



مخطط الصياغة المعرفية القائم على نقاط القوة

Strength-Based 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

عبدالله بن تركي القصير

مستشفى الملك عبدالعزيز للحرس الوطني

د. محسن بن علي القحطاني

جامعة الملك سعود

مخطط الصياغة المعرفية القائم على نقاط القوة-SB-CCD

التعليمات:

يساعدك مخطط الصياغة المعرفية القائم على نقاط القوة Strength-Based Cognitive Conceptualization Diagram (SB-CCD) على تنظيم أنماط الإدراك والسلوكيات التكيفية (الإيجابية) لدى المراجعين، إذ يُبين، إلى جانب جوانب أخرى، العلاقة بين:

- الأحداث الحياتية المهمة والمعتقدات الأساسية التكيفية.
- المعتقدات الأساسية التكيفية والمعاني الكامنة خلف أفكار المراجع التلقائية.
- المعتقدات الأساسية التكيفية وما يرتبط بها من معتقدات وسيطة واستراتيجيات التكيف الإيجابية.
- المواقف التي يمر بها المراجع، والأفكار التلقائية التكيفية، والسلوكيات التكيفية.

ستقوم بجمع البيانات ذات الصلة خلال جلسة التقييم (على سبيل المثال، عندما تطلب من المراجعين وصف أفضل فترة في حياتهم)، وذلك لتعبئة الجزء العلوي من المخطط، ثم تستكمل جمع البيانات الإضافية لتعبئة المخطط بشكل كامل خلال فترة العلاج. قد يكون مخطط SB-CCD معقدًا جدًا بحيث يصعب عرضه على الكثير من المراجعين. ولكن إذا قررت عرضه على المراجع، فقم بتقديم نسخة فارغة، ثم يمكنك تعبئتها معًا من خلال اختيار مواقف من الماضي (ما قبل ظهور المشكلة) التي كانت فيها لدى المراجع أفكار تلقائية وسلوكيات تكيفية إيجابية، مع التركيز على الطريقة التي تعامل بها مع المواقف الصعبة بشكل تكيفي. كما يمكنك الانتظار إلى أن يبدأ المراجعون في إدراك أنفسهم وخبراتهم بشكل أكثر واقعية في الوقت الحاضر، ويبدؤون بالفعل في تطبيق استراتيجيات تكيف مفيدة.

أسئلة مخطط الصياغة المعرفية القائم على نقاط القوة-SB-CCD

اسم المراجع: _____ التاريخ: _____

التاريخ الحياتي ذو الصلة (يشمل الإنجازات، نقاط القوة، والصفات الشخصية، والإمكانيات قبل ظهور الصعوبات الحالية) ما التجارب التي ساهمت في تكوين واستمرار المعتقدات الأساسية التكيفية؟ ما نقاط القوة والمهارات والموارد الشخصية والمادية والعلاقات الإيجابية التي كانت لدى المراجع؟ ما هي مهارات المراجع ونقاط قوته وصفاته الإيجابية؟ ما هي الإمكانيات الداخلية والخارجية التي يمتلكها المراجع؟		
المعتقدات الأساسية التكيفية (قبل ظهور الصعوبات الحالية) ما هي معتقدات المراجع التكيفية الأكثر مركزية حول ذاته؟ وحول الآخرين؟ وحول العالم؟		
المعتقدات الوسيطة التكيفية: الافتراضات، القواعد، الاتجاهات (قبل ظهور الصعوبات الحالية) ما الافتراضات والقواعد والاتجاهات والقيم العامة التي يتبناها المراجع؟		
الأنماط السلوكية التكيفية (قبل ظهور الصعوبات الحالية) ما هي استراتيجيات التكيف والسلوكيات التكيفية التي يظهرها المراجع؟		
الموقف 3	الموقف 2	الموقف 1 ما هو الموقف "المشكلة"؟
الأفكار التلقائية	الأفكار التلقائية	الأفكار التلقائية ماذا كان يدور في ذهن المراجع؟
المشاعر	المشاعر	المشاعر ما المشاعر التي ارتبطت بالفكرة التلقائية؟
السلوك	السلوك	السلوك ما السلوك التكيفي الذي قام به المراجع؟

مثال مخطط الصياغة المعرفية القائم على نقاط القوة-SB-CCD

اسم المراجع: _____ التاريخ: _____



ورقة عمل مخطط الصياغة المعرفية القائم على نقاط القوة-SB-CCD

اسم المراجع: _____ التاريخ: _____

التاريخ الحياتي ذو الصلة (يشمل الإنجازات، نقاط القوة، والصفات الشخصية، والإمكانيات قبل ظهور الصعوبات الحالية)		
المعتقدات الأساسية التكيفية (قبل ظهور الصعوبات الحالية)		
المعتقدات الوسيطة التكيفية: الافتراضات، القواعد، الاتجاهات (قبل ظهور الصعوبات الحالية)		
الأنماط السلوكية التكيفية (قبل ظهور الصعوبات الحالية)		
الموقف 3	الموقف 2	الموقف 1
الأفكار التلقائية	الأفكار التلقائية	الأفكار التلقائية
المشاعر	المشاعر	المشاعر
السلوك	السلوك	السلوك