

인지치료 평가 척도

치료자: _____ 환자: _____ 치료일자: _____년 _____월 _____일

테이프 번호: _____ 평가자: _____ 채점일: _____년 _____월 _____일

치료 횟수 _____ () 비디오테이프 () 오디오테이프 () 실시간 관찰

지시문:

매회 0 점부터 6 점 척도로 치료자를 평가하고, 문항 옆의 칸에 점수를 기록한다.

짝수 항목마다 예시가 제공된다.

만일 치료자의 점수가 두 예시 사이에 위치한다고 판단되면, 홀수 항목을 선택하여 채점한다. (1, 3, 5)

예를 들어, 만일 치료자가 매우 좋은 의제를 설정했지만 우선순위를 두지 않았다면 4 나 6 점보다는 5 점을 주도록 한다.

만일 주어진 항목의 예시가 평가 중인 해당 치료시간에는 적용되지 않는 것으로 보이면, 이를 무시해도 무방하며 좀 더 전반적인 아래의 척도를 사용하도록 한다.

0 부족한 / 1 부적합한 / 2 평범한 / 3 무난한 / 4 우수한 / 5 매우 우수한 / 6 훌륭한

어떠한 항목도 빈 칸으로 두지 않도록 한다.

모든 항목들에 대해서 치료자의 기술적 요소에 초점을 맞추고, 얼마나 어려운 환자인지를 염두에 두도록 한다.

제 1 부 전반적인 치료적 기술

___1. 의제

- 0 치료자가 의제를 설정하지 않았다.
- 2 치료자가 의제를 모호하거나 불완전하게 설정하였다.
- 4 치료자가 환자와 함께 특정한 표적 문제들을 포함하여 상호 만족스러운 의제를 설정하기 위해 작업하였다. (예, 업무의 불안, 결혼 생활의 불만족)
- 6 치료자가 주어진 시간에 적절하게 표적 문제들에 대한 적절한 의제를 환자와 함께 설정하였다. 이후 우선순위를 정하고 의제를 따랐다.

___2. 피드백

- 0 치료자는 치료시간에 대한 환자의 이해나 반응을 가늠하기 위한 피드백을 요청하지 않았다.
- 2 치료자는 환자로부터 일부 피드백을 이끌어냈으나, 치료시간 동안 치료자가 추론한 맥락을 환자가 충분히 이해했는지 확인하기 위한 질문을 충분히 하지 않았거나, 환자가 치료시간에 만족하는지를 알아보지 않았다.
- 4 치료자는 치료시간 전반에 걸쳐 치료자가 추론한 맥락을 환자가 이해한다는 것과 치료시간에 대한 환자의 반응을 확인할만한 질문을 충분히 하였다. 만일 적절한 피드백이라면 치료자는 자신의 언행을 그에 맞추어 조정하였다.
- 6 치료자가 치료시간 전반에 걸쳐 언어적, 비언어적인 피드백을 이끌어내고, 그것에 반응하는 데 특히 능숙하였다. (예, 치료시간에 대해 도출된 반응을 하였고, 이해 정도를 정기적으로 확인하였으며, 치료시간 종료 시 주요 사항들을 요약하도록 도와주었다.)

___3. 이해하기

- 0 치료자가 반복적으로 환자가 외현적으로 말한 것을 이해하는 데 실패하고 지속적으로 핵심을 놓친다. 부족한 공감 기술
- 2 치료자는 대개 환자가 외현적으로 한 말을 따라하거나 그에 반항 할 수는 있으나, 좀 더 미묘한 의사소통에 대한 반응은 반복적으로 실패한다. 제한된 경청과 공감 능력
- 4 치료자는 환자가 외현적으로 말한 것과 좀 더 미묘한 방식으로 소통한 것 모두에 반항 하여 대체로 환자의 “내적 현실”을 잡아낸다고 보인다. 우수한 경청과 공감 능력
- 6 치료자는 환자의 “내적 현실”을 충분히 이해하고 있으며, 이를 환자에 대한 적절한 언어적, 비언어적 반응을 통하여 소통하는 데 능숙하였다. (예, 치료자의 반응의 음색이 환자의 메시지에 대한 공감적 이해를 전달하고 있다.) 훌륭한 경청과 공감 기술

___4. 대인관계의 효과

- 0 치료자의 대인관계 기술이 부족하였다. 적대적이거나 품위 없거나, 또는 다른 방식으로 환자에게 해가 되었다.
- 2 치료자가 환자에게 해를 주는 것으로 보이지는 않으나, 유의한 대인관계의 문제들이 있었다. 때때로 치료자는 불필요하게 조급하거나, 냉담하거나, 불성실하며 혹은 자신감과 능력을 전달하는 데 어려움이 있었다.
- 4 치료자는 만족스러운 정도의 온정, 관심, 자신감, 진실함과 전문가적 태도를 보였다. 뚜렷한 대인관계적 문제는 없었다.
- 6 치료자는 최적 수준의 온정, 관심, 자신감, 진실함과 전문가적 태도를 보였으며, 이는 현재 치료시간에서의 바로 이 환자에게 적절하였다.

___5. 상호협력

- 0 치료자는 환자와 상호협력 관계를 세우려는 시도를 하지 않았다.
- 2 치료자는 환자와 상호협력 관계를 맺으려 하였으나, 환자가 중요하다고 생각하는 문제의 정의를 내리거나, 치료적 관계를 확립하는 데 어려움이 있었다.
- 4 치료자는 환자와 상호협력할 수 있었고, 환자 및 치료자 모두 중요하다고 생각하는 문제에 초점을 맞출 수도 치료적 관계를 확립할 수도 있었다.
- 6 상호협력이 훌륭하게 이루어 것으로 보인다. 치료자는 치료시간 동안 환자가 가능한 능동적인 역할을 하도록 독려했다. (예, 선택하도록 하여서) 그래서 그들은 팀이 되어 움직일 수 있었다.

___6. 진행 속도 조절과 효율적인 시간 사용

- 0 치료자는 치료 시간을 구조화하려는 어떠한 시도도 하지 않았다. 회기는 목적이 없는 것처럼 보였다.
- 2 회기는 다소간 방향성이 있었으나 치료자가 구성을 하거나 진행속도를 조절함에 있어 유의한 문제점이 있었다. (예: 거의 구조화되지 않았거나, 구조에 대해 융통성이 없었거나, 너무 느리게 진행하였거나, 너무 빠르게 진행하였다.)
- 4 치료자는 시간을 효율적으로 이용하는데 상당히 성공하였다. 치료자는 논의와 진행의 흐름을 내내 적절히 통제해 나아갔다.
- 6 치료자는 매우 기술적으로 지엽적이고 비생산적인 논의를 제한하였으며, 회기의 진행을 가능한 신속히 환자 개인에게 적합하도록 맞춤으로써, 시간을 효율적으로 이용하였다.

제 2 부 개념화, 전략, 기법

___7. 길잡이식 발견법

- 0 치료자는 일차적으로 논쟁과 설득 또는 “강의”에 의존하였다. 치료자는 환자를 “심문”하는 것처럼 보이며 환자를 방어적으로 내몰거나 자기 관점을 환자에게 강요하였다.
- 2 치료자는 길잡이식 발견법보다는 설득과 논쟁에 더 많이 의존하였다. 그럼에도 치료자의 스타일은 환자가 공격 받거나 방어적이 되었다는 느낌은 들지 않을 정도로 충분히 지지적이었다.
- 4 치료자는 치료시간의 대부분을 논쟁보다는 길잡이식 발견법을 통해(예: 증거 검토하기, 대안 고려하기, 장단점 저울질하기) 새로운 관점으로 바라볼 수 있도록 도왔다. 질문을 적절히 사용하였다.
- 6 치료자는 치료시간 중에 문제들을 탐색하고 환자로 하여금 결론을 도출할 수 있도록 하기 위해 길잡이식 발견법을 이용하는 데 특별히 능숙하였다. 숙련된 질문의 사용과 다른 개입 양식들 간의 균형을 훌륭하게 맞추어냈다.

___8. 핵심인지나 행동에 초점 맞추기

- 0 치료자는 특정한 생각이나 가정, 심상, 의미나 행동을 이끌어내는 시도를 하지 않았다.
- 2 치료자는 인지나 행동을 끌어내기 위해 적절한 기법들을 사용하였다. 그러나 치료자는 환자의 핵심 문제와 관계없는 인지/행동에 초점을 맞추거나 문제의 초점을 찾는 데 어려움이 있었다.
- 4 치료자는 표적 문제와 관련된 특정한 인지나 행동에 초점을 맞추었다. 그러나 치료자는 더 큰 치료적 진전을 제공할 수 있는 좀 더 핵심적 인지나 행동에 초점을 맞출 수도 있었다.
- 6 치료자는 매우 능숙하게 핵심적인 생각, 가정, 행동 등에 초점을 맞추었는데, 이들은 문제 영역과 가장 관련이 있는 것이었으며, 치료적 진전을 상당히 기약할 수 있었다.

___9. 변화를 위한 전략

(주: 이 항목에서는 해당 전략이 얼마나 효과적으로 수행되었는지 또는 실질적 변화가 일어났는지의 여부가 아니라, 변화를 위해 치료자가 사용한 전략의 질적인 면에 초점을 맞춘다.)

- 0 치료자는 인지행동적 기법들을 채택하지 않았다.
- 2 치료자는 인지행동적 기법을 채택하였다. 그럼에도 변화를 가져올 결정적인 전략이 모호하거나 환자를 돕는데 확실하지 않는 것처럼 보였다.

- 4 치료자는 합리적인 전망을 보여주는 변화의 전략을 일관되게 가진 것으로 보이며, 인지행동적 기법들을 포함하였다.
- 6 치료자는 매우 가능성 있어 보이는 지속적인 변화 전략을 따랐으며 인지행동적 기법을 가장 적절히 포함하였다.

___10. 인지행동적 기법의 적용

(주: 이 항목에서는 표적 문제를 얼마나 적절하게 다루었는지 또는 실질적 변화가 있었는지에 여부가 아니라 얼마나 숙련되게 기법들을 적용하였는지에 초점을 맞춘다.)

- 0 치료자는 인지행동적 기법을 전혀 적용하지 않았다.
- 2 치료자는 인지행동적 기법들을 사용하였으나, 적용된 방식에 유의한 결함이 있었다.
- 4 치료자가 인지행동적 기법들을 보통 정도의 숙련도로 적용하였다.
- 6 치료자가 매우 능숙하고 풍부하게 인지행동적 기법들을 사용하였다.

___11. 과제

- 0 치료자가 인지치료와 관련된 과제를 부여할 시도조차 하지 않았다.
- 2 치료자는 과제를 부여하는 데 유의한 어려움이 있었다. (예: 이전 과제를 검토하지 않았고, 충분히 자세하게 설명하지 않았으며, 부적절한 과제를 내주었다.)
- 4 치료자는 지난 과제를 검토하였으며, 치료시간에서 다른 쟁점과 대체로 연관이 있는 표준적인” 인지치료 과제를 내주었다. 과제는 충분히 자세하게 설명되었다.
- 6 치료자는 이전 과제를 검토하였으며, 현재의 인지치료에서 도출된 과제들을 신중히 다음 주를 위해 부여하였다. 과제 부여는 “환자 맞춤형”으로 환자가 새로운 관점을 흡수하고, 가설을 검증하며, 치료시간 중에 논의되었던 새로운 행동을 실험하도록 도울 수 있으리라 보였다.

제 3 부 추가적으로 고려할 사항들

12. (ㄱ) 치료시간 중 특별히 일어난 문제들이 있었는가? (예: 과제에 대한 비순응, 치료자와 환자 간의 대인관계적 쟁점들, 치료를 지속할 가망의 없음, 재발?)

예 / 아니오

___ (ㄴ) 만일 '예'라면

0 치료자는 제기되었던 특정 문제들을 적절히 다루지 못하였다.

2 치료자는 특정한 문제들은 적절하게 다루었으나 인지치료와 부합되지 않는 전략이나 개념화를 사용하였다.

4 치료자는 인지적 틀을 사용하여 특정 문제를 다루고자 하였으며, 기법들을 적용하는 데 능숙한 편이었다.

6 치료자는 인지치료의 틀을 사용하여 특정 문제들을 다루는 데 매우 능숙하였다.

13. 이 척도로 측정된 표준화된 접근으로부터 출발했다고 인정될 수 있지만 유의하게 색다른 요소들이 치료시간 중에 있었나?

예(아래 설명바람) / 아니오.

제 4 부 전반적 평가와 논평

14. 현 치료시간에서 해당 치료자에게 인지치료자로서 전반적으로 몇 점을 줄 수 있는가?

- 0 부족한
- 1 부적합한
- 2 평범한
- 3 무난한
- 4 우수한
- 5 매우 우수한
- 6 훌륭한

15. 만일 인지치료에 대한 성과 연구를 시행하고 있다면, 현 시점에서 이 치료자를 선택하여 참여시키겠는가? (이 치료시간이 전형적이라고 보는가?)

- 0 절대 아니다
- 1 아마 아닐 것이다
- 2 불확실함 - 경계선
- 3 아마 그럴 것이다
- 4 확실히 그럴 것이다.

16. 당신이 이 환자와 함께 작업한다면 어느 정도나 어렵게 느낄 것인가?

- 0 어렵지 않다.
- 1 충분히 받아들일 만하다.
- 2
- 3 중등도로 어렵다.
- 4
- 5
- 6 몹시 어렵다.

17. 치료자의 개선점에 대한 논평과 제언

18. 전반적 평가

0 부적합한

1 평범한

2 무난한

3 우수한

4 매우 우수한

5 훌륭한

상기한 척도를 이용하여 현 테이프에서 시연된 치료자의 기량에 대한 전반적 평가 점수를 준다.
적절한 점수에 동그라미를 친다.

이 척도의 사용과 관련된 지침들을 원한다면, <Young J.E., & Beck, A.T. (August, 1980)

Cognitive Therapy Scale Rating Manual>을 참조하라.