

تأثير علاج MBCT: دراسة نوعية حول تطور الذات والاتصال الاجتماعي

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 18, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأثير علاج MBCT: دراسة نوعية حول تطور الذات والاتصال الاجتماعي.

عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120874>

أعرفون هذا الشعور؟ ذلك الفراغ الذي يتسع في الصدر، ليس فراغاً عادياً، بل هو فقدان الإحساس بالذات، كأنك شبح تسير بين الناس، تراقب حياتك من بعيد، دون أن تكون جزءاً منها حقاً. هذا ما يعيشه الكثيرون ممن يعانون من الاكتئاب، هذا المرض الذي يسرق الألوان من العالم، ويترك وراءه رمادية قاتمة. ولكن، هل يمكن أن تساعدنا تقنيات مثل العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية (MBCT) في استعادة هذا الإحساس المفقود بالذات، وفي إعادة بناء الجسور التي تربطنا بالآخرين؟ هذا ما تسعى دراسة حديثة للإجابة عليه، من خلال استكشاف تجارب الأفراد الذين خضعوا لهذا النوع من العلاج، وكيف تغيرت نظرتهم لأنفسهم وللعالم من حولهم.

الإطار النظري

العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية (MBCT) هو أحد فروع العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، ولكنه يتميز بتركيزه على تنمية اليقظة الذهنية، أي القدرة على الانتباه للحظة الحاضرة، دون إصدار أحكام أو تقييمات. يعتمد هذا العلاج على فكرة أن الاكتئاب غالباً ما يرتبط بأنماط تفكير سلبية متكررة، وأن اليقظة الذهنية يمكن أن تساعد الأفراد على التحرر من هذه الأنماط، وتعلم كيفية التعامل مع الأفكار والمشاعر الصعبة بطريقة أكثر تكيفاً.

لكن MBCT لا يقتصر على مجرد تغيير الأفكار، بل يهدف أيضاً إلى تغيير العلاقة التي تربطنا بأفكارنا ومشاعرنا. فبدلاً من أن ننجرّف مع هذه الأفكار والمشاعر، نتعلم أن نراقبها ببساطة، كما لو كانت سحباً عابرة في السماء. هذا يساعدنا على إدراك أننا لسنا أفكارنا ومشاعرنا، وأن لدينا القدرة على الاختيار في كيفية الاستجابة لها.

هذا المفهوم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بمفاهيم فلسفية وروحية قديمة، مثل مفهوم "الأنا" في البوذية، والذي يشير إلى أن الإحساس بالذات ككيان منفصل وثابت هو وهم. MBCT لا يهدف إلى إلغاء الإحساس بالذات تماماً، بل إلى تخفيف قبضة "الأنا" على حياتنا، والسماح لنا بتجربة العالم بطريقة أكثر انفتاحاً ومرونة. يشير الباحث شاشينيون (Chachignon) إلى أن هذه العملية تحمل في طياتها مفارقة نظرية: فمن ناحية، تسعى اليقظة الذهنية إلى تقوية الإحساس بالذات من خلال تعزيز الوعي الذاتي، ومن ناحية أخرى، تسعى إلى تفكيك هذا الإحساس من خلال إدراك طبيعته غير الثابتة.

الذات الاجتماعية

غالباً ما تركز الدراسات المتعلقة بـ MBCT على الجوانب الفردية للذات، مثل الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي. ومع ذلك، فإن الذات ليست مجرد كيان فردي، بل هي أيضاً اجتماعية. نحن كائنات اجتماعية بطبيعتنا، وهويتنا تتشكل من خلال علاقاتنا مع الآخرين. يشير شاشينيون إلى أن الجوانب الاجتماعية للذات غالباً ما يتم تجاهلها في الأبحاث المتعلقة بـ MBCT، وأن هذا يمثل نقطة ضعف نظرية تحتاج إلى معالجة.

المنهجية

للتوصل إلى فهم أعمق لكيفية تأثير MBCT على الإحساس بالذات، أجرى شاشينيون دراسة نوعية اعتمدت على إجراء مقابلات شبه منظمة مع عشرة أفراد بعد انتهاء مشاركتهم في برنامج MBCT. ركزت المقابلات على التغيرات التي طرأت على الأبعاد النفسية والجسدية والاجتماعية للذات.

تم تحليل النصوص المكتوبة للمقابلات باستخدام أسلوب التحليل الموضوعي (Thematic Analysis)، وهو أسلوب يهدف إلى تحديد الأنماط والموضوعات المتكررة في البيانات. قام اثنان من الباحثين المستقلين بتحليل النصوص بشكل منفصل، ثم قارنوا نتائجهم للوصول إلى توافق في الآراء.

كشف التحليل الموضوعي عن أربعة موضوعات رئيسية: (1) تطور الوعي، (2) تطور الإحساس بالذات، (3) تطور العلاقة مع الآخرين، و (4) الجوانب السلبية. ولاحظ الباحثون أن موضوع "تطور الإحساس بالذات" كان هو الأكثر بروزاً في أقوال المشاركين، مما يشير إلى أن MBCT له تأثير كبير على كيفية إدراك الأفراد لأنفسهم.

النتائج

أظهرت النتائج أن المشاركين في الدراسة أبلغوا عن تغيرات كبيرة في إحساسهم بالذات بعد الخضوع لبرنامج MBCT. فقد شعروا بأنهم أصبحوا أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم، وأكثر قدرة على مراقبتها دون إصدار أحكام. كما شعروا بأنهم أصبحوا أكثر تقبلاً لأنفسهم، وأكثر قدرة على التعامل مع الصعوبات والتحديات.

بالإضافة إلى ذلك، أبلغ المشاركون عن تحسن في علاقاتهم مع الآخرين. فقد شعروا بأنهم أصبحوا أكثر قدرة على التواصل مع الآخرين، وأكثر تعاطفاً معهم. ومع ذلك، لاحظ الباحثون أن هذا التحسن في العلاقات الاجتماعية لم يكن بنفس القدر الذي لوحظ في التغيرات المتعلقة بالإحساس بالذات. فقد أشار المشاركون إلى أنهم ما زالوا يواجهون صعوبات في بناء علاقات وثيقة ومستدامة، وأنهم يشعرون بالانفصال عن الآخرين في بعض الأحيان.

هذه النتيجة مهمة بشكل خاص، لأنها تشير إلى أن MBCT قد يكون أكثر فعالية في تعزيز التنظيم الذاتي الداخلي (intrapersonal self-regulation) من تعزيز العمليات الاجتماعية (social identity processes). وهذا يعني أن MBCT قد يساعد الأفراد على أن يصبحوا أكثر وعياً بأنفسهم وأكثر قدرة على التحكم في أفكارهم ومشاعرهم، ولكنه قد لا يكون كافياً لمعالجة المشكلات المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية والانتماء.

الآثار السريرية والعملية

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن بروتوكولات MBCT يمكن أن تستفيد من دمج الأبعاد الاجتماعية للذات بشكل صريح. فبدلاً من التركيز فقط على الجوانب الفردية للذات، يمكن إضافة وحدات أو تمارين تستهدف الشعور بالانتماء والاتصال بالآخرين، وتعزيز الدعم الاجتماعي للمرضى الذين يعانون من الاكتئاب.

كما أن من المهم أن ندرك أن MBCT قد لا يكون مناسباً لجميع أنواع الشخصيات. فقد يحتاج بعض الأفراد إلى تدخلات أكثر تخصيصاً تعالج احتياجاتهم الفردية والاجتماعية بشكل أكثر فعالية. إن معالجة الاحتياجات الفردية والاجتماعية بشكل أكثر فعالية يمكن أن يحسن الالتزام بالعلاج ويحسن النتائج العلاجية بشكل عام.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، يجب أن نأخذ في الاعتبار بعض الفروق الثقافية الهامة. ففي العديد من المجتمعات العربية، يتم إعطاء أهمية كبيرة للعلاقات الاجتماعية والانتماء إلى العائلة والمجتمع. قد يكون لدى الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب في هذه المجتمعات شعور أقوى بالوصمة الاجتماعية، وقد يكونون أكثر تردداً في طلب المساعدة.

بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك اختلافات في كيفية التعبير الأفراد عن مشاعرهم واحتياجاتهم. ففي بعض الثقافات العربية، قد يكون من غير المقبول التعبير عن المشاعر السلبية بشكل علني، وقد يفضل الأفراد الاحتفاظ بها لأنفسهم. هذا يمكن أن يجعل من الصعب عليهم الاستفادة من العلاج MBCT، الذي يعتمد على الانفتاح والتعبير عن المشاعر.

لذلك، من المهم أن يتم تكيف بروتوكولات MBCT لتناسب السياق الثقافي العربي. يمكن القيام بذلك من خلال إضافة وحدات أو تمارين تستهدف تعزيز الدعم الاجتماعي، وتشجيع الأفراد على التعبير عن مشاعرهم بطرق مناسبة ثقافياً. كما يمكن أن يكون من المفيد إشراك أفراد الأسرة في العلاج، لتقديم الدعم والتشجيع للمريض.

آفاق مستقبلية وقيود الدراسة

تساهم هذه الدراسة في تطوير النظرية من خلال إظهار

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Chachignon P. (2026). *Perceived changes in the self following an MBCT protocol: a qualitative study to inform further theory development*. Mental Health and Social Inclusion, 30(7), 1-20

DOI: [10.1108/MHSI-06-2025-0178](https://doi.org/10.1108/MHSI-06-2025-0178)