أبحاث تجريبية حول أنماط المخططات: إرشادات وخطة بحثية مستقبلية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 21, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). أبحاث تجريبية حول أنماط المخططات: إرشادات وخطة بحثية مستقبلية. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=119262

ARABPSYCHOLOGY.COM

تخيل أنك في موقف صعب، ربما جدال حاد مع شخص قريب، أو مواجهة تحدٍ كبير في العمل. هل لاحظت كيف أن ردود أفعالك ليست مجرد استجابات عقلانية، بل تتشكل أيضًا من خلال أنماط عميقة الجذور من المشاعر والمعتقدات؟ هذه الأنماط، التي يطلق عليها علماء النفس "النماذج الإدراكية" (cognitive schemas)، تلعب دورًا حاسمًا في كيفية إدراكنا للعالم والتفاعل معه. والآن، يركز بحث جديد على فهم كيفية تنشيط هذه النماذج، خاصةً تلك المرتبطة باضطرابات الشخصية.

منهجية البحث

قام الباحث كرانس (Krans) بمراجعة شاملة للدراسات التجريبية التي سعت إلى إثارة أو تنشيط "أوضاع النماذج" (schema modes) - وهي حالات عقلية وعاطفية محددة تنشأ عندما تتفاعل النماذج الإدراكية مع المواقف الحالية. أوضاع النماذج هي مفاهيم أساسية في العلاج بالنماذج (Schema Therapy)، وهو علاج فعال للاضطرابات الشخصية. ولكن، على الرغم من أهميتها النظرية والسريرية، فإن الأبحاث التجريبية التي تستكشف آليات تنشيط هذه الأوضاع لا تزال محدودة.

قام الباحث بتحليل خمس دراسات منشورة استخدمت طرقًا متنوعة لإثارة أوضاع النماذج. تضمنت هذه الطرق مقابلات تهدف إلى إحداث ضغط نفسي، وعرض مقاطع فيديو، واستخدام العلاج بالفن والدراما. ركز التحليل على مدى نجاح هذه الطرق في إحداث تغييرات قابلة للقياس في أوضاع النماذج لدى المشاركين.

بالإضافة إلى ذلك، اقترح الباحث إجراءات جديدة لتجربة تنشيط أوضاع النماذج، مستوحاة من الأبحاث المتعلقة بإثارة المشاعر. تتضمن هذه الإجراءات استرجاع ذكريات ذاتية موجهة/تصور سيناريوهات مكتوبة، واستخدام محفزات تجريبية قائمة على المنبهات (stimulus-based triggers).

تحديات البحث

أشار الباحث إلى أن النتائج التي توصلت إليها الدراسات الخمس كانت متباينة، وتعتمد بشكل كبير على خصائص المشاركين والإجراءات المستخدمة. كما لوحظت اختلافات بين تقييمات المعالج وتقييمات المرضى لأوضاع النماذج، مما يسلط الضوء على الحاجة إلى أدوات تقييم موحدة وموثوقة.

النتائج

أظهرت الدراسات الخمس التي حللها الباحث أن الطرق المختلفة المستخدمة لإثارة أوضاع النماذج كان لها تأثيرات متفاوتة، ولكنها بشكل عام ذات دلالة إحصائية. على سبيل المثال، وجدت بعض الدراسات أن المقابلات التي تهدف إلى إحداث ضغط نفسي يمكن أن تنشط أوضاعًا مثل "وضع الطفل التالف" (damaged child mode) أو "وضع الغاضب" (angry child mode). في حين أن دراسات أخرى استخدمت مقاطع فيديو أظهرت تأثيرات مماثلة.

ومع ذلك، أكد الباحث على أن هذه التأثيرات كانت تعتمد بشكل كبير على السياق التجريبي وخصائص المشاركين. وهذا يعني أن نفس الإجراء قد يؤدي إلى نتائج مختلفة في مجموعات مختلفة من الأشخاص، أو في ظروف مختلفة. كما أشار إلى أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد أفضل الطرق لإثارة أوضاع النماذج بشكل موثوق وقابل للتكرار.

ARABPSYCHOLOGY.COM

آثار البحث

تكمن أهمية هذا البحث في أنه يفتح الباب أمام إجراء المزيد من الدراسات التجريبية حول العلاج بالنماذج. من خلال تطوير أدوات تجريبية موحدة واعتماد ممارسات علمية مفتوحة (open science practices)، يمكن للباحثين اختبار الفرضيات النظرية للعلاج بالنماذج بشكل أكثر دقة. على سبيل المثال، يمكن للباحثين دراسة كيفية تأثير أوضاع النماذج على عمليات المعلومات والسلوك، وكيف يمكن تعديل هذه الأوضاع من خلال العلاج.

إن فهم آليات تنشيط أوضاع النماذج يمكن أن يساعد أيضًا في تطوير علاجات أكثر فعالية للاضطرابات الشخصية. إذا تمكنا من تحديد الظروف التي تؤدي إلى تنشيط الأوضاع غير الصحية، فيمكننا تطوير استراتيجيات لمساعدة المرضى على التعامل مع هذه الأوضاع وتغييرها. هذا البحث يمثل خطوة مهمة نحو تحقيق هذا الهدف.

في الختام، يمثل هذا العمل من قبل الباحث كرانس دعوة إلى إجراء المزيد من الأبحاث التجريبية حول أوضاع النماذج، بهدف تعزيز فهمنا للعلاج بالنماذج وتحسين نتائج العلاج للمرضى الذين يعانون من اضطرابات الشخصية.

Reference

Krans J. (2026). Experimental Research *on Schema Modes: Guidelines and Research Agenda*. Current Psychiatry Reports, 28(1), 13-13.

DOI: 10.1007/s11920-026-01663-7

ARABPSYCHOLOGY.COM