

18+

Илья Качай • Павел Федоренко

# КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Рабочие бланки  
для специалистов



**ИК**  
Илья Качай



СИСТЕМА  
ЗДОРОВОГО  
МЫШЛЕНИЯ

**Павел Федоренко  
Илья Качай**

**Когнитивно-поведенческая  
терапия. Рабочие бланки  
для специалистов**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68995186](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68995186)  
ISBN 9785005978578*

**Аннотация**

Настоящее издание – приложение к книге «Когнитивно-поведенческая терапия. Практическое пособие для специалистов». Издание содержит бланки, формы и протоколы, необходимые когнитивно-поведенческому терапевту для работы с клиентами. Среди них бланк терапии, различные опросники, объективные шкалы и бланк интервью (супервизии). Работа также содержит перечень ключевых стандартных вопросов, задаваемых терапевтом в ходе терапевтической сессии, а также краткую концептуализацию расстройств личности

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ЧАСТЬ I. БЛАНК ТЕРАПИИ	8
1.1. ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ СМЭР1	8
1.2. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ, СИМПТОМЫ, ПРОБЛЕМЫ И ЦЕЛИ	10
1.3. АНАМНЕЗ РАССТРОЙСТВА И ЖИЗНИ	12
1.4. КОГНИТИВНАЯ КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ (ПО ДЖ. БЕК)	14
1.5. РАБОЧАЯ ГИПОТЕЗА И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	16
1.6. ПЛАН ТЕРАПИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕРАПИИ	18
1.7. ПРОТОКОЛ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ СЕССИИ	20
1.8. ПРОТОКОЛ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ	22
ЧАСТЬ II. ОПРОСНИКИ	24
2.1. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ	24
2.2. ЖАЛОБЫ, ПРОБЛЕМЫ, ЗАПРОС	26
2.3. АНАМНЕЗ РАССТРОЙСТВА	28
2.4. АНАМНЕЗ ЖИЗНИ: ДЕТСКИЙ ПЕРИОД	32
2.5. АНАМНЕЗ ЖИЗНИ: ПОДРОСТКОВЫЙ И ВЗРОСЛЫЙ ПЕРИОДЫ	36

ЧАСТЬ III. ОБЪЕКТИВНЫЕ ШКАЛЫ	40
3.1. ШКАЛА ТРЕВОГИ А. БЕКА	40
3.2. ШКАЛА ДЕПРЕССИИ А. БЕКА	47
3.3. ГРАФИК ИЗМЕНЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ	54
ЧАСТЬ IV. БЛАНК	56
ИНТЕРВИЗИИ (СУПЕРВИЗИИ)	
СЛАЙД 1. ЗАПРОС ТЕРАПЕВТА НА ИНТЕРВИЗИЮ	56
СЛАЙД 2. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О КЛИЕНТЕ	58
СЛАЙД 3. ОСНОВНЫЕ ЖАЛОБЫ	60
СЛАЙД 4. ТИПИЧНАЯ СИМПТОМАТИКА (ПО СФЕРАМ)	62
СЛАЙД 5. ТРИГГЕРНЫЕ СИТУАЦИИ И ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ	64
Конец ознакомительного фрагмента.	65

**Когнитивно-  
поведенческая терапия  
Рабочие бланки  
для специалистов**

**Илья Качай  
Павел Федоренко**

© Илья Качай, 2023

© Павел Федоренко, 2023

ISBN 978-5-0059-7857-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящее издание представляет собой приложение к книге «Когнитивно-поведенческая терапия. Практическое пособие для специалистов», без предварительного ознакомления с которой материалы данной работы будут не вполне понятны даже специалистам. Данное издание содержит чистые бланки, формы и протоколы, необходимые когнитивно-поведенческому терапевту для работы с клиентами. Среди них бланк терапии (содержащий в том числе протоколы терапевтической сессии и домашнего задания), опросники (в том числе для сбора анамнеза жизни и расстройства), объективные шкалы (шкалы тревоги и депрессии А. Бека), а также бланк интервизии (супервизии), необходимый для предоставления клиентского случая на соответствующих мероприятиях (данный бланк представлен в формате отдельных «слайдов» для создания презентации клиентского случая). Помимо этого, данная работа содержит перечень ключевых стандартных вопросов, задаваемых терапевтом в ходе *вводной* (оценка эмоционального состояния; формулировка повестки дня; оценка изменений за неделю; проверка домашнего задания; приоритизация повестки дня), *основной* (обсуждение конкретных проблем; психообразование по поводу расстройства; составление списка проблем и постановка целей терапии; прояснение когнитивной мо-

дели; мотивационное интервью) и *заключительной* (подведение итогов; формулировка домашнего задания; получение обратной связи) частей терапевтической сессии. Наконец, в издании представлена краткая концептуализация различных расстройств личности (на основе материалов А. Бека, А. Фримена, Дж. Бек, Р. Лихи, Д. Бернса, Дж. Райт, Г. Брауна, М. Тейза и М. Баско), которая включает в себя описание характерного для каждого расстройства личности набора *глубинных убеждений* (о себе и других), *условных предположений* (*промежуточных убеждений*), а также *избыточных* неадаптивных и *недостаточных* адаптивных *копинг-стратегий*. При этом стоит отметить, что у многих клиентов с личностными расстройствами присутствует комбинация дисфункциональных убеждений и поведенческих стратегий, что обуславливает коморбидность (сочетанность) расстройств личности.

СОБЫТИЕ	АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ	ЭМОЦИИ	ТЕЛЕСНЫЕ РЕАКЦИИ	ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ
<p>Дневник мыслей СМЭР является Протоколом Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии №1, который был разработан её председателем-психотерапевтом Д. В. Ковпаком в 1999 году.</p>				





## 1.2. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ, СИМПТОМЫ, ПРОБЛЕМЫ И ЦЕЛИ

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ				
ЖАЛОБЫ		СИМПТОМЫ		
		К	Э	
		П	Т	
ЗАПРОС	СПИСОК ПРОБЛЕМ	ЦЕЛИ ТЕРАПИИ		



# 1.3. АНАМНЕЗ РАССТРОЙСТВА И ЖИЗНИ

АНАМНЕЗ РАССТРОЙСТВА (ПРЕМОРБИД И ЭПИЗОДЫ)	АНАМНЕЗ ЖИЗНИ



# 1.4. КОГНИТИВНАЯ КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ (ПО ДЖ. БЕК)

КОГНИТИВНАЯ КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ			
Значимый опыт жизни			
Глубинные убеждения			
Промежуточные убеждения			
Компенсаторные стратегии			
Событие/ ситуация			
Автоматические мысли			
Значение автоматических мыслей			
Эмоции			



## 1.5. РАБОЧАЯ ГИПОТЕЗА И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

РАБОЧАЯ ГИПОТЕЗА	СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ





## 1.6. ПЛАН ТЕРАПИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕРАПИИ

ПЛАН ТЕРАПИИ	РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕРАПИИ



# 1.7. ПРОТОКОЛ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ СЕССИИ

№	Дата и время	Оценка настроения	Проверка домашней работы	Повестка дня (и цели терапевта)	Терапевт ические интервен ции	Домашн ее задание	Заметки на будущую сессию
1							
2							
3							
4							
5							
6							



# 1.8. ПРОТОКОЛ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (РЕЦЕПТ УЛУЧШЕНИЙ)			
№	Дата и время сессии	Пункты домашнего задания	Дата и время следующей сессии
1			
2			
3			
4			
5			
6			



# ЧАСТЬ II. ОПРОСНИКИ

## 2.1. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ	
Имя, дата рождения, возраст, пол, этническая принадлежность, страна, город	
Семейное положение: наличие партнёра (количество лет вместе) и детей (количество и возраст)	
Образование, род деятельности	
Условия проживания и способность самостоятельного содержания	





## 2.2. ЖАЛОБЫ, ПРОБЛЕМЫ, ЗАПРОС

ЖАЛОБЫ, ПРОБЛЕМЫ И ЗАПРОС	
<p>Что вас беспокоит?</p> <p>Какие у вас есть жалобы?</p>	
<p>Что вас больше всего беспокоит в эмоциональной сфере?</p>	
<p>Что вас больше всего беспокоит в телесной сфере?</p>	
<p>Что вы считаете наиболее проблемным в своём поведении?</p>	
<p>Что вы считаете наиболее проблемным в своём мышлении?</p>	
<p>Каковы ваши главные социальные трудности?</p>	
<p>Каковы ваши главные трудности на работе/учёбе?</p>	
<p>Каковы ваши главные трудности в личных отношениях?</p>	
<p>Каковы ваши главные трудности в сексуальной жизни?</p>	
<p>Что бы вы хотели получить в результате терапии?</p>	
<p>Какие проблемы вы хотели бы</p>	



## 2.3. АНАМНЕЗ РАССТРОЙСТВА

АНАМНЕЗ РАССТРОЙСТВА: ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ СОБЫТИЯ И ЭПИЗОДЫ	
Когда и с чего началось ваше расстройство? Кратко опишите первые эпизоды	
Как протекало расстройство? Были ли периоды обострения? С чем они были связаны?	
Какие важные (стрессовые) события были в вашей жизни за полгода-год до появления расстройства, которые могли способствовать ухудшению психологического состояния?	
Какие события происходили в вашей жизни, когда у вас началось расстройство?	
При каких условиях ваше эмоциональное состояние и симптоматика ухудшается?	
При каких условиях ваше эмоциональное состояние и симптоматика улучшается?	
Обращались ли вы к психотерапевтам? Как бы вы	



<p>Что говорили психотерапевты по поводу вашей проблемы?</p> <p>Ставили ли диагнозы?</p>	
<p>Назначали ли вам медикаментозную поддержку?</p> <p>Какую? Насколько она вам помогла?</p>	
<p>Как вы пытались самостоятельно справиться с проблемой? Каковы были результаты?</p>	
<p>Были ли у вас похожие состояния в детстве или подростковом возрасте?</p>	
<p>Были ли похожие состояния у ваших родителей или родственников?</p>	
<p>Есть ли какие-то психологические проблемы у членов вашей семьи (тревожные расстройства, депрессия, зависимости и т.д.)?</p>	
<p>Были ли у вас травмы?</p>	
<p>Есть ли у вас психиатрические диагнозы? Был ли у вас опыт злоупотребления алкоголем или наркотиками?</p> <p>Самоповреждающее поведение?</p> <p>Попытки самоубийства?</p>	
<p>Были ли у вас какие-то медицинские проблемы (болезни, операции,</p>	

<p>Как вы чувствуете себя на физическом уровне?</p>	
<p>Как вы сами оцениваете своё состояние?</p>	
<p>Принимаете ли вы сейчас какие-либо медикаменты? Кто их прописал?</p>	
<p>Какие в данный момент у вас есть постоянные или новые трудности в жизни помимо симптомов расстройства?</p>	

## 2.4. АНАМНЕЗ ЖИЗНИ: ДЕТСКИЙ ПЕРИОД

АНАМНЕЗ ЖИЗНИ: ДЕТСКИЙ ПЕРИОД	
Как протекала беременность мамы?	
В полной ли семье вы родились? Если нет, то какова причина отсутствия одного из родителей?	
Единственным ли вы были ребёнком в семье? Если нет, то каким по счёту?	
Каким вы были в детстве?	
Какими были ваши отношения с родителями в детстве? Как они к вам относились?	
Кратко опишите несколько случаев ярких конфликтов, переживаний, травм и проблем детства и как вы тогда на них реагировали (что думали, чувствовали, делали)?	
Как на ваши детские проблемы	





<p>С кем из родителей в детстве у вас был более близкий и доверительный контакт?</p> <p>Почему?</p>	
<p>Если в детстве был дефицит внимания, то кем и как он компенсировался?</p>	
<p>С кем в детстве вы делились секретами и переживаниями?</p> <p>К кому обращались за помощью?</p>	
<p>Фигурировали ли в детстве бабушка и дедушка? Какие отношения были с ними?</p>	
<p>Фигурировали ли в детстве братья и сёстры, тёти и дяди?</p> <p>Какие отношения были с ними?</p>	
<p>Какие были отношения родителей между собой?</p>	
<p>Были ли у вас в детстве с кем-то значимые или близкие отношения кроме родителей?</p>	
<p>Кто в вашем детстве был наиболее критической фигурой?</p>	

<p>Какие негативные высказывания в свой адрес вы слышали и как к ним относились?</p>	
<p>Сталкивались ли в детстве с физическим, психологическим или сексуальным насилием?</p>	

## 2.5. АНАМНЕЗ ЖИЗНИ: ПОДРОСТКОВЫЙ И ВЗРОСЛЫЙ ПЕРИОДЫ

АНАМНЕЗ ЖИЗНИ: ПОДРОСТКОВЫЙ И ВЗРОСЛЫЙ ПЕРИОДЫ	
Какими вы были в школе?	
Какие были сложности и успехи в школе?	
Были ли в школе проблемы с адаптацией?	
Как развивались отношения со сверстниками в школе?	
Как вы учились в школе? Какое отношение было к учёбе?	
Какие были впечатления	



Были ли личные отношения в школе? Как они складывались?	
Как вы поступили в вуз? Был ли это добровольный выбор?	
Были ли личные отношения в вузе? Как они складывались?	
Были ли у вас проблемы в семье в период вашего взросления? Как вы их решали?	
Каким был ваш первый сексуальный опыт?	
Кратко опишите вашу историю личных отношений с партнёрами	
Как вы познакомились со своим нынешним партнёром (если он есть)?	
Как бы вы описали своего	

<p>Что было/есть важного в этих отношениях для вас?</p>	
<p>Удовлетворяют ли вас текущие отношения в моральном, психологическом, сексуальном, бытовом планах? Каковы сложности и переживания в этих сферах?</p>	
<p>Было ли в вашей жизни событие, в результате которого вы полностью или существенно изменили свой взгляд на себя, других людей или на свою жизнь?</p>	
<p>Есть ли что-то ещё, чем вы считаете важным поделиться?</p>	

# ЧАСТЬ III.

## ОБЪЕКТИВНЫЕ ШКАЛЫ

### 3.1. ШКАЛА ТРЕВОГИ А. БЕКА

Оценить текущий уровень тревоги можно с помощью шкалы тревоги А. Бека, регулярное заполнение которой также позволяет видеть динамику изменений. В этом тесте описаны наиболее распространённые симптомы тревоги. Для получения объективного показателя уровня тревоги важно тщательно изучить каждый пункт и отметить, насколько вас беспокоил каждый из этих симптомов в течение этой недели, включая сегодняшний день, пользуясь 4-балльной шкалой:

**0 баллов:** совсем не беспокоил

**1 балл:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2 балла:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3 балла:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

**Симптом №1. Ощущение онемения или покалывания в теле:**

**0:** совсем не беспокоил



**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

### **Симптом №2. Ощущение жара:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

### **Симптом №3. Дрожь в ногах:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

### **Симптом №4. Неспособность расслабиться:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

### **Симптом №5. Страх, что произойдёт самое плохое:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

**Симптом №6. Головокружение или ощущение лёгкости в голове:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

**Симптом №7. Ускоренное сердцебиение:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

**Симптом №8. Неустойчивость:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

**Симптом №9. Ощущение ужаса:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

### **Симптом №10. Нервозность:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

### **Симптом №11. Дрожь в руках:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

### **Симптом №12. Ощущение удушья:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

### **Симптом №13. Шаткость походки:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

### **Симптом №14. Страх утраты контроля:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

### **Симптом №15. Затруднённость дыхания:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

### **Симптом №16. Страх смерти:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

### **Симптом №17. Испуг:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

### **Симптом №18. Желудочно-кишечные расстройства:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

### **Симптом №19. «Предобморочные» состояния:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

### **Симптом №20. Прилив крови к лицу:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

### **Симптом №21. Усиленное потоотделение, не связанное с жарой:**

**0:** совсем не беспокоил

**1:** слегка, не слишком меня беспокоил

**2:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить

**3:** очень сильно, я с трудом мог это выносить

**Результаты.** Суммируйте все баллы, которые указаны рядом с каждым из выбранных утверждений. Запишите свой результат (в график изменений эмоционального состояния

из параграфа 3.3). Результаты теста интерпретируются следующим образом:

**0 – 21 баллов** – незначительный уровень тревоги;

**22 – 35 баллов** – средняя выраженность тревоги;

**36 – 63 баллов** – высокая тревога.

Помните, что каким бы ни оказался ваш результат, окончательную интерпретацию результатов теста может осуществить только специалист. Эта шкала необходима, в первую очередь, для отслеживания динамики изменений.

## 3.2. ШКАЛА ДЕПРЕССИИ А. БЕКА

Оценить текущий уровень депрессии можно с помощью шкалы депрессии А. Бека, регулярное заполнение которой также позволяет видеть динамику изменений. В этом тесте содержатся группы утверждений. В каждой группе отметить утверждение, которое наиболее точно описывает ваше самочувствие на этой неделе, включая сегодняшний день. Если несколько утверждений из группы кажутся подходящими, отметьте каждое из них.

### **Группа утверждений №1:**

**0 баллов:** я не чувствую себя расстроенным

**1 балл:** я расстроен

**2 балла:** я всё время расстроен и не могу от этого отключиться

**3 балла:** я настолько расстроен, что мне крайне сложно это выдержать

### **Группа утверждений №2:**

**0 баллов:** я не беспокоюсь о своём будущем

**1 балл:** я чувствую, что озадачен будущим

**2 балла:** я чувствую, что меня ничего не ждёт в будущем

**3 балла:** моё будущее безнадежно, и ничто не изменится к лучшему

### **Группа утверждений №3:**

**0 баллов:** я не чувствую себя неудачником

**1 балл:** я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди

**2 балла:** я вижу в своей жизни много неудач

**3 балла:** я чувствую, что как личность я – полный неудачник

### **Группа утверждений №4:**

**0 баллов:** я настолько же удовлетворён жизнью, как и раньше

**1 балл:** я не получаю столько удовлетворения от жизни, как раньше

**2 балла:** я больше не получаю удовлетворения ни от чего

**3 балла:** я полностью не удовлетворён жизнью, и мне всё надоело

### **Группа утверждений №5:**

**0 баллов:** я не чувствую себя в чём-нибудь виноватым

**1 балл:** достаточно часто я чувствую себя виноватым

**2 балла:** большую часть времени я чувствую себя виноватым

**3 балла:** я постоянно испытываю чувство вины

### **Группа утверждений №6:**

**0 баллов:** я не чувствую, что могу быть наказанным



за что-либо

**1 балл:** я чувствую, что могу быть наказан

**2 балла:** я ожидаю, что могу быть наказан

**3 балла:** я чувствую себя уже наказанным

### **Группа утверждений №7:**

**0 баллов:** я не разочаровался в себе

**1 балл:** я разочаровался в себе

**2 балла:** я себе противен

**3 балла:** я себя ненавижу

### **Группа утверждений №8:**

**0 баллов:** я знаю, что не хуже других

**1 балл:** я критикую себя за ошибки и слабости

**2 балла:** я всё время обвиняю себя за свои поступки

**3 балла:** я виню себя во всём плохом, что происходит

### **Группа утверждений №9:**

**0 баллов:** я никогда не думал покончить с собой

**1 балл:** у меня бывают такие мысли, но я не буду их осуществлять

**2 балла:** я бы хотел покончить с собой

**3 балла:** я бы убил себя, если бы представился такой случай

### **Группа утверждений №10:**

**0 баллов:** я плачу не больше, чем обычно

**1 балл:** сейчас я плачу чаще, чем раньше

**2 балла:** теперь я всё время плачу

**3 балла:** сейчас я не могу плакать, даже если мне хочется

### **Группа утверждений №11:**

**0 баллов:** сейчас я раздражителен не более обычного

**1 балл:** я легче раздражаюсь, нежели раньше

**2 балла:** теперь я постоянно чувствую, что раздражён

**3 балла:** я равнодушен к вещам, которые раньше меня

раздражали

### **Группа утверждений №12:**

**0 баллов:** я не утратил интереса к другим людям

**1 балл:** я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше

**2 балла:** я почти потерял интерес к другим людям

**3 балла:** я полностью утратил интерес к другим людям

### **Группа утверждений №13:**

**0 баллов:** я откладываю принятие решений иногда, как и раньше

**1 балл:** я чаще, чем раньше, откладываю принятие решений

**2 балла:** мне труднее принимать решения, чем раньше

**3 балла:** я больше не могу принимать решения

### **Группа утверждений №14:**

**0 баллов:** я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно

**1 балл:** меня тревожит, что я выгляжу непривлекательным

**2 балла:** я знаю, что моя внешность стала непривлекательной

**3 балла:** я знаю, что выгляжу безобразно

### **Группа утверждений №15:**

**0 баллов:** я могу работать так же хорошо, как и раньше

**1 балл:** мне нужно сделать усилие, чтобы начать что-либо делать

**2 балла:** я с трудом заставляю себя делать что-либо

**3 балла:** я совсем не могу выполнять никакую работу

### **Группа утверждений №16:**

**0 баллов:** я сплю так же хорошо, как и раньше

**1 балл:** сейчас я сплю хуже, чем раньше

**2 балла:** я просыпаюсь на час-два раньше, и мне трудно заснуть снова

**3 балла:** я просыпаюсь на несколько часов раньше и не могу заснуть

### **Группа утверждений №17:**

**0 баллов:** я устаю не больше, чем обычно

- 1 балл:** теперь я устаю быстрее, чем раньше
- 2 балла:** я устаю почти от всего, что я делаю
- 3 балла:** я не могу ничего делать из-за усталости

### **Группа утверждений №18:**

- 0 баллов:** мой аппетит не хуже, чем обычно
- 1 балл:** мой аппетит стал хуже, чем раньше
- 2 балла:** мой аппетит теперь значительно хуже
- 3 балла:** у меня вообще нет аппетита

### **Группа утверждений №19:**

- 0 баллов:** за последнее время я не похудел или худел незначительно
- 1 балл:** я ненамеренно потерял более 2 килограммов
- 2 балла:** я ненамеренно потерял более 5 килограммов
- 3 балла:** я ненамеренно потерял более 7 килограммов

### **Группа утверждений №20:**

- 0 баллов:** я беспокоюсь о своём здоровье не больше обычного
- 1 балл:** меня тревожат проблемы моего физического здоровья
- 2 балла:** я сильно обеспокоен своим физическим состоянием
- 3 балла:** я не могу думать ни о чём другом, кроме своего здоровья

## **Группа утверждений №21:**

**0 баллов:** я не замечал изменения своего интереса к близости

**1 балл:** меня меньше занимают вопросы близости, чем раньше

**2 балла:** я гораздо меньше интересуюсь близостью, чем раньше

**3 балла:** я полностью утратил интерес к интимной близости

**Результаты.** Суммируйте все баллы, которые указаны рядом с каждым из выбранных утверждений. Запишите свой результат (в график изменений эмоционального состояния из параграфа 3.3). Результаты теста интерпретируются следующим образом:

**0 – 9 баллов** – отсутствие депрессивных симптомов;

**10 – 15 баллов** – лёгкая депрессия (субдепрессия);

**16 – 19 баллов** – умеренная депрессия;

**20 – 29 баллов** – выраженная депрессия (средней тяжести);

**30 – 63 баллов** – тяжёлая депрессия.

Помните, что каким бы ни оказался ваш результат, окончательную интерпретацию результатов теста может осуществить только специалист. Эта шкала необходима, в первую очередь, для отслеживания динамики изменений.

### 3.3. ГРАФИК ИЗМЕНЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

НЕДЕЛЯ	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII	
	Д	Т	Д	Т	Д	Т	Д	Т	Д	Т	Д	Т	Д	Т	Д	Т
63																
60																
57																
54																
51																
48																
45																
42																
39																
36																
33																
30																
27																
24																
21																
18																
15																
12																
9																
6																
3																
0																
БАЛЛЫ:																

Д – показатель уровня депрессии

Т – показатель уровня тревоги



# ЧАСТЬ IV. БЛАНК ИНТЕРВИЗИИ (СУПЕРВИЗИИ)

## СЛАЙД 1. ЗАПРОС ТЕРАПЕВТА НА ИНТЕРВИЗИЮ

ЗАПРОС ТЕРАПЕВТА НА ИНТЕРВИЗИЮ	
Какие вопросы вы хотели бы обсудить на интервизии?	
Помощь в решении каких проблем (с клиентом) вы хотели бы получить от коллег?	
1	
2	
3	
4	





# СЛАЙД 2. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О КЛИЕНТЕ

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ	
Имя, дата рождения, возраст, пол, этническая принадлежность, страна, город	Указывается вымышленное или изменённое имя или первая буква имени (для обеспечения конфиденциальности клиента)
Семейное положение: наличие партнёра (количество лет вместе) и детей (количество и возраст)	
Образование, род деятельности	
Условия проживания и способность самостоятельного содержания и навыки решения проблем	
Род деятельности родителей	







# СЛАЙД 4. ТИПИЧНАЯ СИМПТОМАТИКА (ПО СФЕРАМ)

ТИПИЧНАЯ СИМПТОМАТИКА (ПО СФЕРАМ)			
Перечислите характерные для клиента когнитивные симптомы (в т.ч. ключевые автоматические мысли и иррациональные верования, влияющие на поддержание проблем клиента)			Перечислите характерные для клиента эмоциональные симптомы
	К	Э	
Перечислите характерные для клиента поведенческие симптомы (в т.ч. основные неадаптивные компенсаторные стратегии, влияющие на поддержание проблем клиента)	П	Т	Перечислите характерные для клиента физиологические (телесные) симптомы



# **СЛАЙД 5. ТРИГГЕРНЫЕ СИТУАЦИИ И ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ**



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.