

Kognitif Terapi Değerlendirme Ölęęi-Revizyon (KTDÖ-R) Dereceli Puanlama Ölęęi

Puanlama Skalası

0 = Madde ele alınmadı.

1 = Madde ele alındı ama İSTENİLEN DÜZEYDE DEğİLDİ.

2 = Madde ele alındı ve ORTA DÜZEYDE BECERİ İLE UYGULANDI.

3 = Madde ele alındı ve ÇOK İYİ DÜZEYDE UYGULANDI.

KTDÖ-R Madde	Değerlendirme Ölçütleri	E/H	Puan
1. Gündem	Terapist; <ul style="list-style-type: none"> Bir önceki seans ile bağlantılı köprü kurdu mu? Bir önceki seanstan bu yana hastanın yaşadığı önemli olayları (olumlu ve/veya olumsuz) belirledi mi? Seanslar Arası Pratiğin (SAP) üzerinden geçti mi? [SAP'ın tümüyle gözden geçirilmesi gündemin bir parçası olabilir.] Ruh hali ölçümü yaptı mı? Seans boyunca üzerinde çalışılacak spesifik hedefleri ya da sıkıntıları belirledi mi? 	 	
	Terapist yukarıdaki maddelerden hiçbirini tamamlamadıysa		0
	Terapist yukarıdaki tüm maddelerden birini ya da daha fazlasını tamamladı ancak hepsini tamamlamadıysa		1
	Terapist yukarıdaki beş maddenin hepsini tamamladıysa		2
	Terapist yukarıdaki beş maddenin hepsini tamamladıysa ve EK OLARAK ... <ul style="list-style-type: none"> Hasta için önemli olan tüm konuların belirlendiğinden ve önceliklendirildiğinden emin oldu. Seans boyunca gündemi takip etti ve gündem değişikliği gerektiğinde hastayla bu durumu açık bir şekilde tartıştı. 		3

KTDÖ-R Madde	Değerlendirme Ölçütleri	E/H	Puan
2. Geri Bildirim	Terapist; <ul style="list-style-type: none">Hastanın; seansa, terapistte ya da terapi sürecine verdiği tepkiyi ve tutumu sorguladı mı?Tedavi planını hastanın anladığından ve onayladığından emin oldu mu?Seans süresince hastanın verdiği geri bildirimleri doğru algıladı mı ve bu geri bildirimlere uygun bir şekilde yaklaştı mı?	— — —	
	Terapist yukarıdaki maddelerden hiçbirini tamamlamadıysa		0
	Terapist yukarıdaki tüm maddelerden birini ya da daha fazlasını tamamladı ancak hepsini tamamlamadıysa		1
	Terapist yukarıdaki üç maddenin hepsini tamamladıysa		2
	Terapist yukarıdaki üç maddenin hepsini tamamladıysa ve EK OLARAK ... <ul style="list-style-type: none">Terapist, seans boyunca akışı bozmadan uyumlu bir şekilde geri bildirim istedi [gündem, seans içindeki geçişler, tekniklerin kullanımı ve/veya Seanslar Arası Pratiği oluşturma].		3

KTDÖ-R Madde	Değerlendirme Ölçütleri	E/H	Puan
3. Anlama	Terapist; <ul style="list-style-type: none">Genel olarak seans boyunca hastanın ifade ettiği içeriği yansıtarak, özetleyerek, vb. içten bir şekilde duyduğunu ve anlamaya çalıştığını gösterdi mi?	—	
	Terapist yukarıdaki maddeyi uygulamadıysa		0
	Terapist hastanın söylediklerini tutarsız bir şekilde dinledi ve yansıttıysa		1
	Terapist hastanın söylediklerini seans boyunca dinledi ve yansıttıysa		2
	Terapist seans boyunca tutarlı bir şekilde dinledi ve yansıttıysa ve EK OLARAK ... <ul style="list-style-type: none">Terapist, hastanın o anki ruh halini fark ettiğini yargısız kabul etme, yansıtma ve empati yoluyla gösterdi.Hastanın ruh halini formülasyona bağlı kalarak çalıştı.Seans boyunca hastanın o anki ruh hali ile tutarlı bir şekilde; kelimeler, ifadeler, jestler, tonlama ve beden dilini birlikte kullanarak hastanın yaşadığı ruh halini anladığını gösterdi.		3

KTDÖ-R Madde	Değerlendirme Ölçütleri	E/H	Puan
4. Kişiler Arası Etkililik	Seans Boyunca Terapist; <ul style="list-style-type: none">Hastaya merakla yaklaşarak onu önemseydiğini gösterdi mi ve hastanın hedeflerine ulaşmasına yardımcı oldu mu?Sürece katkı sağlayacak şekilde, hastanın sergilediği herhangi bir davranış ya da tutuma pozitif pekiştireç verdi mi (Ör: Seanslar Arası Pratiği tamamlaması)?Hastaya karşı profesyonel ve etik bir yaklaşım sürdürdü mü?	— — —	
	Terapist yukarıdaki maddelerden hiçbirini tamamladıysa		0
	Terapist yukarıdaki tüm maddelerden birini ya da daha fazlasını tamamladı ancak hepsini tamamladıysa		1
	Terapist yukarıdaki üç maddenin hepsini tamamladıysa		2
	Terapist yukarıdaki üç maddenin hepsini tamamladıysa ve EK OLARAK ... <ul style="list-style-type: none">Kullandığı kelimeler, jest ve mimiklerle hastanın karakteristik özellik(leri) hakkında (Ör: Güçlü yönler, azim, ilgili, bakış açısı, değerler, dürüstlük, vb.) olumlu ifadelerde bulunarak sıcaklık, içtenlik ve koşulsuz kabul (yargılamadan yaklaşım) gösterdi.		3

KTDO-R Madde	Değerlendirme Ölçütleri	E/H	Puan
5. İş birliği	<p>Terapist;</p> <ul style="list-style-type: none"> Gündemi oluştururken hastanın katkıda bulunmasını istedi, gündem maddeleri üzerinde bir anlaşma sağladı ve hastanın getirdiği gündem maddesine uygun bir şekilde yaklaştı mı? CBT tekniklerini seçerken ve kullanırken hastayı sürece dahil etti, kullanılacak teknikler üzerinde anlaşma sağladı ve bu süreçte hastanın verdiği geri bildirimlere uygun olacak şekilde yaklaştı mı? Seanslar arasında takip edilen Seanslar Arası Pratiği (SAP) oluştururken hastayı sürece dahil etti, SAP üzerinde anlaşma sağladı ve bu süreçte hastanın verdiği geri bildirimlere uygun bir şekilde yaklaştı mı? 	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
	Terapist yukarıdaki maddelerden hiçbirini tamamladıysa		0
	Terapist yukarıdaki tüm maddelerden birini ya da daha fazlasını tamamladı ancak hepsini tamamladıysa		1
	Terapist yukarıdaki üç maddenin hepsini tamamladıysa		2
	<p>Terapist yukarıdaki üç maddenin hepsini tamamladıysa ve EK OLARAK ...</p> <ul style="list-style-type: none"> Terapist, seans boyunca seansla ilgili her önemli karara hastanın katılımını sağlamak, bu kararların üzerinde anlaşmaya varmak ve hastanın verdiği geri bildirimlere uygun bir şekilde yaklaşmak için tutarlı bir çaba gösterdi. Terapistin iş birliği girişimi, seansın gidişatı üzerine karşılıklı anlaşma ile sonuçlandı. 		3

KTÖ-R Madde	Değerlendirme Ölçütleri	E/H	Puan
6. Hız ve Etkin Zaman Kullanımı	Terapist; <ul style="list-style-type: none">○ bir önceki seanstan şu anki seansa geçiş (köprü kurma) ve gündem belirleme,○ müdahale(ler),○ geri bildirim ve SAP için <ul style="list-style-type: none">• Yeterli zaman dilimi ayırdı mı?• Seansı 40-60 dakika içinde tamamladı mı?	— —	
	Terapist yukarıdaki maddelerden hiçbirini tamamlamadysa		0
	Terapist yukarıdaki maddelerden birini tamamladı ancak maddelerin her ikisini de tamamlamadysa		1
	Terapist yukarıdaki maddelerin her ikisini de tamamladıysa		2
	Terapist yukarıdaki maddelerin her ikisini de tamamladıysa ve EK OLARAK... <ul style="list-style-type: none">• Hastanın gündeme getirdiği konulara zaman ayırdı ve bu süreçte hızını seansın farklı bölümlerine pürüzsüzce geçilmesini sağlayacak şekilde ayarladı.• VE gerektiğinde hastanın odaklanmak istediği konularda, ilgili ya da gerekli olmayan ve tedaviye fayda sağlamayan tartışmaları sınırlandırmak için uygun girişimlerde bulundu.• VE seansı 45-55 dakika içerisinde gerçekleştirdi.		3

KTDO-R Madde	Değerlendirme Ölçütleri	E/H	Puan
7. Kendini Keşif	Terapist; <ul style="list-style-type: none">Seansı, gündem maddeleriyle bağlantılı kognitif değişimin gerçekleşmesine yönelik tasarladı ve yürüttü mü?Seans boyunca hastayı yargılamadı ve hastanın olayları 'terapistin kendi perspektifinden görmesi' için direktif vermedi, tartışmaya girmede ya da baskı kurmadı.Yapılan bir müdahalenin ardından hastanın kognitif değişimini değerlendirdi mi?	— — —	
	Terapist hastanın kognitif değişimini gerçekleştirmesine yardımcı olmak için hiçbir girişimde bulunmadıysa		0
	Terapist yukarıdaki tüm maddelerden birini ya da daha fazlasını tamamladı ancak hepsini tamamlamadıysa		1
	Terapist yukarıdaki üç maddenin hepsini tamamladıysa		2
	Terapist yukarıdaki üç maddenin hepsini tamamladıysa ve EK OLARAK ... <ul style="list-style-type: none">Seans boyunca hastanın kendi çıkarımlarına kendisinin ulaşmasına yardımcı olmak için becerilerini çok iyi düzeyde kullanarak keşif sürecini yürüttü.Gerçekleşen kognitif değişimin, hastanın ruh hali ve davranışları üzerindeki olası etkisini değerlendirdi.		3

KTDO-R Madde	Değerlendirme Ölçütleri	E/H	Puan
8. En Etkin Kognisyonlara ve Davranışlara Odaklanma	Terapist; <ul style="list-style-type: none">Seansın gündem madde(leri) ile ilişkili olan spesifik kognisyonlara, imajlara, duyumlara, ruh hallerine, davranışlara ve/veya hastanın arzularına (hastanın hayatının nasıl olmasını istediği), hastanın değerlerine (hasta için neyin en çok önemli olduğu) ya da yaşadığı zorluklara verdiği anlamlara odaklandı mı?	—	
	Terapist seans boyunca herhangi bir spesifik konuya odaklanmadıysa		0
	Terapist gündem maddeleri ile bağlantılı olmayan bir konuya odaklandıysa ya da gündem maddeleri ile bağlantılı olan bir konuyu genel olarak ele aldı fakat spesifik kognisyonları, imajları, duyumları, ruh hallerini, davranışları ve/veya anlamları ortaya çıkaramadıysa		1
	Gündem maddeleri ile ilgili spesifik kognisyonlara, imajlara, duyumlara, ruh hallerine, davranışlara ve/veya hastanın arzularına ya da yaşadığı zorluklara verdiği anlamlara odaklandıysa		2
	Terapist yukarıdaki maddeyi tamamladıysa ve EK OLARAK... <ul style="list-style-type: none">Seans gündem madde(leri) ile ilgili hastanın arzuları ya da yaşadığı zorluklar üzerinde en fazla olumlu etkiyi vadeden kognisyonlar, imajlar, duyumlar, ruh halleri ve/veya anlamlar üzerinde çalıştı.		3

KTDÖ-R Madde	Değerlendirme Ölçütleri	E/H	Puan
9. Değişime Yönelik Strateji	Terapist; <ul style="list-style-type: none">Değişime yönelik genel stratejiyi ve bununla bağlantılı kanıta dayalı (CBT) tekniklerin rasyonelini hasta ile paylaştı mı?Ele alınan gündem maddesine uygun olan en az bir tanımlanabilir kanıta dayalı tekniği seçti ve kullandı mı?	— —	
	Terapistin kanıta dayalı (CBT) tekniklerin kullanımını içeren herhangi bir stratejisinin olduğu görünmüyorsa		0
	Terapistin bir stratejisi var ama uygun kanıta dayalı (CBT) tekniğin kullanımını içermediği görünüyorsa		1
	Terapist değişime yönelik genel stratejiyi hasta ile paylaştı ve en az bir uygun kanıta dayalı (CBT) teknik kullandıysa		2
	Terapist yukarıdaki maddelerin her ikisini de tamamladıysa ve EK OLARAK... <ul style="list-style-type: none">Terapist, kullanacağı tekniğin rasyonelini açıkladı.Diğer seçenekleri sundu (eğer varsa).Kullanılacak tekniklerle ilgili hastanın dahil olması için anlaşmaya vardı.		3

KTDÖ-R Madde	Değerlendirme Ölçütleri	E/H	Puan
10. CBT Tekniğini Uygulama	Terapist; <ul style="list-style-type: none">• CBT tekniğini yeterli düzeyde becerisini kullanarak uyguladı mı ve uygulanan tekniğin hangi CBT tekniği olduğu anlaşılır mıydı?• CBT tekniğini hastanın motivasyonunu artıracak ve değişime olanak sağlayacak şekilde uyguladı mı?	— —	
	Terapist CBT tekniğini uygulama girişiminde tekniğin anlaşılmasını sağlamak için yeteri kadar beceri göstermediyse		0
	Terapist yukarıdaki iki maddeden sadece birini başarılı şekilde tamamladıysa		1
	Terapist tekniği yeterli beceriyle uygulayarak yukarıdaki maddelerin her ikisini de tamamladıysa		2
	Terapist yukarıdaki maddelerin her ikisini de yetkin bir şekilde tamamladı ve EK OLARAK... <ul style="list-style-type: none">• Terapist, tekniğe iyi düzeyde hâkim olduğunu gösterdi.• Terapist, tekniği uygulama konusunda doğal bir yaklaşım sergiledi.• Terapist, tekniği doğru bir şekilde uyguladı. (Ör: Literatürde açıklandığı şekilde)		3

KTDÖ-R Madde	Değerlendirme Ölçütleri	E/H	Puan
11. Seanslar Arası Pratik (SAP)	Terapist; <ul style="list-style-type: none"> Bir önceki seansta planlanmış SAP'ı hastayla birlikte gözden geçirdi mi? Yeni SAP oluşturulurken hastayı sürece dahil etti ve anlaşma sağladı mı ya da SAP oluşturma aşamasında spontane fikirler ve seçenekler üretti mi? Seanslar Arası Pratiği mevcut seanstaki [ve/veya bir önceki seanstan devam eden, eğer varsa] çalışmaya bağlı şekilde yürüttü mü? Terapist tamamlanacak olan SAP'ı; hastanın gitmek istediği hedefe ve merak ettiği sorunun cevabına ulaşmasına ya da daha iyi baş etmesine, yeni beceriler geliştirmesine ya da ilişkilerini iyileştirmesine yardımcı olmaya yönelik oluşturdu mu? 	 	
	Terapist yukarıdaki maddelerden hiçbirini tamamladıysa		0
	Terapist yukarıdaki tüm maddelerden birini ya da daha fazlasını tamamladı ancak hepsini tamamlamadıysa		1
	Terapist yukarıdaki üç maddenin hepsini tamamladıysa		2
	Terapist yukarıdaki tüm maddeleri tamamladıysa ve EK OLARAK... <ul style="list-style-type: none"> Terapist, SAP'ı oluşturma aşamasında hastanın ne yapacağını algıladığından ve SAP'ın hastanın yapabileceği düzeyde olduğundan emin oldu. SAP'ı ne zaman, nerede, ne sıklıkta ve ne kadar süreyle yapacağını belirlenmesini sağladı ve Terapist, hastanın SAP'ı tamamlama olasılığını rasyonel bir şekilde değerlendirdi ve Terapist, hastanın SAP'ı tamamlama olasılığını azaltabilecek her türlü zorlukları ya da engelleri hastayla birlikte ele aldı. 		3

Kontrol Listesini Tanıtma:

Bu kontrol listesi, CBT terapistlerinin terapi seanslarını yürütürken bir kaynak olarak kullanmaları için hazırlanmıştır. Buradaki maddeler Kognitif Terapi Değerlendirme Ölçeği-Revizyonu (KTDÖ-R) 'nda yer alan 11 maddenin aynısıdır.

Birçok terapist CBT seanslarını yapılandırmayı öğrenmeye ilk başladığında, yapmaları gereken her şeyi hatırlamak ve 60 dakika içerisinde tamamlamak konusunda zorlanır. Bu nedenle, terapistlerin seanslardan önce bu kontrol listesini gözden geçirmelerini ve terapi sürecinde bir kaynak olarak kullanmaları için yanlarında bulundurmalarını öneriyoruz. Terapistler tüm maddeleri tamamladıklarından emin olmak için seans boyunca bu listeden yararlanabilirler.

KTDÖ-R'deki her madde "0" ile "3" arasında puanlandırılır. "2" puan, terapistin madde gerekliliklerini orta derecede beceri ile yeterli şekilde yerine getirdiği anlamına gelir. Geçme skoru olan "22" puana ulaşmak için 11 maddenin her birinden ortalama "2" puan almak gerekir. Ölçeğin tamamından alınabilecek minimum puan "0" ve maksimum puan "33" tür. Bu kontrol listesi, bir terapistin 11 maddenin her birinde orta düzeyde beceri [2 puan] göstermesi için hangi minimum gereklilikleri yerine getirmesi gerektiğini tanımlamaktadır.

Bu kontrol listesi, kaydedilen terapi seanslarını gözden geçirirken faydalı olabilir. Seansınızı dinlemek ve her bir maddeyi uygularken kendinizi gözlemlemek; becerilerinizi görmeniz ve her bir maddeyi ne kadar iyi yaptığınızı izlemek için basit bir yol sunar. Seanslarınızı gözden geçirerek hangi becerileri iyi yaptığınızı ve hangilerini daha çok pratik etmeniz gerektiği hakkında bir fikir edineceksiniz. Seansı yaparken kontrol listesini göz önünde bulundurmak ve seans sonrası seans kaydını elinizdeki kontrol listesiyle dinlemek en iyi öğrenme araçlarınızdan biri olabilir.

Unutmayınız: Bu kontrol listesinde, bir CBT seansını yürütürken karşılanması gereken **minimum gereklilikler** sıralanmaktadır.

CBT Seans İçeriği Kontrol Listesi

1. Gündem

- Bir önceki seans ile bağlantılı köprü kurma
- Bir önceki seanstan bu yana hastanın yaşadığı önemli olayları (olumlu ve/veya olumsuz) belirleme
- Seanslar Arası Pratiğin (SAP) üzerinden geçme (SAP'ın tümüyle gözden geçirilmesi gündemin bir parçası olabilir.)
- Ruh hali ölçümü yapma
- Seans boyunca üzerinde çalışılacak spesifik hedefleri ya da sıkıntıları belirleme

2. Geri Bildirim

- Hastanın; seansa, terapistte ya da terapi sürecine verdiği tepkiyi ve tutumu sorgulama
- Tedavi planını hastanın anladığından ve onayladığından emin olma
- Seans sürecinde hastanın verdiği geri bildirimleri doğru algıladığından ve bu geri bildirimlere uygun bir şekilde yaklaştığından emin olma

3. Anlama

- Genel olarak seans boyunca hastanın ifade ettiği içeriği yansıtarak, özetleyerek, vb. içten bir şekilde duyduğunu ve anlamaya çalıştığını gösterme

4. Kişiler Arası Etkililik

Seans boyunca terapist

- Hastaya merakla yaklaşarak onu önemseydiğini gösterme ve hastanın hedeflerine ulaşmasına yardımcı olma
- Sürece katkı sağlayacak şekilde, hastanın sergilediği herhangi bir davranış ya da tutuma pozitif pekiştirici verme (Ör: Seanslar Arası Pratiği tamamlaması)
- Hastaya karşı profesyonel ve etik bir yaklaşım sürdürme

5. İş Birliği

- Gündemi oluştururken hastanın katkıda bulunmasını isteme, gündem maddeleri üzerinde bir anlaşmaya gitme ve hastanın getirdiği gündem maddesine uygun bir şekilde yaklaşma
- CBT tekniklerini seçerken ve kullanırken hastayı sürece dahil etme, kullanılacak teknikler üzerinde anlaşma sağlama ve bu süreçte hastanın verdiği geri bildirimlere uygun olacak şekilde yaklaşma
- Seanslar arasında takip edilen Seanslar Arası Pratiği (SAP) oluştururken hastayı sürece dahil etme, SAP üzerinde anlaşma sağlama ve bu süreçte hastanın verdiği geri bildirimlere uygun bir şekilde yaklaşma

6. Hız ve Etkin Zaman Kullanımı

- Yeterli zaman dilimi ayırma
 - Bir önceki seanstan şu anki seansa geçiş (köprü kurma) ve gündem oluşturma
 - Müdahale(ler)
 - Geri bildirim ve SAP
- Seansı 40-60 dakika içinde tamamlama

7. Kendini Keşif

- Seansı, gündem maddeleriyle bağlantılı **kognitif değişimin** gerçekleşmesine yönelik tasarlama ve yürütme

- Seans boyunca hastayı yargılamama ve hastanın olayları ‘terapistin kendi perspektifinden görmesi’ için direktif vermeme, tartışmaya girmeme ya da baskı kurmama
- Yapılan bir müdahalenin ardından hastanın kognitif değişimini değerlendirme

8. En Etkin Kognisyonlara ve Davranışlara Odaklanma

- Seansların gündem madde(leri) ile ilişkili spesifik kognisyonlara, imajlara, duyumlara, ruh hallerine, davranışlara ve/veya hastanın arzularına (hastanın hayatının nasıl olmasını istediği), hastanın değerlerine (hasta için neyin en çok önemli olduğu) ya da yaşadığı zorluklara verdiği anlamlara odaklanma

9. Değişime Yönelik Strateji

- Değişime yönelik genel stratejiyi ve bununla bağlantılı kanıta dayalı (CBT) tekniklerin rasyonelini hasta ile paylaşma
- Ele alınan gündem maddesine uygun olan en az bir tanımlanabilir kanıta dayalı tekniği seçme ve kullanma

10. CBT Tekniğini Uygulama

- CBT tekniğini yeterli düzeyde becerisini kullanarak uygulama ve uygulanan tekniğin hangi CBT tekniği olduğunun anlaşılmasını sağlama
- CBT tekniğini hastanın motivasyonunu artıracak ve değişime olanak sağlayacak şekilde uygulama

11. Seanslar Arası Pratik (SAP)

- Bir önceki seansta planlanmış SAP’ı hastayla birlikte değerlendirme
- Yeni SAP oluşturulurken hastayı sürece dahil etme ve anlaşma sağlama ya da SAP oluşturma aşamasında spontane fikirler ve seçenekler üretme
- Seanslar Arası Pratiği mevcut seanstaki [ve/veya bir önceki seanstan devam eden, eğer varsa] çalışmaya bağlı şekilde yürütme, Terapist tamamlanacak olan SAP’ı; hastanın gitmek istediği hedefe ve merak ettiği sorunun cevabına ulaşmasına ya da daha iyi baş etmesine, yeni beceriler geliştirmesine ya da ilişkilerini iyileştirmesine yardımcı olmaya yönelik oluşturması

Çeviren: Klinik Psk. Işın Su İnam - Çeviri Editörleri: Psk. Senanur Demirtaş – Psk. Simge Ortaç Koç

Proje Süpervizörü: Emel Stroup, PsyD, ABPP, ACT, BICBT-CC

Beck Enstitüsü ve Dr. Judith S. Beck’in izniyle kültürel farklılıklar gözetilerek Türkçe’ye çevrilmiş ve uyarlanmıştır. 2023

Translator: Işın Su İnam, MA Clinical Psychology - Translation Editors: Senanur Demirtaş, BA Psychology – Simge Ortaç Koç, BA Psychology

Project Supervisor: Emel Stroup, PsyD, ABPP, ACT, BICBT-CC

Translated and culturally adapted for Turkey with the permission of The Beck Institute and Dr. Judith S. Beck. 2023