

BECK | COGNITIVE INSTITUTE | BEHAVIOR THERAPY

اختبار أفكارك

Testing Your Thoughts

Judith S. Beck, PhD

رئيس، معهد بيك للعلاج المعرفي السلوكي

أستاذ علم النفس الإكلينيكي، قسم الطب النفسي، جامعة بنسلفانيا

©JS Beck, PhD, 1993, 2012, 2017

Revised 2020, JS Beck, PhD

ترجمة

عبدالله بن تركي القصير

مستشفى الملك عبدالعزيز للحرس الوطني

د. محسن بن علي القحطاني

جامعة الملك سعود

اختبار أفكارك

التعليمات:

يشبه نموذج ورقة العمل اختبار أفكارك Testing Your Thoughts نموذج ورقة عمل سجل الأفكار Thought Records، لكنها تتميز بصياغة الأسئلة بشكل أبسط، وتسهّل تسجيل الإجابات. توفر هذه الورقة أيضًا طريقة منظّمة تُمكن المراجعين من مراقبة أفكارهم ومشاعرهم، وتقييم تفكيرهم، والاستجابة بطريقة تكيّفية. يجب تقديمها للمراجعين بعد أن يدركوا بوضوح أن طريقة تفكيرهم في مواقف معينة تؤثر على مزاجهم وسلوكهم، وأن هذا التفكير قد يكون مشوّهاً في بعض الأحيان. بدون هذا الفهم، لن يكون استخدام مثل هذه الورقة منطقيًا بالنسبة للعملاء. وكما هو الحال مع جميع أوراق العمل، تأكد من قدرة المراجعين على إكمالها معك خلال الجلسة، قبل اقتراح استخدامها كأداة مساعدة ذاتية ضمن خطتهم العلاجية.

هذه الورقة غير مناسبة للمراجعين الذين يجدونها معقدة للغاية أو لديهم نفور من التعامل مع أوراق العمل. نَبّه المراجعين إلى أن ورقة العمل قد تكون أصعب مما تبدو عليه للوهلة الأولى، وأنه إذا واجهتهم أي صعوبة في تطبيقها، فعليهم إحصارها للجلسة التالية لكي تتمكن من مساعدتهم في تجاوز تلك الصعوبات.

مثال ورقة العمل اختبار أفكارك - الوجه الأول

تذكّر: قد تكون أفكارك صحيحة بنسبة 100% أو تكون نسبة صحتها 0% أو ما بين ذلك.

لمجرد إنك تفكر بشيء ما، لا يعني بالضرورة أنه صحيح.

1. عندما تلاحظ أن حالتك المزاجية بدأت تسوء، أو تجد نفسك منخرطاً في سلوك غير تكيفي، اطرح على نفسك الأسئلة الموجودة على الجانب الآخر من ورقة العمل هذه وقم بتدوين إجاباتك. من المرجح أن يستغرق ذلك حوالي 5 إلى 10 دقائق.
2. لا تنطبق جميع الأسئلة على كل فكرة تلقائية.
3. يمكنك استخدام القائمة أدناه لتحديد التشوهات المعرفية إذا رغبت في ذلك. قد تجد أكثر من تشوّه معرفي واحد ينطبق على الفكرة الواحدة.
4. لا تشغل نفسك بالإملاء أو جودة الخط أو القواعد اللغوية.
5. سيكون استخدام ورقة العمل هذه فعالاً إذا تحسن مزاجك بنسبة 10% أو أكثر.

التشوهات المعرفية

التفكير بطريقة "الكل أو لا شيء"	مثال: "إذا لم أنجح نجاحاً كاملاً، فهذا يعني أنني فاشل".
التهويل (التنبؤ السلبي بالمستقبل)	مثال: "سأكون مزعجاً للغاية، ولن أستطيع أداء مهامي إطلاقاً".
إلغاء أو تجاهل الإيجابيات	مثال: "قمت بالمشروع بشكل جيد، لكن هذا لا يعني أنني كفؤ؛ كنت محظوظاً فقط".
التفكير العاطفي	مثال: "أعرف أنني أقوم بكثير من الأمور بشكل جيد في العمل، لكنني مع ذلك أشعر بأني فاشل".
إطلاق الأحكام (التصنيف)	"أنا شخص فاشل." "هو شخص سيء".
التضخيم/التقليل	مثال: "حصولي على تقييم متوسط يثبت عدم كفاءتي. حصولي على درجات مرتفعة لا يعني أنني ذكي".
التصفية الذهنية (التركيز الانتقائي)	مثال: "بسبب حصولي على تقييم منخفض واحد في تقييمي الوظيفي [والذي احتوى أيضاً على عدة تقييمات مرتفعة]، هذا يعني أنني أقوم بعمل سيئ".
قراءة الأفكار	مثال: "هو يعتقد أنني لا أفهم شيئاً عن هذا المشروع".
التعميم الزائد	مثال: "لأنني شعرت بعدم الارتياح في الاجتماع، فهذا يعني أنني لا أملك المهارات لتكوين صداقات".
الشخصنة	مثال: "كان عامل الصيانة جافاً في تعامله معي، لا بد أنني ارتكبت خطأً".
عبارات "يجب" و "ينبغي"	مثال: "إنه لأمرٌ فظيع أن أرتكب خطأً، يجب أن يكون أدائي دائماً مثالياً".
الرؤية النقدية	معلم ابني لا يُحسن التعامل، إنه كثير الانتقاد، عديم الإحساس، وسيئ في التدريس.

مثال اختبار أفكارك - الوجه الثاني

1. ما هو الموقف؟
قد يتعلق الموقف بشيء حدث للتو في محيطك أو شيء حدث بداخلك، مثل شعور قوي، إحساس مؤلم، صورة ذهنية، حلم يقظة، ذكريات سابقة، أو سلسلة من الأفكار مثل التفكير في المستقبل). حصلت على مخالفة مرورية.
2. ما الذي أفكر فيه أو أتخيله؟
أنا غبي جداً.
3. ما هو التشوّه المعرفي؟ (اختياري)
إطلاق الأحكام (التصنيف)، التعميم الزائد.
4. ما الذي يجعلني أعتقد أن الفكرة صحيحة؟
كان يجب أن أكون منتبهاً للوقت.
5. ما الذي يجعلني أعتقد أن الفكرة غير صحيحة؟
الكثير من الناس يحصلون على مخالفات مرورية، وهذا لا يعني بالضرورة أنهم أغبياء.
6. ما هي الطريقة الأخرى للتفكير في هذا الموقف "المشكلة"؟
أنا فقط ارتكبت خطأً.
7. إذا حدث الأسوأ، ماذا يمكنني أن أفعل حينها؟
يمكنني الاستمرار في دفع المخالفات، ولكن من الأفضل أن أضبط المنبه على هاتفي كي أتجنب حدوث ذلك مرة أخرى.
8. ما أفضل شيء يمكن أن يحدث؟
ألا أحصل على مخالفة مرورية مرة أخرى.
9. ما النتيجة الأكثر واقعية؟
قد أحصل على مخالفة أخرى، لكنني غالباً سأندكر ما حدث هذه المرة وسأكون أكثر حرصاً في المستقبل.
10. ماذا سيحدث إذا استمرت في التفكير بنفس الطريقة؟
سأستمر في الشعور بالانزعاج من نفسي.
11. ماذا سيحدث إذا قمت بتغيير تفكيري؟
سأشعر بتحسن.
12. ماذا سأقول لصديقي أو أحد أفراد عائلتي (فكر في شخص محدد، مثل محمد) لو كان في هذا الموقف؟
إنه ليس أمراً خطيراً إلى هذه الدرجة. لقد نسيت وارتكبت خطأً بسيطاً، وأنت تعرف الآن كيف تتجنب هذا الخطأ في المستقبل".
13. ما الذي سيكون من المفيد القيام به الآن؟
أشغل نفسي عن هذا الموضوع، وأذهب للمشي.

ورقة العمل اختبار أفكارك - الوجه الأول

تذكّر: قد تكون أفكارك صحيحة بنسبة 100% أو تكون نسبة صحتها 0% أو ما بين ذلك.

لمجرد إنك تفكر بشيء ما، لا يعني بالضرورة أنه صحيح.

1. عندما تلاحظ أن حالتك المزاجية بدأت تسوء، أو تجد نفسك منخرطاً في سلوك غير تكيفي، اطرح على نفسك الأسئلة الموجودة على الجانب الآخر من ورقة العمل هذه وقم بتدوين إجاباتك. من المرجح أن يستغرق ذلك حوالي 5 إلى 10 دقائق.
2. لا تنطبق جميع الأسئلة على كل فكرة تلقائية
3. يمكنك استخدام القائمة أدناه لتحديد التشوهات المعرفية إذا رغبت في ذلك. قد تجد أكثر من تشوّه معرفي واحد ينطبق على الفكرة الواحدة.
4. لا تشغل نفسك بالإملاء أو جودة الخط أو القواعد اللغوية.
5. سيكون استخدام ورقة العمل هذه فعالاً إذا تحسن مزاجك بنسبة 10% أو أكثر.

التشوهات المعرفية

التفكير بطريقة "الكل أو لا شيء"	مثال: "إذا لم أنجح نجاحاً كاملاً، فهذا يعني أنني فاشل".
التهويل (التنبؤ السلبي بالمستقبل)	مثال: "سأكون مزعجاً للغاية، ولن أستطيع أداء مهامي إطلاقاً".
إلغاء أو تجاهل الإيجابيات	مثال: "قمت بالمشروع بشكل جيد، لكن هذا لا يعني أنني كفؤ؛ كنت محظوظاً فقط".
التفكير العاطفي	مثال: "أعرف أنني أقوم بكثير من الأمور بشكل جيد في العمل، لكنني مع ذلك أشعر بأني فاشل".
إطلاق الأحكام (التصنيف)	"أنا شخص فاشل." "هو شخص سيء".
التضخيم/التقليل	مثال: "حصولي على تقييم متوسط يثبت عدم كفاءتي. حصولي على درجات مرتفعة لا يعني أنني ذكي".
التصفية الذهنية (التركيز الانتقائي)	مثال: "بسبب حصولي على تقييم منخفض واحد في تقييمي الوظيفي [والذي احتوى أيضاً على عدة تقييمات مرتفعة]، هذا يعني أنني أقوم بعمل سيئ".
قراءة الأفكار	مثال: "هو يعتقد أنني لا أفهم شيئاً عن هذا المشروع".
التعميم الزائد	مثال: "لأنني شعرت بعدم الارتياح في الاجتماع، فهذا يعني أنني لا أملك المهارات لتكوين صداقات".
الشخصنة	مثال: "كان عامل الصيانة جافاً في تعامله معي، لا بد أنني ارتكبت خطأً"
عبارات "يجب" و "ينبغي"	مثال: "إنه لأمرٌ فظيع أن أرتكب خطأً، يجب أن يكون أدائي دائماً مثالياً".
الرؤية النفسية	معلم ابني لا يحسن التعامل، إنه كثير الانتقاد، عديم الإحساس، وسيئ في التدريس.

ورقة عمل اختبار أفكارك – الوجه الثاني

1. ما هو الموقف؟ (قد يتعلق الموقف بشيء حدث للتو في محيطك أو شيء حدث بداخلك، مثل شعور قوي، إحساس مؤلم، صورة ذهنية، حلم يقظة، ذكريات سابقة، أو سلسلة من الأفكار مثل التفكير في المستقبل).
2. ما الذي أفكر فيه أو أتخيله؟
3. ما هو التشوّه المعرفي؟ (اختياري)
4. ما الذي يجعلني أعتقد أن الفكرة صحيحة؟
5. ما الذي يجعلني أعتقد أن الفكرة غير صحيحة؟
6. ما هي الطريقة الأخرى للتفكير في هذا الموقف "المشكلة"؟
7. إذا حدث الأسوأ، ماذا يمكنني أن أفعل حينها؟
8. ما أفضل شيء يمكن أن يحدث؟
9. ما النتيجة الأكثر واقعية؟
10. ماذا سيحدث إذا استمرت في التفكير بنفس الطريقة؟
11. ماذا سيحدث إذا قمت بتغيير تفكيري؟
12. ماذا سأقول لصديقي أو أحد أفراد عائلتي (فكر في شخص محدد، -----) لو كان في هذا الموقف؟
13. ما الذي سيكون من المفيد القيام به الآن؟