

# Инструмент для оценки достижения целей

## Методические указания

Dr Duncan Law

Доктор Дункан Лоу

На русский перевела Александра Гришанина

«Постановка целей показывает в  
какую сторону двигаться, помогает  
увидеть над чем Вы  
уже работаете и над  
чем Вам еще предстоит  
поработать.»

Молодой человек

Февраль 2019





Creative Commons BY-NC-SA 4.0

ISBN 978-1-9160228-8-1

When referencing this document please cite as:

***Duncan Law (2019) 'The goal-based outcome (GBO) tool: guidance notes' MindMonkey Associates: London***

Published February 2019

For further information visit: [www.goals-in-therapy.com](http://www.goals-in-therapy.com)

Quote on front cover from Bromley & Westwood (2013, p.43)

## Введение

Инструмент для оценки достижения целей (GBO tool) – это простой и эффективный способ измерения прогресса и результатов проведения медицинских и психологических интервенций. Его можно использовать не только для работы с психически здоровыми и эмоционально благополучными молодыми людьми и их семьями, но и при любой другой работе, ориентированной на изменения и постановку целей, включая работу со взрослыми (пациентами/клиентами). Его так же можно применять для оценки сферы физического здоровья.

Данный инструмент помогает отследить, пожалуй, наиболее важный аспект в любой интервенции: “Помогает ли это приблизиться к целям, в достижении которых Вам действительно нужна помощь?”

В данной работе мы вводим термин "молодой человек". Он используется далее в качестве условного обозначения любого молодого человека: "ребенка", "подростка", "родителя/опекуна", "взрослого", который обратился за Вашими услугами.

Эти комментарии предназначены для краткого руководства по использованию инструмента для оценки достижения целей (GBO tool). Для получения более подробной информации о постановке целей в системе Goal-based outcome (GBO) и практике, ориентированной на постановку целей, а также ссылок на ресурсы и версии GBO на различных языках, пожалуйста, посетите [www.goals-in-therapy.com](http://www.goals-in-therapy.com).



# Руководство по применению

## 1. Инструмент для оценки достижения целей

- Инструмент для оценки достижения целей – простой и эффективный метод **измерения прогресса** и результатов интервенции
- Он может быть **использован в любой обстановке**, располагающей к достижению целей или переменам
- Он может быть использован для отслеживания прогресса от сессии к сессии или просто в качестве **инструмента выявления результата лечения**
- Инструмент для оценки достижения целей **позволяет выявить наиболее существенные изменения для человека**, с которым Вы работаете
- Инструмент был разработан в британских **центрах психического здоровья детей и подростков** и успешно **используется в разных странах**, а также применяется в работе со **взрослыми** и в сфере **физического здоровья**

## 2. Формирование и постановка целей

- Терапевт, консультант, клиницист или практикующий врач, работающий с молодым человеком или семьей, должен прийти к **взаимопониманию и соглашению** на предмет ставящихся целей с человеком, обращающимся за помощью
- После того, как цель была поставлена, можно использовать **любую подходящую (предпочтительно основанную на фактических данных) интервенцию для ее достижения**
- Первым шагом является **определение потенциальных целей**, а затем их уточнение и согласование для проведения интервенции
- В тот момент, когда Вы чувствуете, что молодой человек/семья сообщили вам достаточно вводной информации, **можно начать предлагать цели, например** следующим образом:

*«Это было действительно полезно и помогло мне получить представление о том, что привело тебя сюда сегодня; а теперь можно вместе подумать о твоих надеждах на будущее»*

- По результатам данного обсуждения можно начать **формировать цели**:

*«Итак, из того, что ты уже успел/ла мне рассказать, что, по твоему мнению, является твоими основными целями, с которыми ты обратилась за помощью в эту службу? Если наша совместная работа окажется успешной, каких изменений ты надеешься достичь к моменту прекращения наших встреч по сравнению с текущими обстоятельствами?»*

- После того как цель была согласована, полезно **записать** ее в предложение, которое резюмирует ее. Желательно, чтобы молодой человек **выразил цель своими словами**

- Полезные цели, как правило, ориентированы на будущее, позитивно сформулированы и реалистичны
- Можно выделить следующие типы целей:
  - **Цели изменения** – стремления человека измениться или поменять что-то в своей жизни. Большинство целей терапии являются «целями изменения»
  - **Цели обучения** – обретение идей, которые могут помочь с проблемами, даже если они не могут привести к (немедленным) изменениям
  - **Цели исследования и понимания** – это такие цели, которые перед собой ставит человек, стремящийся разобраться в себе и понять, кем он является. Они могут привести к изменениям, но это не является основным направлением работы
- Убедитесь, что цель **безопасна** для молодого человека и его окружения
- Наметьте не более **трех целей**
- Вы можете записать согласованные цели на **бланке записи целей GBO**

### 3. Оценка целей

- Следующим шагом, после того как цель была установлена, является выставление ее **первоначального рейтинга (базовый уровень)**. Вы можете сказать, например:

*«Хорошо, мы согласовали цели, над которыми ты хотел бы поработать, теперь было бы полезно получить представление, насколько ты близок к достижению каждой из этих целей. Это поможет нам получить представление о том, с чего ты начинаешь и чего тебе уже удалось достичь, и это может помочь нам отслеживать на последующих этапах то, как далеко ты продвинулся.»*
- На этом этапе можно **определить, с какой регулярностью** будет проводиться оценка прогресса в достижении цели (каждый сеанс, в конце интервенции и т.д.).
- Вы можете **предложить молодому человеку оценить свои цели**, сказав что-то вроде:

*«Возьмем первую цель: по шкале от нуля до десяти – где десять означает, что ты полностью достиг своей цели, а ноль означает, что ты даже не начал продвигаться к ней, а оценка пять – это ровно половина пути между ними – какую оценку ты бы сегодня дал своему текущему прогрессу в достижении этой цели?»*
- Если показать молодому человеку график прогресса достижения целей GBO или же нарисовать график на бумаге или доске, то это поможет **сделать шкалу более визуальной**
- Маленькие дети могут предпочесть **визуальную метафору**, такую как лестница с цифрами 0–10 на ступеньках

- При первой оценке целей важно **учитывать окончание терапии**. Убедитесь, что молодой человек понимает, что Вы не ожидаете, что цели достигнут десяти из десяти, но Вы заинтересованы в том, чтобы помочь ему продвинуться хотя бы немного по шкале
- Напишите согласованные рейтинги на **бланке оценки целей GBO**

#### 4. Если цели меняются

- При необходимости **цели могут быть скорректированы** в ходе интервенции, а, следовательно, сам фокус работы может быть изменён
- Отталкивайтесь от своего **клинического опыта** в разговоре с молодым человеком, прежде чем будет принято решение об изменении фокуса работы
- Оцените, насколько может быть **клинически оправданным** регулярное изменение целей на протяжении всей интервенции
- **Обсуждение** потенциальных изменений в целях с руководителем или коллегой может оказаться полезным
- В зависимости от типа интервенций, над которой Вы работаете с молодым человеком, Вы можете условно **обновить цели и начать заново оценку новых целей**
- Следите за тем, чтобы **продолжение оценки первоначальных целей** было полезным для молодого человека

#### 5. Контроль целей от сессии к сессии

- **Оценка целей может происходить каждую сессию** посредством GBO на протяжении всей интервенции.
- Обсудите с молодым человеком, **какую часть встречи нужно уделить обсуждению прогресса в достижении поставленных целей** – обычно в первой половине встречи
- **Каждую сессию полезно проводить оценку целей**. Это может быть сделано, например, следующим образом:

*"Хорошо, давай посмотрим, как тебе кажется, где ты сейчас находишься на пути к достижению целей, которые мы обговорили в начале совместной работы. Давай сначала посмотрим на первую цель, которая заключалась в... (изложите цель) – по шкале от нуля до десяти...и так далее...– как бы ты сегодня оценили свой прогресс в достижении этой цели?"*

- Как только оценка была проведена, следует **сравнить ее с показателями предыдущей недели** и обсудить разницу по мере необходимости
- Ведите учет прогресса при **помощи графика прогресса в достижении целей (GBO)**
- Соединив показатели оценки достижения цели на графике прогресса в достижении целей (GBO), **Вы получите простую диаграмму реализации**, которой можно поделиться с молодым человеком и/или на супервизии

- Регулярное отслеживание и обсуждение прогресса позволяет терапевту и молодому человеку **совместно контролировать прогресс**
- Если использовать GBO последовательно, сессия за сессией, то следует **оценивать прогресс достижения целей на каждой встрече**. Однако иногда это может быть невозможно или нецелесообразно – в ходе сессии может возникнуть необходимость воздержаться от оценки текущих изменений.
- В ходе общения с молодым человеком можно выяснить, **кто и что действительно помогают ему достичь своих целей**, а также то, каким образом текущий прогресс можно поддержать. Или же, напротив, зафиксировать отсутствие прогресса или отклонение от цели, что, в свою очередь, должно стать поводом к разговору о том, что или кто еще может помочь

## 6. Отсутствие прогресса в достижении целей

- При **отсутствии прогресса в достижении целей** может быть полезно пересмотреть сами цели:
  - Являются ли цели, поставленные в начале терапии, **все еще актуальными для молодого человека?**
  - Изменился ли социальный **контекст вокруг молодого человека**, и повлиял ли он на его цели?
  - Не **слишком ли амбициозны** цели?
  - Достаточно ли они **сфокусированы** на проблеме?
  - **Понимает** ли молодой человек, **как терапия может помочь** ему достичь своих целей?

## 7. Психометрические свойства

- GBO — это "**идеографический**" показатель. Это означает, что то, что измеряется с помощью GBO, уникально для данного человека, поскольку цели каждого человека различны и уникальны
- GBO — это "**ипсотивный**" опросник. Это означает, что последующий рейтинг сравнивается с первоначальным рейтингом человека. Таким образом, сравнение происходит с рейтингом самого человека, а не с какой-то внешней "**объективной**" оценкой изменения
- Опросник обладает **хорошей "очевидной валидностью"**, поскольку он наглядно демонстрирует измеряемый прогресс в достижении поставленных целей
- Было показано, что изменения в рейтингах **GBO сильно коррелируют с изменением симптомов** по данным других опросников, таких как SDQ (см. Wolpert et al 2012)
- GBO имеет рекомендуемый **надёжный индекс изменения (RCI)** равный 2.45 (edbrooke- Childs et al. 2015)





С какими проблемами ты бы хотел разобраться и какие цели перед собой ставишь, обращаясь к специалисту?  
(перечисли до трех целей)

Номер цели	Описание цели
1	
2	
3	

Если у тебя есть другие цели, то, пожалуйста, укажи их здесь

**Кем заполняется анкета**  
(отметьте ниже):

- Ребенок/Молодой человек
- Родитель/ попечитель
- Другое (пожалуйста, уточните):

**Идентификатор услуги /**

номер медицинского страхования:

Имя:(необязательно)

Дата





### Насколько ты близок к целям, которые хотел бы достичь?

Пожалуйста, обведи номер на шкале от нуля до десяти, который наиболее соответствует тому, насколько ты близок к достижению поставленной цели сегодня.

Помни, что оценка ноль обозначает отсутствие прогресса, оценка десять означает, что цель полностью достигнута, а оценка пять будет означать, что путь проделан ровно наполовину.

#### ТВОЯ ПЕРВАЯ ЦЕЛЬ

Приведи здесь краткое описание цели и ее номер, как указано в бланке записи целей

---

---

На полпути к достижению

Цель не достигнута	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Цель достигнута
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

#### ТВОЯ ВТОРАЯ ЦЕЛЬ

Приведи здесь краткое описание цели и ее номер, как указано в бланке записи целей

---

---

На полпути к достижению

Цель не достигнута	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Цель достигнута
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

#### ТВОЯ ТРЕТЬЯ ЦЕЛЬ

Приведи здесь краткое описание цели и ее номер, как указано в бланке записи целей

---

---

На полпути к достижению

Цель не достигнута	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Цель достигнута
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

**Кем заполняется анкета**  
(отметьте ниже):

- Ребенок/Молодой человек
- Родитель/ попечитель
- Другое (пожалуйста, уточните):

**Идентификатор услуги /**

номер медицинского страхования:

Имя:(необязательно)

Дата



# Goals and goal-based outcomes (GBOs)

## График прогресса в достижении целей



Это одна из трех целей для отслеживания.

Ты можешь перевернуть эту диаграмму на бок для быстрого просмотра прогресса в сессиях.

номер цели

### Цель:

сессия	дата	Сегодня я оценил бы прогресс в достижении этой цели: (пожалуйста, обведи нужное число ниже).										
		Помни, что оценка ноль обозначает отсутствие прогресса, оценка десять означает, что цель полностью достигнута, а оценка пять будет означать, что путь проделан ровно на половину										
1		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Чья это цель (отметьте ниже)

- Ребенок/Молодой человек  
 Родитель/ попечитель  
 Другое (пожалуйста, уточните):

Идентификатор услуги /

номер медицинского страхования:

Имя:(необязательно)

Дата



## References

- Bradley, J., Murphy, S., Fugard, A. J. B., Nolas, S. M., & Law, D. (2013). What kind of goals do children and young people set for themselves in therapy? Developing a goals framework using CORC data. *Child and Family Clinical Psychology Review* volume 1.
- Bromley, C. & Westwood, S. (2013). Young people's participation: views from young people on using goals. *Child and Family Clinical Psychology Review* volume 1.
- Cooper, M. & Law, D. (eds) (2018) 'Working with goals in psychotherapy and counselling' Oxford University Press
- Edbrooke Childs, J., Jacob, J., Law, D., Deighton, J., & Wolpert, M. (2015). Interpreting standardized and idiographic outcome measures in CAMHS: what does change mean and how does it relate to functioning and experience?. *Child and Adolescent Mental Health*.
- Jacob, J., Edbrooke-Childs, J., Lloyd, C., Hayes, D., Whelan, I., Wolpert, M. & Law, D. (2018) *Measuring outcomes using goals*. In: Cooper, M. & Law, D. (eds) (2018) 'Working with goals in psychotherapy and counselling' Oxford University Press
- Jacob, J., De Francesco, D., Deighton, J., Law, D., Wolpert, M., & Edbrooke-Childs, J. (2017). Goal formulation and tracking in child mental health settings: when is it more likely and is it associated with satisfaction with care?. *European child & adolescent psychiatry*, 1-12.
- Jacob, J., Edbrooke-Childs, J., Law, D., & Wolpert, M. (2015). Measuring what matters to patients: Using goal content to inform measure choice and development. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 2 (2) 170-186.
- Jacob, J., Edbrooke-Childs, J., Holley, S., Law, D., & Wolpert, M. (2015). Horses for courses? A qualitative exploration of goals formulated in mental health settings by young people, parents, and clinicians. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*,
- Law, D., & Bradley, J. (2015). *Goals and Goal Based Outcomes (GBOs): Some Useful Information*. (3rd ed.) London: CAMHS Press
- Law, D. (2018) 'Goal-oriented practice' in Cooper & Law (eds) (2018) 'Working with goals in psychotherapy and counselling' OUP: London
- Wolpert M, Ford T, Trustam E, Law D, Deighton J, Flannery H, Fugard A. (2012) Patient-reported outcomes in child and adolescent mental health services (CAMHS): use of idiographic and standardized measures. *J Mental Health*. Apr;21(2):165-73
- York A. & Kingsbury S. (2009). *The Choice and Partnership Approach: A guide to CAPA*. London.



ISBN 978-1-9160228-8-1



9 781916 022881