Пересмотренная Шкала Когнитивной Терапии CTRS-R

Метод подсчета

Ключ для подсчета очков:

0 = Элемент ОТСУТСТВОВАЛ
1 = Элемент присутствовал, но был НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫМ
2 = Элемент присутствовал и был выполнен со СРЕДНИМ ВЛАДЕНИЕМ НАВЫКА
3 = Элемент присутствовал и работал ОЧЕНЬ ХОРОШО

Пункт CTRS-R	Критерии оценки	Да /Нет	Оценка
1. Повестка	Сделал ли терапевт … • переход к предыдущей сессии? • Определение значимого события [позитивного и/или негативного] со времени предыдущей сессии? • Пересмотр плана действий [полный обзор может составить часть повестки дня]? • Проверку настроения? • Определение конкретных целей или проблемы для работы в ходе сессии?		
	Если терапевт не выполнил ни один из вышеперечисленных пунктов		0
	Если терапевт выполнил один или несколько, но не все из вышеперечисленных пунктов		1
	Если терапевт выполнил все пять из вышеперечисленных пунктов		2
	Если терапевт выполнил все пять из вышеперечисленных пунктов ПЛЮС… • Убедился, что все важные для клиента вопросы были рассмотрены и расставлены по приоритетам; • • Придерживался повестки дня на протяжении всей сессии, если только не было открытого обсуждения вопроса об отклонении от повестки дня		3

© 2022 A. Miller c/o Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Пункт CTRS-R	Критерии оценки	Да / Нет	Оценка
2. Обратная связь	Сделал ли терапевт… • Выяснение реакции клиента на сеанс, терапевта или терапевтический процесс? • Убедился, что клиент понял и согласился с планом лечения? • Надлежащим образом реагировал на обратную связь?		
	Если терапевт не выполнил ни один из вышеперечисленных пунктов		0
	Если терапевт выполнил один или несколько, но не все из вышеперечисленных пунктов		1
	Если терапевт выполнил все три из вышеперечисленных пунктов		2
	Если терапевт выполнил все три вышеперечисленных пункта ПЛЮС… • Терапевт мягко запрашивал обратную связь на протяжении всего сеанса [повестка дня, переходы, использование техник и/или разработка плана действий]		3

© 2022 A. Miller c/o Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Пункт CTRS-R	Критерии оценки	Да /Нет	Оценка
3. Понимание	Сделал ли терапевт… • Демонстрацию того, что в целом услышал и понял содержание того, что высказал клиент, повторив, обобщив и т.д., то, что сказал клиент во время сеанса?		
	Если терапевт не продемонстрировал вышеуказанный пункт		0
	Если терапевт непоследовательно выслушал и отразил высказывания клиента		1
	Если терапевт слушал и отражал высказывания клиента на протяжении всего сеанса		2
	Если терапевт последовательно слушал и размышлял на протяжении всего сеанса, ПЛЮС… • Терапевт продемонстрировал понимание и признание эмоционального состояния клиента посредством рефлексии, сопереживания; • Обсуждал эмоциональное состояние клиента в контексте концептуализации; • Демонстрирацию эмоционального состояния осуществляется с помощью сочетания слов, выражений лица, жестов, тона и языка тела на протяжении всего сеанса.		3

© 2022 A. Miller c/o Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Пункт CTRS-R	Критерии оценки	Да /Нет	Оценка
4. Эффективность межличностных отношений	На протяжении всего сеанса терапевт … • Демонстрирует заботу о клиенте и помогает клиенту достигать своих целей? • Обеспечивает положительное подкрепление действий, предпринятых клиентом (например, выполнение планов действий)? • Поддерживает профессиональное и этичное поведение?		
	Если терапевт не продемонстрировал вышеуказанный пункт		0
	Если терапевт выполнил один или два, но не все три из вышеперечисленных пунктов		1
	Если терапевт выполнил все три из вышеперечисленных пунктов		2
	Если терапевт выполнил все три вышеперечисленных пункта ПЛЮС… • Посредством слов, жестов и выражений демонстрирует теплоту, искренность и безоговорочное принятие (отсутствие осуждения), делая позитивные заявления о характере или характеристиках клиента (например, сила, решительность, забота, видение, ценности, честность и т.д.).		3

© 2022 A. Miller c/o Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Пункт CTRS-R	Критерии оценки	Да / Нет	Оценка
5. Сотрудничество	Сделал ли терапевт… • Обсуждение вклада/согласия клиента при составлении повестки дня и надлежащим образом отреагировал на вклад клиента? • Запрос у клиента информации/согласия при выборе или использовании методов КПТ и соответствующим образом отреагировал на ответ клиента? • Запрос у клиента информации/согласия при определении плана действий, которому нужно следовать в перерывах между сеансами, и соответствующим образом отреагировал на ответ клиента?		
	Если терапевт не продемонстрировал вышеуказанный пункт		0
	Если терапевт выполнил один или несколько, но не все три из вышеперечисленных пунктов		1
	Если терапевт выполнил все три из вышеперечисленных пунктов		2
	Если терапевт выполнил все три вышеперечисленных пункта ПЛЮС… • На протяжении всего сеанса терапевт прилагал последовательные усилия, чтобы привлечь клиента к участию/согласию по каждому важному решению, касающемуся сеанса, и реагировал соответствующим образом. Результатом сотрудничества стала выработка согласованной тематики сессии		3

© 2022 A. Miller c/o Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Пункт CTRS-R	Критерии оценки	Да / Нет	Оценка
6. Ритмичность и эффективное использование времени	Сделал ли терапевт… • Выделение соответствующего времени для переходов от одной части сессии к другой и определения повестки дня; интервенций; обратной связи и планировании действий? • Придерживался длительности сеанса 40-60 минут?		
	Если терапевт не продемонстрировал вышеуказанный пункт		0
	Если терапевт выполнил один, но не оба из вышеперечисленных пунктов		1
	Если терапевт выполнил оба вышеперечисленных пункта		2
	Если терапевт выполнил оба вышеперечисленных пункта ПЛЮС… • Обеспечил ритмичность, которая позволила обсуждению плавно проходить по каждому из различных сегментов; • И, при необходимости, предпринял ли соответствующие попытки ограничить второстепенное или непродуктивное обсуждение; • И сеанс был проведен в течение 45-55 минут		3

© 2022 A. Miller c/o Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Пункт CTRS-R	Критерии оценки	Да / Нет	Оценка
7. Направля-емое открытие	Сделал ли терапевт… • Разработку и проведение сессии таким образом, чтобы помочь клиенту достичь когнитивного сдвига в отношении пунктов повестки дня? • На протяжении всего сеанса избегал проявления предвзятости и использования указаний, аргументов или принуждения, чтобы побудить клиента “увидеть” вещи так, как, по мнению терапевта, клиент должен их видеть? • Оценил когнитивный сдвиг после инервенции?		
	Если терапевт не предпринял никаких попыток помочь клиенту достичь когнитивного сдвига		0
	Если терапевт выполнил один или несколько, но не все из вышеперечисленных пунктов		1
	Если терапевт выполнил все три из вышеперечисленных пунктов		2
	Если терапевт выполнил все три вышеперечисленных пункта ПЛЮС… • На протяжении всего сеанса умело использовал процесс открытия, чтобы помочь клиенту прийти к собственным выводам; • Оцените потенциальное влияние когнитивного сдвига на эмоции и поведение клиента.		3

© 2022 A. Miller c/o Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Пункт CTRS-R	Критерии оценки	Да / Нет	Оценка
8. Фокус на ключевых когнитивных способностях и поведении	Сделал ли терапевт... • Упор на конкретных представлениях, образах, ощущениях, эмоциях, поведении и/или значениях устремлений или проблем, связанных с пунктом (-ами) повестки дня сессии?		
	Если терапевт не сосредоточился на какой-либо конкретной теме во время сеанса		0
	Если терапевт сосредоточился на проблеме, которая не имела отношения к пунктам повестки дня, или не смог выявить конкретные когнитивные способности, образы, ощущения, эмоции, поведение и/или значения, связанные с пунктами повестки дня		1
	Если терапевт сосредоточился на конкретных представлениях, образах, ощущениях, эмоциях, поведении и/или значениях устремлений или проблем, связанных с пунктами повестки дня сеанса		2
	Если терапевт выполнил вышеуказанный пункт ПЛЮС... • Пункты были наиболее релевантными представлениям, образам, ощущениям, эмоциями и/или значениями, которые сулили наибольшее положительное влияние на устремления клиента или проблемы, связанные с пунктом (-ами) повестки дня сеанса.		3

© 2022 A. Miller c/o Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Пункт CTRS-R	Критерии оценки	Да / Нет	Оценка
9. Стратегия для изменений	Сделал ли терапевт… • Обсуждение с клиентом методов, основанных на фактических данных (КПТ) как часть общей стратегии изменений? • Выбор и использование по крайней мере одного идентифицируемого метода, основанного на фактических данных, который подходил для рассматриваемого пункта повестки дня?		
	Если у терапевта, по-видимому, не было какой-либо стратегии, включающей использование методов, основанных на фактических данных (КПТ)		0
	Если у терапевта, по-видимому, была стратегия, которая не включала использование соответствующей методики, основанной на фактических данных (КПТ)		1
	Если терапевт обсудил с клиентом общую стратегию изменений и использовал по крайней мере одну подходящую методику, основанную на фактических данных (КПТ)		2
	Если терапевт выполнил оба вышеперечисленных пункта ПЛЮС… • Терапевт объяснил обоснование использования методики; • Предлагаемые другие варианты (если применимо); • Получено согласие клиента на участие в использовании методик.		3

© 2022 A. Miller c/o Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Пункт CTRS-R	Критерии оценки	Да / Нет	Оценка
10. Применение КПТ техник	Сделал ли терапевт… • Применение техники КПТ с достаточным мастерством, чтобы техника была узнаваемой? • Применение техники КПТ таким образом, чтобы она, вероятно, способствовала изменениям у мотивированного клиента?		
	Если попытка терапевта применить технику КПТ не была выполнена с достаточным мастерством, чтобы ее можно было распознать		0
	Если терапевт достиг одного из вышеперечисленных пунктов, но не другого		1
	Если терапевт выполнил технику с достаточным мастерством, чтобы она выполнила оба вышеперечисленных пункта		2
	Если терапевт выполнил оба вышеперечисленных пункта ПЛЮС • Терапевт продемонстрировал хорошее знакомство с техникой; • Терапевту было удобно применять эту технику; • Терапевт применил технику функционально правильно (т.е. так, как техника описана в литературе).		3

© 2022 A. Miller c/o Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Пункт CTRS-R	Критерии оценки	Да / Нет	Оценка
11. План действий	Сделал ли терапевт… • Обзор плана действий, принятый на предыдущей сессии? • Побудил клиента внести свой вклад / согласиться или включить спонтанно предложенные идеи в разработку нового плана действий? • Разработку плана действий, основанную на работе, проделанной на текущем сеансе [и/или продолженный с предыдущего сеанса, если применимо], который, в случае завершения, дал бы ответ на вопрос или помог клиенту лучше справляться с ситуацией, развить новый навык или улучшить их взаимоотношения?		
	Если терапевт не выполнил ни один из вышеперечисленных пунктов		0
	Если терапевт выполнил один или несколько, но не все из перечисленных выше пунктов		1
	Если терапевт выполнил все три пункта, перечисленные выше		2
	Если терапевт выполнил все пункты, перечисленные выше, ПЛЮС… • Терапевт убедился, что клиент знал, что делать, был способен это сделать, и было указано, когда, где, как часто и как долго выполнять План действий; и • Терапевт оценил разумную вероятность того, что клиент выполнит План действий; и • Терапевт устранил любые проблемы или препятствия, которые потенциально могли бы снизить вероятность выполнения клиентом Плана действий		3

© 2022 A. Miller c/o Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy
One Belmont Avenue, Suite 700 | Bala Cynwyd, PA 19004 | 610-664-3020
beckinstitute.org

Описание:

Этот чек-лист предназначен для того, чтобы направлять КПТ-специалистов при проведении сессий. Приведенные здесь пункты являются теми же 11 пунктами, перечисленными в пересмотренной Шкале Оценки Когнитивной Терапии (CTRS-R).

Когда многие терапевты впервые учатся структурировать сеансы КПТ, им трудно запомнить все, что им нужно сделать, и завершить все в течение 60 минут. Поэтому мы рекомендуем терапевтам просматривать этот чек-лист перед сессиями и держать его под рукой во время работы, и обращаться к нему как к справочному материалу. КПТ-терапевты могут обращаться к этому списку во время сеансов, чтобы убедиться, что они выполняют все пункты.

Каждый пункт оценивается по шкале от “0” до “3”. Оценка “2” указывает на то, что терапевт адекватно продемонстрировал требования к пункту с умеренной демонстрацией навыка. Средний балл “2” по каждому из 11 предметов необходим для получения общего проходного балла “22”. Минимальный балл, который можно получить, равен “0”, а максимальный балл по шкале - “33”.

В этом контрольном перечне определены минимальные требования к КПТ-терапевту, который должен продемонстрировать умеренное владение навыками [оценка 2] по каждому из 11 пунктов.

Этот чек-лист может быть полезен при просмотре записанных сеансов терапии. Прослушивание вашего занятия и проверка по мере того, как вы наблюдаете за выполнением каждого пункта, — это простой способ отслеживать владение вами навыков. Просмотрев свои занятия, вы получите представление о том, что у вас получаются хорошо, а что нужно практиковать. Проведение занятий и последующее прослушивание их с этим чек-листом в руках может оказаться одним из ваших лучших инструментов обучения.

Пожалуйста, помните, что здесь перечислены минимальные требования для проведения сеанса КПТ.

© 2022 A. Miller c/o Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Предоставлено Институтом Бека в 2023 году. Материалы для персонального использования в клинической работе.

+7 (800) 350-70-19
associationcbt.ru

Контрольный список сеансов КПТ

1. **Повестка дня**
   - Обеспечьте связь с предыдущей сессией.
   - Определите значимые события (позитивный и/или негативный опыт), произошедшие со времени предыдущей сессии.
   - Просмотрите план действий с предыдущей сессии (полный обзор может быть проведен как часть повестки дня).
   - Проведите проверку настроения.
   - Определите конкретные цели или проблемы, над которыми нужно поработать в ходе сессии.

2. **Обратная связь**
   - Выясните реакцию клиента на сессию, терапевта или терапевтический процесс.
   - Убедитесь, что клиент понял и согласился с планом терапии.
   - Надлежащим образом реагируйте на полученную обратную связь.

3. **Понимание**
   Продемонстрируйте, что вы в целом услышали и поняли содержание того, что высказал клиент, повторив, обобщив и т.д. то, что сказал клиент во время сеанса.

4. **Межличностная эффективность**
   На протяжении всей сессии…
   - Демонстрируйте заботу о клиенте и помогайте ему достичь своих целей.
   - Обеспечьте положительное подкрепление действий, предпринятых клиентом (например, выполнение планов действий).
   - Поддерживайте профессиональное и этичное поведение.

5. **Сотрудничество**
   - Запрашивайте у клиента информацию / согласие при составлении повестки дня и соответствующим образом реагируйте на информацию.
   - Запрашивайте у клиента информацию /согласие при выборе или использовании методов КПТ и соответствующим образом реагируйте на информацию.
   - Запрашивайте у клиента информацию /согласие при определении плана действий, которому следует следовать в перерывах между сеансами, и соответствующим образом реагируйте на информацию.

6. **Ритмичность и эффективное использование времени**
   - Выделите соответствующее время для
     - перехода и определения повестки дня
     - интервенций
     - обратной связи и планирования действий
   - Продолжительность сеанса 40-60 минут.

© 2022 A. Miller c/o Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

7. Направляемое открытие

- Разработайте и проведите сессию таким образом, чтобы помочь клиенту достичь когнитивного сдвига в отношении пунктов повестки дня.
- На протяжении всего сеанса избегайте проявления предвзятости и использования указаний, аргументов или принуждения, чтобы побудить клиента “увидеть” вещи так, как, по мнению терапевта, клиент должен их видеть.
- Оцените когнитивный сдвиг после вмешательства.

8. Фокус на ключевых когнитивных процессах и поведении

- Сосредоточьтесь на конкретных когнитивных процессах, образах, ощущениях, эмоциях, поведении и/или значениях устремлений или проблем, связанных с пунктами повестки дня сессии.

9. Стратегия изменений

- Методы, основанные на фактических данных (КПТ), обсуждались с клиентом как часть общей стратегии изменений.
- Выберите и используйте по крайней мере один явно различимый метод, основанный на фактических данных, который подходит для рассматриваемого пункта повестки дня.

10. Применение техник КПТ

- Применяйте технику КПТ с достаточным мастерством, чтобы техника была узнаваема; и
- Применяйте технику КПТ таким образом, чтобы это, вероятно, способствовало изменению мотивированного клиента.

11. План действий

- Сделайте обзор плана действий с предыдущей сессии.
- Попросите клиента внести свой вклад / согласиться или включить спонтанно предложенные идеи в разработку нового плана действий
- Разработайте План действий, основанный на работе, проделанной на текущем сеансе [и/или продолженный с предыдущего сеанса, если применимо], который, в случае завершения, даст ответ на вопрос или поможет клиенту лучше справляться с ситуацией, развить новый навык или улучшить их взаимоотношения.

© 2022 A. Miller c/o Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy
One Belmont Avenue, Suite 700 | Bala Cynwyd, PA 19004 | 610-664-3020beckinstitute.org