



يوم :
2026/05./12

امتحان السداسي الثاني الدورة العادية في مقياس العلاجات السلوكية المعرفية

السؤال الأول: (6 نقاط)

حلّ العلاقة بين الأفكار التلقائية والتشوهات المعرفية في تفسير الاضطرابات النفسية وفق نموذج بيك. مع إعطاء مثال توضيحي(رسوب طالب)؟

السؤال الثاني: (6نقاط)

حلّ دور الثالث المعرفي في تفسير الاكتئاب مع إعطاء مثال تطبيقي.

السؤال الثالث: (8 نقاط)

مريضة تعاني من قلق مستمر، تحاول التخلص من أفكارها لكنها تفشل، تقول: "يجب أن أتخلص من هذه الأفكار"

أ- لماذا هذا الأسلوب غير فعال؟

ب- ما هو الأسلوب العلاجي المناسب؟ و لماذا؟

ج- ما هو هدفه؟

د- ما الفرق بينه (الأسلوب العلاجي المناسب) و بين الأسلوب التقليدي (الأسلوب الأول الغير فعال التقليدي (CBT

أ.د. منيفي ياسمين

بالتوفيق



يوم : 2026/05./12

الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الثاني الدورة العادية في مقياس العلاجات السلوكية المعرفية

الجواب الأول: (6 نقاط)

حلّ العلاقة بين الأفكار التلقائية والتشوهات المعرفية في تفسير الاضطرابات النفسية وفق نموذج بيك. مع إعطاء مثال توضيحي (رسوب طالب)؟
يرى آرون بيك أن الاضطرابات النفسية تنتج عن خلل في معالجة المعلومات المعرفية. تتمثل هذه العملية في:

الأفكار التلقائية: أفكار سريعة، لا إرادية، تظهر مباشرة عند مواجهة موقف معين.
التشوهات المعرفية: أخطاء منهجية في التفكير (مثل التعميم المفرط، التفكير الثنائي)
العلاقة: الأفكار التلقائية غالبًا ما تكون ناتجًا للتشوهات المعرفية. هذه الأفكار تغذي الانفعالات السلبية (كالقلق والاكتئاب).

مثال: طالب رسب → فكرة تلقائية: "أنا فاشل" → تشوه: تعميم مفرط.

النتيجة: الأفكار التلقائية تمثل الواجهة الظاهرة، بينما التشوهات المعرفية تمثل الآلية العميقة.

الجواب الثاني: (6 نقاط)

حلّ دور الثالث المعرفي في تفسير الاكتئاب مع إعطاء مثال تطبيقي و توضيح طريقة العلاج هنا.
هو نمط من الأفكار السلبية التلقائية التي تتكون لدى الشخص المكتئب، وتدور حول ثلاثة محاور مترابطة: الثالث المعرفي عند آرون بيك يتكون من: نظرة سلبية للذات/نظرة سلبية للعالم/نظرة سلبية للمستقبل -كيف يُفسّر الاكتئاب من خلال الثالث المعرفي؟

يرى بيك أن الاكتئاب لا ينتج أساسًا عن الأحداث، بل عن طريقة تفسير الشخص لهذه الأحداث فعندما يفسر الفرد خبراته اليومية عبر هذا الثالث السلبي، تتولد لديه مشاعر حزن/قلق/انسحاب اجتماعي/فقدان الدافعية

و من هنا الأفكار ----- تؤثر في المشاعر ----- فتؤثر في السلوك ومن خلال تعديل الأفكار يمكن تعديل الحالة النفسية ككل.

مثال: حدث: لم ينجح الطالب في الامتحان/الفكرة عن الذات: "أنا غبي"/عن العالم: "الأساتذة ظالمون/عن المستقبل: "لن أنجح أبدًا"

في العلاج يتم تدريب المريض على إعادة بناء هذه الأفكار إلى:
"لم أنجح هذه المرة لكن يمكنني التحسن"/"الامتحان كان صعبًا لكن ليس مستحيلًا"/"بالمراجعة يمكن أن أنجح لاحقًا"

الجواب الثالث: (8 نقاط)

مريضة تعاني من قلق مستمر، تحاول التخلص من أفكارها لكنها تفشل، تقول: "يجب أن أتخلص من هذه الأفكار"

أ- لماذا هذا الأسلوب غير فعال؟

ب- و ماهو الأسلوب العلاجي المناسب؟ لماذا؟

ج- و ماهو هدفه؟

د- و مالفرق بينه (الأسلوب العلاجي المناسب) و بين الأسلوب التقليدي (الأسلوب الأول الغير فعال التقليدي (CBT

أ- محاولة التحكم في الأفكار تزيدها

ب- الأسلوب العلاجي المناسب هو العلاج القائم على القبول و الالتزام ACT حيث يرى هايز ان المعاناة النفسية لا تأتي من وجود أفكار أو مشاعر سلبية، بل من طريقة تعامل الإنسان معها ومحاولته المستمرة الهروب منها أو تجنبها

ج- هدف ACT ليس إزالة الألم النفسي، بل مساعدة الشخص على:

- تقبل خبراته الداخلية/- التوقف عن الصراع معها/- العيش وفق قيمه الشخصية ليس إزالة الفكر بل تغيير العلاقة معه

د- الفرق بين ACT و CBT التقليدي

CBT تغيير الافكار

ACT قبول الافكار

أ.د. منايفي ياسمينه

بالتوفيق