



المهام المتدرجة

Graded Task Assignment

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

د. محسن بن علي القحطاني
جامعة الملك سعود

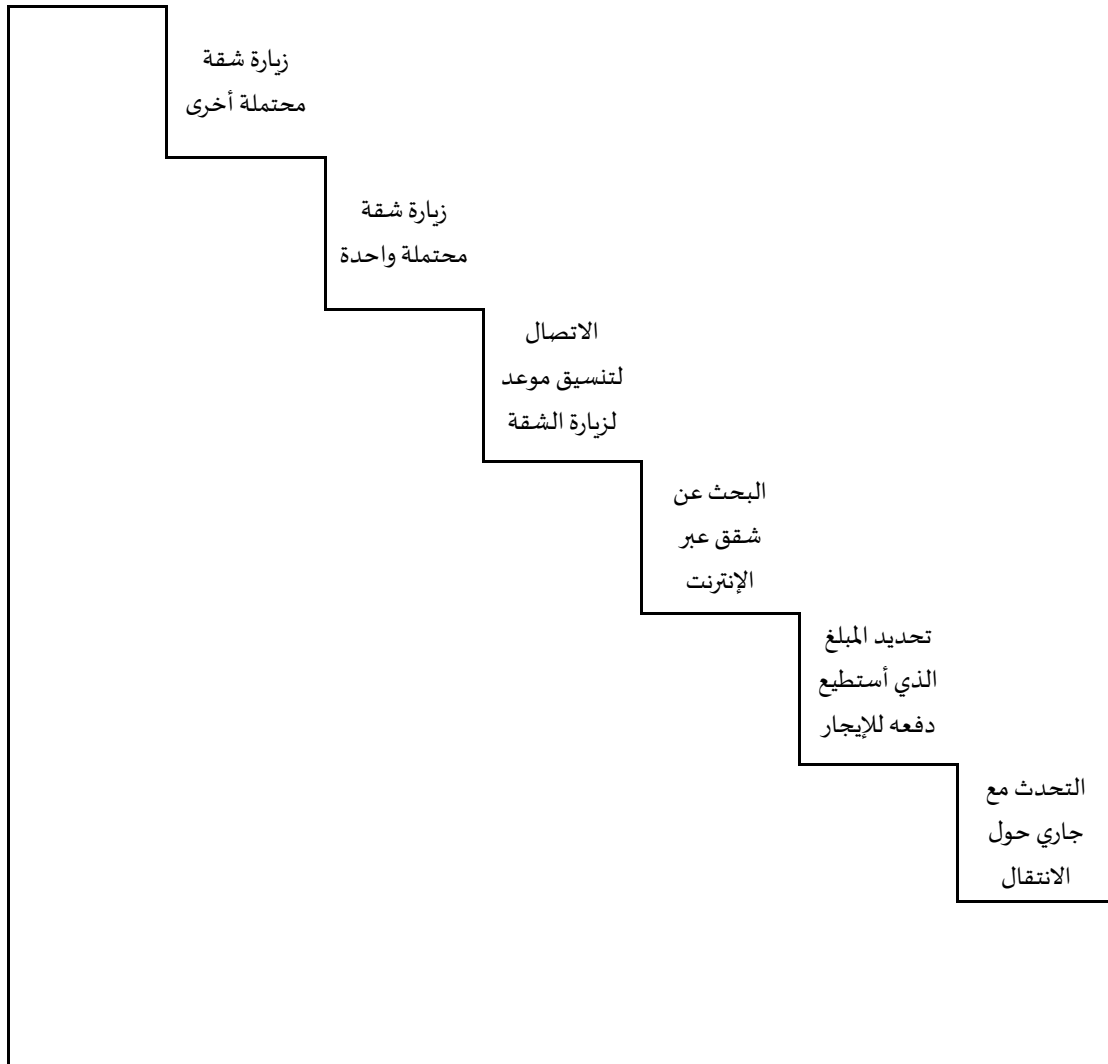
عبدالله بن تركي القصير
مستشفى الملك عبدالعزيز للحرس الوطني

المهام المتدرجة

التعليمات:

للوصول إلى هدف معين، عادةً ما يكون من الضروري إنجاز عدة خطوات متسلسلة سابقًا. وفي واقع الأمر، يميل المراجعون إلى الشعور بالإرهاق والارتباك حين يركّزون على مدى بُعدهم عن الهدف بدلًا من التركيز على الخطوة الحالية. لذا؛ فإن التمثيل البياني Graded Task Assignment لهذه الخطوات يكون عادةً مفيدًا ومطمئن لهم. يمكنك استخدام النموذج المرفق في الصفحة التالية أو رسم تمثيل بياني يدويًا. وعلى الرغم من أنه ليس من الضروري تسمية كل خطوة من الخطوات، إلا أنه يجب -علي الأقل- تسمية الخطوات الأولى، والخطوة ما قبل الأخيرة، والخطوة الأخيرة.

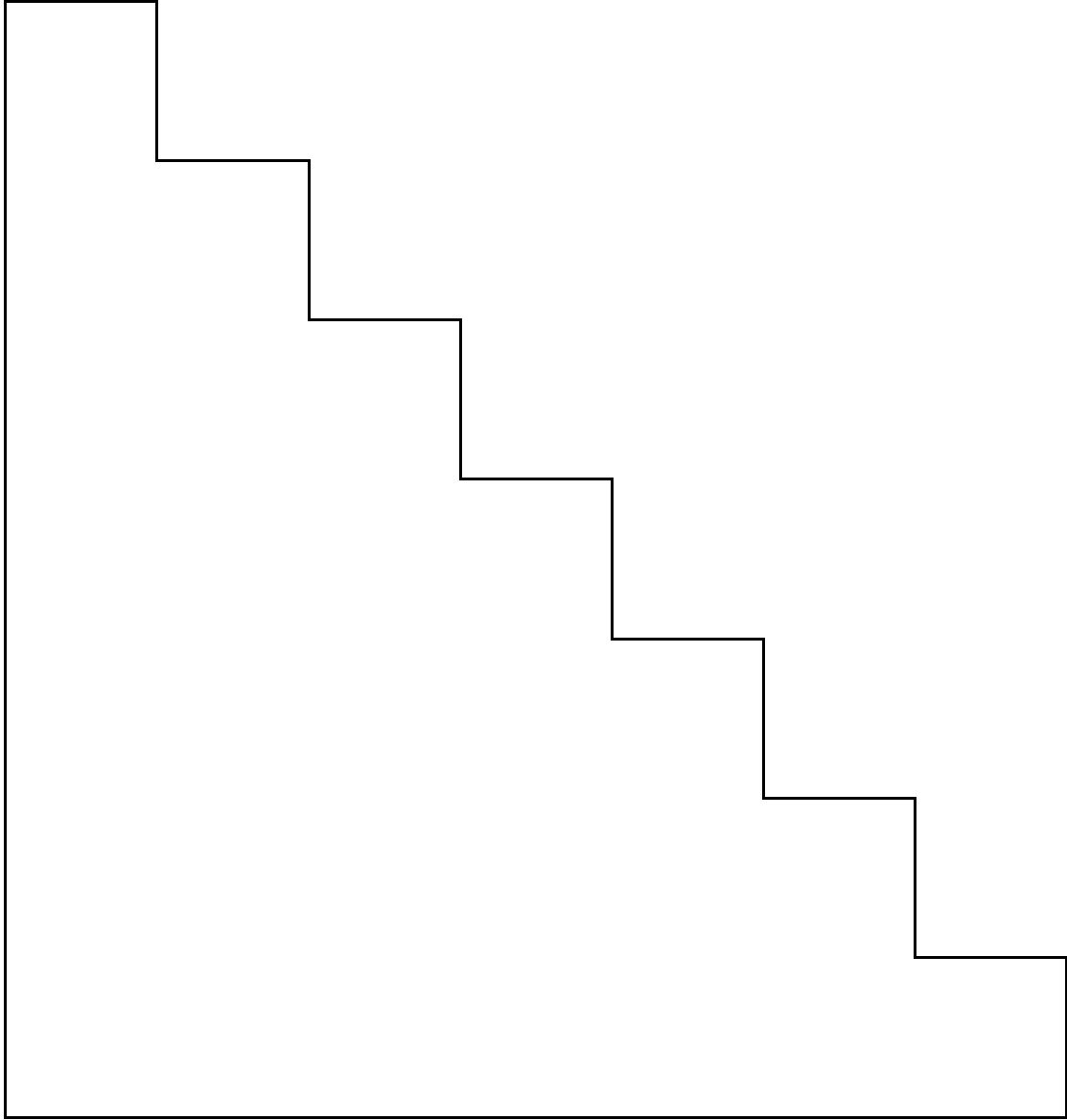
مثال المهام المتدرجة



ورقة عمل المهام المتدرجة

التاريخ: _____

اسم المراجع: _____



ليس من الضروري تسمية كل خطوة من الخطوات، إلا أنه يجب "على الأقل" تسمية الخطوات الأولى، والخطوة ما قبل الأخيرة، والخطوة الأخيرة.