٢٠١٣ م (بعنوان المعتقدات الذاتية المتعلقة

1 Beck J. (1995). Cognitive therapy: Basics and beyond. Guilford Press

بالقلق الاجتماعي) بالإضافة إلى مقياس للمعتقدات الأساسية غير المشروطة عن الذات للأفراد المصابين باضطراب القلق الاجتماعي من اعداد (وونغ) وآخرون.

الجدير بالذكر أن المقاييس المذكورة أعلاه تقيس التركيبات المرتبطة بالتشوهات المعرفية، إلا أنها لا تقيس أنواع أو أنماط أو شدة التشوهات المعرفية. لذا تم تطوير عدد من المقاييس التي تحاول تقييم التشوهات المعرفية مباشرة، مثل استبانة الخطأ المعرفي العام، واختبار جرد التشوهات المعرفية، ومقياس التشوهات المعرفية لكوفين وآخرون.

وفي جانب المقاييس العربية أعدت (أميمة مصطفى) عام ٢٠٠٦م مقياساً للتشوهات المعرفية لدى المراهقين (٢١-١٨) عام، وهو عبارة عن (Graded Question Response) والذي يعتمد على التقدير الذاتي للمفحوص، تكوّن هذا المقياس من ٤٧ عبارة لتقييم تسعة أبعاد من أبعاد التشوهات المعرفية، حيث كانت ٣٢ من العبارات من إعداد الباحثة لتقييم الأبعاد الثمانية التالية: التفكير الثنائي، التجريد الانتقائي، أخطاء التقييم، القفز إلى الاستنتاجات، الاستدلال الانفعالي، التفسيرات الشخصية،

التعميم الزائد، واستخدام عبارات (لأبد) و(ينبغي)، فيما كانت عبارة تقيس الضمير الحي مأخوذة من مقياس الكذب في اختبار (منيسوتا) متعدد الأوجه **M.M.P.I**، والذي أعده (ماكلني وهاتاواي) وترجمه للعربية (لويس كامل) عام ١٩٩٧م، وتمثل عبارات الاختبار اتجاهات وممارسات يندر اتباعها إلا من الأشخاص ذوي الضمير الحي، واقتبس (صالح الدين) عام ٢٠١٥م العبارات من (أميمة مصطفى) عام ٢٠٠٦م وكذلك من مقياس التشوهات المعرفية لهبة صالح ٢٠٠٥م وأعد مقياساً للتشوهات المعرفية مكوناً من ٣٧ عبارة تقييم الستة أبعاد التالية من أبعاد التشوهات المعرفية: التفكير الثنائي، التعميم الزائد، التفسيرات الشخصية، التفكير الكارثي، التهوين، والتجريد الانتقائي. وطُبق الاختبار على الطلبة الجامعيين<sup>(١)</sup>.

ثانياً: الأساليب المعرفية لعلاج التشوهات المعرفية:

بالنظر إلى ما تم تناوله من مفهوم التشوهات المعرفية وأبعادها وأنواعها، يمكن تحديد مجموعة من الأساليب المعرفية لمعالجة

1 Simona. C. K| Amanda S. M| Philippe R. G| Thomas M. O| Richard G. H| James J. G (2017). The Cognitive Distortions Questionnaire (CD-Quest): Validation in a Sample of Adults with Social Anxiety Disorder. Cognitive Therapy & Research. 41| 576587-

التشوهات المعرفية وكما هو موضح بالآتي<sup>(١)</sup>:

التعرف على الأفكار المشوّهة والعمل على تعديلها: يري (بيك) أن الأفكار المشوّهة أفكار سلبية تؤثر سلباً في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة مما يؤدي إلى ردود أفعال انفعالية غير ملائمة للتكيف مع المواقف والأحداث.

الابعاد والتركيز: عندما يعرف الفرد أن هناك أفكاراً مشوّهة لا تتفق مع الواقع ولا يوثق بها، فإنه يحاول مساعدة المتعالج على إبعادها والتخلص منها أو يركز على عملية تصحيحها، حيث يكون من نتائجها التكيف مع المواقف والأحداث وتعديل السلوك.

١ جوخة بنت حمد بن حميد المسروبية، (٢٠٢٢)، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتشوهات المعرفية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان، رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية، تخصص علم النفس التربوي، قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الشرقية، عمان. ص ٣٠-٣١  
ينظر:

- خلفاوي و بوروبة، (٢٠٢١)، التشوهات المعرفية لدى مدمني المخدرات في ظل جائحة كوفيد ٠٩. مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف. (٦)، صفحة ٣٣٣

المعايطة، (٢٠١٦)، مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة وعلاقتها بالاساءة اللفظية الموجهة لهم من المعلمين في مدارس مديريّة لواء القصر، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة. ص ١٧-١٨

الوصول إلى دقة الاستنتاجات: يتم هذا الأسلوب كما يرى (بيك) من خلال تعليم الفرد وتدريبه على كيفية الحصول على المعلومات الدقيقة، وأن يتسم إستنتاجه في مختلف المواقف بالواقعية.

التحويل: يعني تحويل إنتباه الفرد من التركيز على مجموعة الواجبات المطلقة التي تسبب له الاضطراب والتفكير المشوه إلى النشاطات الاجتماعية.

ملئ الفراغات: عندما يتحدث المرضى عن الأحداث وعن ردود الأفعال الصادرة منهم تجاه هذه الأحداث، فإنها توجد عادة فجوة بين المثير والاستجابة، وهذه الفجوة هي الأفكار والمعتقدات، وتقع على المعالج مهمة ملئ الفراغ بينهما من خلال تعليم الفرد أن يركز على الأفكار التي تحدث أثناء معايشة المثير والاستجابة.

ضبط الذات: ويتمثل في التقليل من الأحداث السلبية وزيادة الأحداث السارة.

إعادة العزو: وذلك عندما يلقي الفرد اللوم على نفسه ويكون العلاج بتصحيح العزو الخاطئ.



تحدي التفكير ثنائي القطب: وذلك عندما ينظر الفرد إلى الأشياء ككل إما سوداء أو بيضاء فقط دون وجود حلول وسيطة.

العلاج الشخصي الداخلي: وهنا يتم تدريب الفرد على المهارات التي تساعد في تغيير أنماط التفاعل والتي تُسبب له المشكلات في البيئة مثل المهارات الاجتماعية والتدريب على التواصل وإتخاذ القرار.



# المحتويات

## المطلب الأول

١ ..... مفهوم التشوّهات المعرفيّة

## المطلب الثاني

١١ ..... أبعاد التشوّهات المعرفية

## المطلب الثالث

١٧ ..... الأخطاء المعرفية

١٧ ..... (صورة من صور التشوّهات المعرفية)

## المطلب الرابع

٢٩ ..... النظريات المفسرة للتشوّهات المعرفيّة:

## المطلب الخامس

٤٩ ..... أنواع التشوّهات المعرفية

٥٣ ..... التجريد الانتقائي (Abstraction Selective):

٥٤ ..... القفز إلى الاستنتاجات (Jumping to conclusions):

٥٤ ..... التأويل الشخصي (Blame and Personalization):

٥٥ ..... المعتقدات المركزية:

٥٦ ..... المعتقدات الوسيطة:

- الأفكار التلقائية: ..... ٥٦
- قياس التشوّهات المعرفيّة وأساليب علاجها ..... ٦١
- أولاً: أساليب قياس التشوّهات المعرفية : ..... ٦٣
- ثانياً: الأساليب المعرفية لعلاج التشوّهات المعرفيّة: ..... ٦٦