

القيم والمعتقدات في علم النفس: مقدمة وتعريف القيم والمعتقدات هما عنصران أساسيان في فهم السلوك البشري. في مجال

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 6, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). القيم والمعتقدات في علم النفس: مقدمة وتعريف القيم والمعتقدات هما عنصران أساسيان في فهم السلوك البشري. في مجال. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=115486>

مقدمة في القيم والمعتقدات في مجال علم النفس

تُعد القيم والمعتقدات من الركائز الأساسية التي يقوم عليها البناء النفسي والسلوكي للفرد، وهي بمثابة العدسات التي يرى من خلالها العالم ويفسر بها الأحداث. إن دراسة القيم والمعتقدات في علم النفس ليست مجرد تحليل لمفاهيم مجردة، بل هي محاولة لفهم القوى الدافعة والموجهة للسلوك البشري، والمحددة لهويته وقراراته الأخلاقية والاجتماعية. تشكل هذه المنظومة الداخلية إطاراً مرجعياً يحدد ما هو مرغوب فيه وما هو مرفوض، ويؤثر بعمق في الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي. في هذا السياق، يبرز التمييز الدقيق بين القيم كأهداف عليا موجهة، والمعتقدات كإقرارات معرفية للحقائق، سواء كانت حقائق موضوعية أو شخصية، وهو تمييز ضروري لفهم كيفية تفاعل هذين المكونين في تشكيل الشخصية المتكاملة.

لقد أولى علم النفس، بمختلف مدارسه، اهتماماً بالغاً لدور القيم والمعتقدات، حيث نظرت إليها المدارس الإنسانية كجزء لا يتجزأ من تحقيق الذات والوجود الأصيل، بينما ركزت المدارس المعرفية والسلوكية على المعتقدات كبنى معرفية يمكن تغييرها لعلاج الاضطرابات النفسية. إن فهم هذه المنظومة يساعدنا على تفسير التباين الهائل في الاستجابات البشرية تجاه نفس الأحداث، وكيف أن الأفراد يختارون مسارات حياة مختلفة بناءً على الأولويات التي تملئها عليهم قيمهم الجوهرية. إن هذه الدراسة تهدف إلى الغوص في تعريفات هذه المكونات، ومصادرها، وتطبيقاتها العملية في سياق الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي.

في جوهرها، تمثل القيم والمعتقدات استراتيجيات التكيف العليا التي يستخدمها الفرد لتحقيق الاتساق الداخلي والاندماج في المجتمع. إذا كانت القيم تحدد الاتجاه الذي يجب أن يسير فيه الفرد (مثل العدالة أو الأمان)، فإن المعتقدات هي الخرائط التي يتبعها للوصول إلى هذا الاتجاه (مثل "العالم مكان آمن" أو "النجاح يتطلب عملاً شاقاً"). هذا التداخل الديناميكي هو ما يجعل دراسة القيم والمعتقدات أمراً محورياً في علم النفس التطبيقي والنظري، ويبرر الحاجة إلى تحليل معمق لكيفية نشوئها وتأثيرها على الأداء البشري الشامل.

تعريف القيم والمعتقدات والتمييز بينهما

في الأدبيات النفسية، يتم تعريف القيم (Values) عادةً على أنها مفاهيم أو أهداف مرغوبة تتجاوز مواقف معينة، وتعمل كمبادئ توجيهية في حياة الفرد أو الكيانات الاجتماعية. وفقاً لتعريف شواتز (Schwartz)، وهو أحد أبرز الباحثين في هذا المجال، فإن القيم هي أهداف محفزة (Motivational goals) يتم ترتيبها هرمياً حسب أهميتها النسبية للفرد. هذه القيم تمثل إجابات على سؤال "ما الذي يجب أن أفعله؟"، وهي تشمل مفاهيم واسعة مثل الإيثار، السلطة، الاستقلالية، والتقاليد. إنها ليست مجرد آراء، بل هي مُثلٌ عليا يُضحى من أجلها، وتوفر إحساساً بالمعنى والغرض في الحياة. هذا البعد المعياري للقيم يجعلها أساساً للحكم الأخلاقي واتخاذ القرارات الكبرى.

أما المعتقدات (Beliefs)، فهي إقرارات معرفية حول طبيعة الواقع، سواء كانت تتعلق بالذات، أو بالعالم، أو بالمستقبل. المعتقد هو ببساطة قبول فكرة أو فرضية معينة على أنها صحيحة، بغض النظر عن دليل موضوعي قاطع. يمكن أن تكون المعتقدات وصفية (تصف الواقع: "الشمس تشرق من الشرق") أو تقييمية (تحمل حكماً: "الكسل أمر سيئ"). في علم النفس المعرفي، يتم التركيز بشكل خاص على المعتقدات الجوهرية أو المخططات (Core Schemas) التي تتشكل مبكراً وتكون شديدة المقاومة للتغيير، مثل "أنا فاشل" أو "الناس لا يمكن الوثوق بهم". هذه المعتقدات هي التي تُفسّر الأحداث وتوجه الانفعالات، وهي تختلف عن القيم في كونها وصفاً لما هو كائن، وليس وصفاً لما يجب أن يكون.

يكمن التمييز الأساسي بينهما في الوظيفة: القيم هي موجّهات دافعية (Motivational drivers) تحدد الأهداف، بينما

المعتقدات هي مكونات معرفية (Cognitive components) تحدد كيفية تحقيق هذه الأهداف وتفسير البيئة المحيطة. على سبيل المثال، قد تكون قيمة الفرد هي "النجاح المهني"، ولكن معتقده قد يكون "النجاح يتحقق فقط من خلال العلاقات الشخصية"، في حين قد يكون معتقد شخص آخر هو "النجاح يتحقق فقط من خلال العمل الجاد والمثابرة". كلاهما يسعى لتحقيق نفس القيمة، لكنهما يستخدمان خريطين معرفيتين مختلفتين. تتفاعل القيم والمعتقدات بشكل وثيق؛ فالقيم القوية غالباً ما تدعمها معتقدات راسخة حول فعاليتها أو جدواها.

الأهمية النفسية للقيم في تكوين الهوية

تضطلع القيم بدور حيوي في التكوين النفسي، حيث إنها توفر للفرد إطاراً مرجعياً مستقراً يُقلل من حالة عدم اليقين المعرفي ويمنحه إحساساً بالاتساق الداخلي. عندما تكون قيم الفرد واضحة ومتسقة، فإنه يمتلك بوصلة داخلية توجهه خلال فترات الضغط والأزمات، مما يعزز من مرونته النفسية. إن تحديد القيم الجوهرية هو جزء أساسي من عملية بناء الهوية الشخصية، إذ إن الإجابة على سؤال "من أنا؟" غالباً ما ترتبط بـ "ما الذي أؤمن به وما الذي أقدره؟". هذا الارتباط بين القيم والهوية هو ما يجعل الانحراف عن القيم الشخصية سبباً رئيسياً في الشعور بالذنب أو التنافر المعرفي.

تلعب القيم دور المصفاة في عملية اتخاذ القرار. ففي المواقف التي تتطلب الاختيار بين بدائل متعددة، تعمل القيم كمعيار لتقييم الخيارات المتاحة. الأفراد الذين يمتلكون نظاماً قيمياً متماسكاً يجدون سهولة أكبر في اتخاذ القرارات التي تتوافق مع ذاتهم الحقيقية، مما يؤدي إلى مستويات أعلى من الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية. على العكس من ذلك، فإن التضارب القيمي (Value Conflict)، حيث تتنافس قيمتان أساسيتان على الأولوية في موقف معين (مثل التنافس بين قيمة الأسرة وقيمة العمل)، يمكن أن يولد ضغطاً نفسياً كبيراً ويؤدي إلى الشلل في اتخاذ القرار.

علاوة على ذلك، تعد القيم أساساً للدافعية الذاتية (Intrinsic Motivation). عندما يكون السلوك مدفوعاً بقيمة داخلية عميقة، فإنه يصبح أكثر استدامة وأقل اعتماداً على المكافآت الخارجية. على سبيل المثال، الفرد الذي يقدر قيمة المساهمة الاجتماعية سيجد دافعاً قوياً للانخراط في العمل التطوعي، حتى في غياب العوائد المادية. هذا الارتباط بين القيم والدافع يفسر لماذا يظهر الأفراد أعلى مستويات الأداء والالتزام عندما تكون مهامهم متوافقة مع منظومتهم القيمية. إن إدراك الفرد لقيمه وتعزيزها يعد هدفاً أساسياً في العديد من المناهج العلاجية التي تسعى إلى تحقيق الحياة ذات المعنى.

مصادر تشكيل القيم والمعتقدات

تتشكل منظومة القيم والمعتقدات للفرد عبر تفاعل معقد بين العوامل البيولوجية، والتجارب الشخصية، والمؤثرات البيئية والاجتماعية. تُعد الأسرة هي الحاضنة الأولى التي تبدأ فيها عملية التلقين القيمي والمعرفي، حيث يتعلم الطفل المعايير الأساسية لما هو صحيح وخاطئ، ويكون الوالدان هما النموذج الأولي الذي يحتذى به. إن التفاعل مع أنماط التربية المختلفة، سواء كانت سلطوية أو متسامحة، يحدد نوع المعتقدات التي يشكلها الطفل حول الاستحقاق والسيطرة والقبول، والتي تشكل لاحقاً معتقداته الجوهرية.

يلعب التعليم والمؤسسات الدينية دوراً حاسماً في صقل وتعزيز هذه المنظومة. المناهج التعليمية تنقل قيماً مجتمعية واضحة تتعلق بالانضباط، والمواطنة، والتحصيل العلمي، بينما توفر المؤسسات الدينية إطاراً أخلاقياً شاملاً، يحدد منظومة القيم المطلقة والمعتقدات الميتافيزيقية التي تتجاوز الخبرة اليومية. هذه المؤسسات تعمل على ترسيخ المعتقدات الأساسية حول معنى الحياة، والمصير، والعدالة، مما يوفر أساساً صلباً للهوية الأخلاقية.

بالإضافة إلى ذلك، تُعد الخبرات الشخصية والنكبات الحياتية مصدراً قوياً لإعادة تقييم القيم وتغيير المعتقدات. الأحداث الصادمة أو التجارب التي تتحدى التوقعات الراسخة يمكن أن تؤدي إلى تغييرات جذرية في نظرة الفرد للعالم. على سبيل

المثال، قد تؤدي تجربة الفشل المتكرر إلى تعزيز معتقد سلبي حول الذات ("أنا لا أستحق النجاح") أو، على النقيض، قد تؤدي إلى تبني قيمة المثابرة كأولوية قصوى. كما أن جماعات الأقران ووسائل الإعلام تلعب دوراً متزايد الأهمية في العصر الحديث، حيث تفرض معايير اجتماعية وقيم استهلاكية تؤثر بشكل مباشر في تحديد أولويات الأفراد الشباب وتشكيل معتقداتهم حول القبول الاجتماعي والمكانة.

العلاقة التبادلية بين القيم والسلوك

تعتبر القيم والمعتقدات محددات قوية للسلوك، ولكن العلاقة بينهما ليست دائماً علاقة مباشرة وبسيطة، بل هي علاقة تبادلية معقدة. نظرياً، يتوقع أن يتطابق سلوك الفرد مع قيمه المعلنة، ولكن الأبحاث تشير إلى أن هذا التطابق يعتمد على عدة عوامل، منها مدى وضوح القيمة، ومدى أهميتها النسبية في هرم القيم الخاص بالفرد. عندما تكون القيمة في موقع متقدم في الهرم، فإنها تعمل كدافع قوي (Motivator) يدفع الفرد إلى اتخاذ إجراءات تتوافق معها، مما يعزز الاتساق السلوكي الداخلي. هذا الاتساق هو ما يسمح للفرد بالشعور بالنزاهة الشخصية.

أما المعتقدات، فتؤثر في السلوك من خلال تصفية وتقييم الموقف. قبل أن يتصرف الفرد بناءً على قيمة معينة، يجب أن يمر السلوك عبر مرشحات المعتقدات: هل أنا قادر على فعل هذا؟ هل سيؤدي هذا السلوك إلى النتيجة المرجوة؟ على سبيل المثال، قد يقدر الفرد قيمة المحافظة على البيئة، ولكن إذا كان لديه معتقد مفاده أن "جهود الفردية لن تحدث فرقاً كبيراً"، فمن المحتمل أن يكون سلوكه الفعلي (مثل إعادة التدوير أو تقليل الاستهلاك) ضعيفاً أو غائباً. هنا، يعمل المعتقد (ضعف الفعالية) كحاجز يمنع تحويل القيمة إلى فعل.

من الناحية التبادلية، لا تحدد القيم والمعتقدات السلوك فقط، بل إن السلوك المتكرر يمكن أن يعزز أو يغير القيم والمعتقدات. عندما ينخرط الفرد في سلوك يتعارض مع قيمه، فإنه يدخل في حالة من التنافر المعرفي (Cognitive Dissonance)، وهي حالة غير مريحة يسعى فيها الفرد إلى تقليل التوتر. للحد من هذا التنافر، قد يقوم الفرد بتغيير معتقده حول الموقف أو، في حالات نادرة، قد يقوم بتغيير ترتيب أولوياته القيمية ليتناسب مع السلوك الذي قام به بالفعل. هذا يوضح كيف أن الأفعال يمكن أن تعيد تشكيل البنى المعرفية، مما يؤكد أن القيم والمعتقدات ليست ثابتة بل تتطور وتتكيف استجابة للتجارب السلوكية.

دور المعتقدات في الإدراك والانفعال: النموذج المعرفي

يُعد النموذج المعرفي في علم النفس، ولا سيما العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، هو الإطار الأكثر وضوحاً لتفسير دور المعتقدات في تشكيل الإدراك والاستجابة الانفعالية. يفترض هذا النموذج أن المشاعر والسلوك لا تنتجان مباشرة عن الأحداث الخارجية، بل عن كيفية تفسير الفرد لهذه الأحداث، وتلعب المعتقدات دوراً محورياً في هذا التفسير. تُنظَّم المعتقدات في ثلاثة مستويات: المعتقدات الجوهرية (Core Beliefs)، والافتراضات الوسيطة (Intermediate Assumptions)، والأفكار التلقائية (Automatic Thoughts).

المعتقدات الجوهرية هي الأفكار الأساسية والعميقة التي يحملها الفرد حول الذات، والعالم، والمستقبل (مثل "أنا عديم القيمة" أو "العالم خطير"). هذه المعتقدات تكون شاملة ومتغلغلة وتكون غالباً في مرحلة الطفولة. عندما يُواجه الفرد بحدث ما، فإن المعتقدات الجوهرية تُنشِّط الافتراضات الوسيطة، وهي قواعد وسلوكيات شرطية ("إذا لم أحقق الكمال، فسوف يرفضني الناس"). هذه الافتراضات بدورها تولد الأفكار التلقائية، وهي التدفق السريع للتقييمات السلبية أثناء الموقف ("لقد فشلت في هذا العرض، وهذا يعني أنني سأطرد").

إن الأفكار التلقائية المشتقة من المعتقدات المختلفة (Maladaptive Beliefs) هي ما يحدد الاستجابة الانفعالية. على سبيل المثال، شخص لديه معتقد جوهري بأن "الناس سيئون" سيفسر ابتسامة شخص غريب على أنها سخريّة أو خداع (إدراك مشوه)، مما يؤدي إلى شعور فوري بالقلق أو الغضب (انفعال). إذا كان التفسير قائماً على معتقد أكثر توازناً، فقد يفسر الابتسامة على أنها ود، مما يؤدي إلى الشعور بالارتياح أو الأمان. وبالتالي، فإن المعتقدات ليست مجرد أفكار، بل هي مفاتيح تشغيل للمنظومة الانفعالية، ويصبح تغيير هذه المعتقدات هدفاً أساسياً في العلاج النفسي لتحقيق التكيف العاطفي والتحكم بالانفعالات.

القيم والمعتقدات في سياق الثقافة والاجتماع

لا يمكن فهم القيم والمعتقدات بمعزل عن السياق الثقافي الذي تنشأ فيه. تُعد الثقافة بمثابة الإطار الجماعي الذي يحدد أي القيم تعتبر علياً وأي المعتقدات تعتبر حقيقية أو مقبولة. توفر الثقافة أنظمة قيم مشتركة تضمن التماسك الاجتماعي والاستقرار. على سبيل المثال، في الثقافات الفردية (Individualistic Cultures)، يتم إعطاء أولوية لقيم مثل الاستقلالية، والإنجاز الشخصي، والحرية، بينما في الثقافات الجماعية (Collectivistic Cultures)، يتم التركيز على قيم الانسجام الجماعي، واحترام السلطة، والأمن. هذه الفروقات الثقافية تؤثر بشكل مباشر في التوقعات السلوكية وفي تفسير النجاح والفشل.

تؤثر الثقافة أيضاً في طبيعة ومحتوى المعتقدات الاجتماعية والسياسية والدينية. المعتقدات حول أدوار الجنسين، أو شرعية الأنظمة السياسية، أو طبيعة العالم الروحي، كلها يتم تلقينها وتعزيزها من خلال الممارسات الثقافية والطقوس. وعندما يهاجر فرد من ثقافة إلى أخرى، فإنه غالباً ما يواجه صراعاً قيمياً ومعرفياً، حيث تختلف أولوياته المكتسبة عن أولويات المجتمع الجديد. هذا الصراع يمكن أن يؤدي إلى اغتراب ثقافي أو ضرورة إعادة تقييم جوهريّة لنظام المعتقدات لتسهيل التكيف.

من المهم الإشارة إلى أن هناك بعض القيم التي يُعتقد أنها عالمية (Universal Values)، كما أشار شواتز في نظريته، مثل الحاجة إلى الأمن والخيرية، لكن التعبير عن هذه القيم وترتيبها الهرمي يظل متأثراً بعمق بالخلفية الثقافية. إن فهم التفاعل بين القيم الفردية والقيم الثقافية أمر حيوي في علم النفس الاجتماعي وعلم النفس العابر للثقافات، حيث يساعد على تفسير التنوع البشري وتجنب الأحكام المسبقة التي تتبع من الإيمان بـ "صحة" مطلقة لنظام قيمي واحد.

التغير القيمي والمعرفي: آليات المقاومة والتحول

على الرغم من أن القيم والمعتقدات الجوهرية تتسم بالاستقرار النسبي، إلا أنها ليست ثابتة، ويمكن أن تتغير بمرور الوقت استجابةً للنضج، والخبرات الحياتية، والتدخل العلاجي. غالباً ما يكون التغير القيمي مدفوعاً بالنضج العمري والتقدم في مراحل الحياة؛ فالقيم التي كانت ذات أولوية في مرحلة الشباب (مثل المغامرة والتحفيز) قد تتراجع أهميتها لصالح قيم أخرى في مرحلة متأخرة (مثل الأمن والمحافظة).

يُعد التغير المعرفي، خاصةً في المعتقدات الجوهرية المختلفة، تحدياً أكبر بكثير. ذلك لأن المعتقدات الجوهرية تعمل كمنظم للإدراك؛ فهي تُفلتر المعلومات بطريقة تحافظ على اتساقها الذاتي، مما يجعل الفرد يقاوم المعلومات التي تتعارض مع ما يؤمن به بالفعل (ظاهرة الانحياز التأكيدية). تتطلب آليات التحول المعرفي الناجحة التعرض المتكرر لتجارب مصححة (Corrective Experiences) تتحدى المعتقد القديم بشكل مباشر وفعال. على سبيل المثال، قد يحتاج شخص لديه معتقد "أنا فاشل" إلى إنجازات متكررة وكبيرة لا يمكن إنكارها قبل أن يبدأ في تعديل هذا المعتقد.

في سياق العلاج النفسي، يتم تحفيز التغيير المعرفي من خلال تقنيات مثل الاستجواب السقراطي (Socratic Questioning)، حيث يتم تشجيع المريض على اختبار الأدلة التي تدعم أو تدحض معتقداته السلبية. أما التغيير القيمي، فيتم تحقيقه غالباً من خلال التفكير العميق في العواقب طويلة الأجل للسلوكيات الحالية، ومن خلال تقنيات تهدف إلى توضيح القيم (Value Clarification) لمساعدة الفرد على إعادة ترتيب أولوياته بما يتوافق مع أهداف حياته الأعمق. إن عملية التغيير هي عملية بطيئة ومقاومة، وتتطلب جهداً واعياً من الفرد لتجاوز الراحة التي يوفرها له نظامه القيمي والمعرفي القديم.

تطبيقات القيم والمعتقدات في العلاج النفسي

تمتلك دراسة القيم والمعتقدات تطبيقات عملية واسعة النطاق في مختلف مجالات العلاج النفسي، حيث يشكل الاعتراف بتأثيرها الأساس الذي تقوم عليه العديد من المدارس الحديثة. في العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، يتمثل الهدف الرئيسي في تحديد وتعديل المعتقدات المختلة التي تساهم في الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق. التركيز هنا يكون على المعتقدات غير المنطقية أو غير المفيدة، حيث يتم استبدالها بمعتقدات أكثر واقعية وتكيفاً من خلال إعادة الهيكلة المعرفية.

أما في العلاج بالتقبل والالتزام (Acceptance and Commitment Therapy - ACT)، فإن القيم تلعب دوراً مركزياً. لا يركز هذا النوع من العلاج على تغيير الأفكار السلبية بالضرورة، بل على مساعدة الفرد على تحديد قيمه الجوهرية (مثل الحب أو النمو) ومن ثم الالتزام بسلوكيات تتفق مع هذه القيم، حتى في وجود الأفكار أو المشاعر السلبية. الهدف هو خلق حياة ذات معنى وقيمة شخصية، بدلاً من مجرد التخلص من الأعراض. هذا التحول يعزز مفهوم المرونة النفسية.

تُستخدم القيم والمعتقدات أيضاً في علاج الصدمات، حيث غالباً ما تؤدي الأحداث الصادمة إلى زعزعة المعتقدات الأساسية حول الأمان، والثقة، والعدالة. يعمل المعالجون على مساعدة الناجين على إعادة بناء هذه المعتقدات بطريقة تسمح لهم باستعادة إحساسهم بالسيطرة والمعنى. سواء كان التركيز على تغيير المعتقدات (CBT) أو تحديد وتوجيه السلوك بالقيم (ACT)، فإن فهم هذه المنظومة الداخلية يبقى حجر الزاوية في مساعدة الأفراد على تحقيق التوازن النفسي والعيش بفعالية.