



قائمة التحقق من جلسات العلاج المعرفي السلوكي

CBT Session Checklist

ترجمة

عبدالله بن تركي القصير

د. محسن بن علي القحطاني

مستشفى الملك عبدالعزيز للحرس الوطني

جامعة الملك سعود

2025

مقدمة

تهدف قائمة التحقق من جلسات العلاج المعرفي السلوكي CBT Session Checklist إلى أن تكون مصدرًا ومرجعًا للمعالجين أثناء إجراء الجلسات العلاجية. حيث تتوافق البنود في هذه قائمة مع البنود الإحدى عشر الواردة في مقياس تقييم العلاج المعرفي - النسخة المنقحة Cognitive Therapy Rating Scale-Revised (CTRS-R).

يجد بعض المعالجين صعوبة في تذكر كل ما ينبغي القيام به وإنجاز جميع المهام في غضون 60 دقيقة، عند بداية تعلم تنظيم جلسات العلاج المعرفي السلوكي. لذا نوصي المعالجين بمراجعة هذه القائمة قبل الجلسات والاحتفاظ بها في متناول اليد خلال الجلسة العلاجية لاستخدامها كمرجع سريع، حيث يمكنهم الرجوع لهذه القائمة أثناء الجلسة للتأكد من أنهم يكملون جميع البنود المطلوبة.

تتراوح تقييم البنود على مقياس CTRS-R من "0" إلى "3" درجات. بحيث تشير الدرجة "2" إلى أن المعالج استوفى متطلبات البند بمهارة متوسطة كافية. ويحتاج المعالج إلى تحقيق متوسط درجة "2" في كل بند من البنود للحصول على درجة نجاح كلية قدرها "22"، حيث تمثل الدرجة "0" الحد الأدنى، والدرجة "33" الحد الأقصى لدرجات المقياس. كما تحدّد هذه القائمة الحد الأدنى من المتطلبات التي يجب على المعالج استيفاؤها لإثبات أداء مهاري متوسط [درجة 2] في كل بند من البنود الإحدى عشر.

قد تكون هذه القائمة مفيدة لك كمعالج عند مراجعة تسجيلات الجلسات العلاجية. فالاستماع إلى جلستك ومراجعة البنود الموجودة في هذه القائمة أثناء ملاحظة أدائك لكل بند يُعد طريقة بسيطة لمتابعة وتقييم مدى تمكنك من تطبيق المهارات بشكل جيد. و من خلال مراجعة جلستك، ستحصل على فكرة واضحة عن المهارات التي تجيدها، والمهارات التي تحتاج إلى مزيد من التدريب عليها. كما قد يكون تنفيذ الجلسات والاستماع إليها لاحقًا مع وجود هذه القائمة المرجعية من أفضل الأدوات التعليمية التي تساعدك في تحسين أدائك.

يرجى تذكر بأن هذه القائمة تمثل الحد الأدنى من المتطلبات اللازمة لإجراء جلسة علاج معرفي سلوكي.

قائمة التحقق من جلسة العلاج المعرفي السلوكي CBT Session Checklist

1- جدول الأعمال Agenda

- توفير انتقال وربط من الجلسة السابقة.
- تحديد الأحداث المهمة (التجارب الإيجابية و/أو السلبية) منذ الجلسة السابقة.
- مراجعة خطة العمل من الجلسة السابقة (يمكن إجراء المراجعة بشكل كامل كجزء من جدول الأعمال).
- إجراء تقييم للمزاج الحالي للعميل.
- تحديد أهداف أو مشكلات محددة للعمل عليها خلال الجلسة.

2- التغذية الراجعة Feedback

- التأكد من رد فعل العميل تجاه الجلسة، أو المعالج، أو العملية العلاجية.
- التأكد من أن العميل فهم خطة العلاج ووافق عليها.
- الاستجابة بشكل مناسب للتغذية الراجعة المقدمة من العميل.

3- الفهم Understanding

- إظهار الاستماع العام والفهم لمحتوى ما عبر عنه العميل من خلال إعادة الصياغة أو التلخيص لما قاله العميل خلال الجلسة.

4- الفعالية في العلاقة بين-الشخصية Interpersonal effectiveness

خلال الجلسة...

- إظهار الاهتمام بالعميل ومساعدته في الوصول لأهدافه.
- تقديم تعزيز إيجابي للسلوكيات التي قام بها العميل (مثل إنجاز خطة العمل).
- الحفاظ على السلوك المهني والأخلاقي.

5- تعاون Collaboration

- طلب مشاركة أو موافقة العميل عند وضع جدول الأعمال والاستجابة لمشاركته بشكل مناسب.
- طلب مشاركة أو موافقة العميل عند اختيار أو استخدام تقنيات العلاج المعرفي السلوكي والاستجابة لمشاركته بشكل مناسب.
- طلب مشاركة أو موافقة العميل عند تحديد خطة العمل بين الجلسات والاستجابة لمشاركته بشكل مناسب.

6- تنظيم الوقت وإدارته بشكل فعال Pacing and efficient use of time

- خصص الوقت المناسب:
 - للانتقال وتحديد جدول الأعمال.
 - للتدخلات العلاجية.
 - لتقديم الملاحظات والتخطيط للعمل.
- أكمل الجلسة خلال المدة الزمنية المحددة 40 - 60 دقيقة.

7- الاكتشاف الموجه Guided discovery

- تصميم وإدارة الجلسة لمساعدة العميل على تحقيق تغيير معرفي في البنود الموضوعية لجدول الأعمال.
- تجنب إظهار أي تحيز، أو استخدام التوجيه المباشر، أو الجدل، أو الإكراه لجعل العميل يرى الأمور من وجهة نظر المعالج.
- تقييم التغيير المعرفي بعد تطبيق التدخل العلاجي.

8- التركيز على الأفكار والسلوكيات الرئيسية Focus on key cognitions and behaviors

- التركيز على أفكار، أو صور ذهنية، أو مشاعر جسدية، أو انفعالات، أو سلوكيات محددة و/أو معانٍ مرتبطة بالطموحات أو التحديات المتعلقة ببنود جدول الأعمال الجلسة.

9- استراتيجية التغيير Strategy for change

- مناقشة تقنيات العلاج المعرفي السلوكي (المستندة إلى الأدلة) كجزء من استراتيجية شاملة للتغيير مع العميل.
- اختيار واستخدام تقنية واحدة على الأقل من تقنيات العلاج المعرفي السلوكي (المستندة إلى الأدلة) التي كانت مناسبة لبند جدول الأعمال الذي يتم التعامل معه.

10- تطبيق تقنيات العلاج المعرفي السلوكي Application of CBT techniques

- تطبيق تقنية من تقنيات العلاج المعرفي السلوكي بمهارة كافية بحيث تكون التقنية واضحة ويمكن التعرف عليها.
- تطبيق تقنية من تقنيات العلاج المعرفي السلوكي بطريقة من شأنها تسهيل حدوث تغيير لدى العميل المتحفز.

11- خطة العمل Action Plan

- مراجعة خطة العمل من الجلسة السابقة.
- طلب مشاركة أو موافقة العميل، أو دمج الأفكار التي يقدمها العميل تلقائيًا في وضع خطة عمل جديدة.
- تطوير خطة عمل بناءً على ما تم تناوله في الجلسة الحالية (و/أو استمرارًا لما تم مناقشته في جلسة سابقة إذا لزم الأمر)، بحيث تؤدي خطة العمل عند إكمالها إلى الإجابة عن سؤال، أو مساعدة العميل على التكيف بشكل أفضل، أو اكتساب مهارة جديدة، أو تحسين علاقاته.



Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy
One Belmont Avenue, Suite 503 | Bala Cynwyd, PA 19004 | 610-664-3020
beckinstitute.org