



جدول الأنشطة وتقييم مستوى المتعة والإتقان

Activity Chart & Pleasure and Mastery Rating Scale

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

2025

جدول الأنشطة وتقييم مستوى المتعة والإتقان

التعليمات:

يمكنك استخدام جدول الأنشطة Activity Chart إما لهدف المتابعة، أو المراقبة، أو الجدولة. كما يمكنك إكمال الجدول مع المراجعين في الجلسة، أو يمكن للمراجعين إكماله بشكل مستقل في المنزل.

وباعتباره مقياسًا للمتابعة، قد يساعد جدول الأنشطة المعالج والمراجع -على حدٍ سواء- في جمع بيانات مهمة. فعلى سبيل المثال، قد يساعد في التعرف على الطريقة التي يقضي بها المراجعين وقتهم، وتقييم الأنشطة التي يقضون فيها وقتًا أطول أو قليلًا من الوقت. كما أنه من المفيد أن يقوم بعض المراجعين بتوقع مستوى المتعة أو الإتقان الذي يشعرون به من أنشطة مختلفة، ومن ثم تقييمه لاحقًا بشكل عملي، كما يمكنك استخدام ورقة عمل تقييم المتعة والإتقان Pleasure And Mastery Rating Scale لمساعدة المراجعين على إنشاء مقياس خاص بهم لتقييم المتعة والإتقان.

يمكن لجدول الأنشطة تسهيل عملية المتابعة بطرق أخرى:

1. يمكن للمراجع تسجيل أنشطته وقياس مستوى مزاج معين (مثل القلق) أثناء كل نشاط.
2. أو يمكن تسجيل الأنشطة فقط التي يشعر فيها بانفعالات أكثر حدة، على سبيل المثال، تدوين الأنشطة التي يرتفع فيها مستوى الغضب لديه أعلى من 5 درجات على مقياس تتراوح درجته من 0 إلى 10.
3. أو يمكن للمراجع تسجيل الأحداث أو السلوكيات الإيجابية فقط، مثلًا عندما يبدأ في إنجاز مهمة دون ملاحظة، أو عند تسجيل اللحظات التي يقول أو يفعل فيها شريكهم شيئًا لطيفًا.

جدول الأنشطة وتقييم مستوى المتعة والإتقان

وباعتباره مقياسًا للمراقبة، يمكن لجدول الأنشطة أن يكشف عن معلومات مهمة. فعلى سبيل المثال، قد يكون من المفيد مع المراجعين المصابين بالاكتئاب تحديد الأنشطة التي يشعرون فيها بمستوى منخفض من المتعة أو الإتقان، تمهيدًا للكشف عن أفكارهم غير الوظيفية في هذه المواقف. كما يمكن أن تؤدي مراجعة الجدول إلى توضيح الأنشطة الهامة التي يتجنبها المراجع، أو على النقيض من ذلك، قد يكشف الجدول أن الأنشطة التي يقوم بها كثيرة ومجهدة للغاية.

أما كجدول زمني، يمكن استخدام جدول الأنشطة لمساعدة المراجعين على الالتزام بأوقات وأيام محددة للقيام بأنشطة مهمة. فعلى سبيل المثال، غالبًا ما يحتاج المراجعون المكتئبون إلى جدولة أنشطة متعددة يوميًا لديها القدرة على تعزيز شعورهم بالإتقان، أو المتعة، أو الاتصال، أو السيطرة. في حين قد يحتاج المراجعون الذين يعانون من المماثلة إلى جدولة أنشطة "لا بد من إنجازها".

العقلية

أخيرًا، يمكن للمراجعين استخدام الجدول لتسجيل الأنشطة التي يستحقون تقديرًا على القيام بها، أو الأنشطة التي شعروا خلالها بتحسّن بسيط على الأقل. هذا بدوره يساعد على تركيز انتباههم على الجوانب الإيجابية.

مثال على تقييم مستوى المتعة والإتقان

تقييم الإتقان M		تقييم المتعة P	
استخدام التطبيقات الرقمية	1	دفع المستحقات المالية (فواتير، إيجار)	1
	2		2
	3		3
	4		4
تنظيف غرفة النوم	5	حضور مناسبة اجتماعية أو عائلية	5
	6		6
	7		7
	8		8
	9		9
إنهاء مشروع عمل رئيسي	10	السفر خلال الإجازة للاستمتاع	10

ملاحظة: يتم تمثيل التقييمات من 0 إلى 10 للمتعة والإتقان على جدول الأنشطة بالرموز التالية: تقييم المتعة P = ___ تقييم الإتقان M = ___

ورقة عمل تقييم مستوى المتعة والإتقان

تقييم الإتقان M		تقييم المتعة P	
	1		1
	2		2
	3		3
	4		4
	5		5
	6		6
	7		7
	8		8
	9		9
	10		10

ملاحظة: يتم تمثيل التقييمات من 0 إلى 10 للمتعة والإتقان على جدول الأنشطة بالرموز التالية: تقييم المتعة P = ___ تقييم الإتقان M = ___

التاريخ: _____

اسم المراجع: _____

مثال لمخطط الأنشطة

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	
						الاستيقاظ والإفطار M P	6-5
						الاستحمام M P	7-6
						متابعة الأخبار M P	8-7
						الاتصال بالعائلة M P	9-8
						الراحة M P	10-9
						الذهاب إلى التسوق M P	11-10
						الجلوس في مقهى M P	12-11
						الجلوس في مقهى M P	1-12
						الذهاب إلى المطعم M P	2-1
						الراحة M P	3-2

صباح

بعد الظهر

تابع.....

التاريخ: _____

اسم المراجع: _____

مثال لمخطط الأنشطة

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	
						الراحة M P	4-3
						مشاهدة التلفاز M P	5-4
						تصفح الأنترنت M P	6-5
						تصفح الأنترنت M P	7-6
						تصفح الأنترنت M P	8-7
						الخروج مع الأصدقاء M P	9-8
						الخروج مع الأصدقاء M P	10-9
						الذهاب إلى المنزل M P	11-10
						النوم M P	12-11
						النوم M P	5-12

بعد العصر

مساءة

التاريخ: _____

اسم المراجع: _____

ورقة عمل مخطط الأنشطة

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	
							6-5
							7-6
							8-7
							9-8
							10-9
							11-10
							12-11
							1-12
							2-1
							3-2

صباحاً

بعد الظهر

تابع.....

التاريخ: _____

اسم المراجع: _____

ورقة عمل مخطط الأنشطة

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	
							4-3
							5-4
							6-5
							7-6
							8-7
							9-8
							10-9
							11-10
							12-11
							5-12

بعد العصر

مساءة