



مخطط الصياغة المعرفية التقليدي

Traditional Cognitive Conceptualization Diagram

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 عبدالله بن تركي القصير مستشفى الملك عبدالعزيز للحرس الوطني

جامعة الملك سعود





مخطط الصياغة المعرفية التقليدي - TCCD

التعليمات:

يتيح لك نموذج مخطط الصياغة المعرفية التقليدي في العلاج المعرفي السلوكي يتيح لك نموذج مخطط الصياغة المعرفية التقليدي في العلاج المعرفي السلوك المتخلاص قدر كبير من المعلومات المتعلقة بالمعتقدات الأساسية وأنماط السلوك الرئيسية لدى المراجعين؛ إذ يساعدك على فهم الروابط بين خبرات الطفولة التي مر بها المراجع، وكيف أدت هذه الخبرات إلى تكوين معتقداته الأساسية حول ذاته والعالم والمستقبل، بالإضافة إلى فهم الأساليب التي يستخدمها المراجع في التكيف مع، أو التعويض عن هذه المعتقدات السلبية، الشاملة، والراسخة.

لذا ينبغي عليك كمعالج نفسي أن تبدأ في تعبئة مخطط الصياغة المعرفية TCCD بين المجلسات بمجرد حصولك على المعلومات اللازمة من المراجع. حيث يعتمد المخطط على معلومات محددة يقدمها المراجع نفسه. وفي حال وضع المعالج النفسي بعض الاحتمالات غير المؤكدة، فيجب الإشارة إلى كونها احتمالات (كأن تضع علامة استفهام مثلاً)، ويجب التعامل معها باعتبارها احتمالات مؤقتة حتى يتم تأكيدها بشكل مباشر من قبل المراجع.

بشكل عام، من الأفضل أن تبدأ من منتصف الصفحة (من الأسفل) وتسجّل المواقف ققط "المُشكلة" التي يمر بها المراجع بشكل معتاد. (ومن المهم الإشارة إلى أن الاكتفاء بثلاثة مواقف فقط قد يكون غير كاف لإدراك تعقيدات الموقف لدى بعض المراجعين، لذا قد تحتاج إلى إضافة مربعات إضافية في الجزء السفلي من المخطط، خاصةً عندما يكون لدى المراجع أكثر من معتقد أساسي واحد). اختر المواقف التي يُظهر فها المراجع نمطًا متكررًا من السلوكيات غير التكيفية، أو تلك المواقف التي تكشف فها أفكار المراجع التلقائية عن موضوعات أو أنماط مشتركة. إذا وُجد أكثر من موضوع أو نمط، فتأكد من اختيار موقف يمثلها بشكل واضح. إن تحديد وتحليل المعاني الكامنة وراء أفكار المراجع التلقائية في هذه المواقف المثلة من شأنه أن يساعدك في وضع فرضيات حول معتقدات المراجعين الأساسية. وباستخدام الأسئلة الواردة في الصفحة التالية، يمكنك تعبئة بقية أجزاء مخطط الصياغة المعرفية TCCD.

هذا المخطط TCCD مصمم لمساعدتك كمعالج نفسي على صياغة حالة المراجع (من الناحية المعرفية)؛ إلا أنه قد يكون مربكًا جداً بالنسبة لمعظم المراجعين. بغض النظر، يمكنك إنتاج نسخ مبسطة منه. وفي بعض الحالات، قد يكون من المناسب أن تُقدّم للمراجع مخططًا فارغًا ليقوم بتعبئته معك. وكما ذُكر سابقًا، من الأفضل عادةً طيّ المخطط إلى نصفين والبدء بالجزء السفلي منه. إن المشاركة مع المراجعين في تعبئة المخطط تساعدهم على فهم سبب استجاباتهم المتكررة والنمطية (التي غالبًا ما تكون غير تكيّفية) عبر مختلف المواقف.





أسئلة مخطط الصياغة المعرفية التقليدي - TCCD







مثال لمخطط الصياغة المعرفية التقليدي - TCCD

التشخيص:	ريخ:	التا	م المراجع:	اس
	والصلة والعوامل المهيئة	التاريخ الحيات		
الأدوثقلة بالأعماء وتنتقدو	اور السبعة والسورة من المهيمة. شرة من عمره، ولم يره بعدها أبدًا	. —	غاد الأي الأسقود واكان	
, and the second	شره من عمره، وتم يره بعدها أبدا وامل التي مهّدت للاضطراب الحالي			
<u>g</u> 1		•	انتهت بخسارته لعمله وحدود	
			3 3 . ,	
	اسية (خلال الفترة الحالية)	المعتقدات الأس		
	يى . بر كفؤ، أنا فاشل			
للال الفترة الحالية)	/ الاتجاهات / القواعد (خ	بطة: الافتراضات	المعتقدات الوسي	
	عتماد عليه، ومفيدًا للآخرين.	مؤولًا، كفؤًا، يمكن الا	من المهم أن أكون شخصًا مه	
		كون منتجًا.	من المهم أن أعمل بجد وأن أ	
			خلال فترة الاكتئاب:	
ئىل.	لِتُ القيام بأمور صعبة فسوف أفرَ	ئون بخير، لكن إذا حاو		
	وتي، ولكن إذا طلبتُ المساعدة فسي			
		,		
	تكيّف (خلال الفترة الحالية)	استر اتيجيات ال		
	لساعدة ويتجنب التحديات	يتجنب طلب ا.		
الموقف 3	الموقف 2		الموقف 1	
تذكر موقف تعرّض فيه	، المساعدة من ابنه في إنشاء	التفكير في طلب	التفكير بالفواتير	
للانتقاد من مديره في العمل	، إلكتروني جديد	بريد		
		٤		
الأفكار التلقائية	كار التلقائية	الأذ	الأفكار التلقائية	
كان يجب عليَّ أن أجتهد أكثر	قادرًا على فعل ذلك بنفسي.	يجب أن أكون	ماذا لو نفذ المال مني؟	
". cl = (n 2) = -/- 24	*		". d = (n)(n / 2)(
معنى الفكرة التلقائية	لفكرة التلقائية	معنی ا	معنى الفكرة التلقائية	←
أنا فاشل	أنا لا أفهم		أنا مُفلس	
(±) (1 2 4 4		(± + 1	
المشاعر	المشاعر		المشاعر	
حزن	حزن		قلق	
السلوك	السلوك		السلوك	
يفكر بشكل اجتراري في فشله	للب المساعدة من أبنه	يتجنب ص	يستمر في الجلوس على الأربكة	
السابق.			مستغرقًا بالتفكير في إخفاقاته	





ورقة عمل مخطط الصياغة المعرفية التقليدي - TCCD

