

Таблица 2

**Карта взаимосвязи компетенций с необходимыми знаниями и навыками****Универсальные знания, навыки и компетенции**

<b>Компетенции</b>	<b>Навыки</b>	<b>Знания</b>
Активное использование моделей терапии в практике	Применение на практике моделей психотерапевтического подхода	Понимание проблем психического здоровья. Знание основных концепций и моделей хотя бы одного психотерапевтического подхода
Установление и поддержание терапевтического альянса. Вовлечение клиента в терапию	Эмоциональный контакт и доверие. Эмпатическое слушание. Безоценочное принятие. Понимание внутреннего мира клиента. Понимание реакции клиента на терапию. Проявление интереса к клиентскому случаю. Соответствие стилю и темпу клиента (с учетом особенностей клиента). Помощь в выражении чувств и объяснение их в модели терапии. Формирование положительных ожиданий от лечения.	Знание терминов, понятий, принципов (валидация, принятие, эмпатия и др.)
Способность выявлять поддерживающий (патологический) цикл расстройства и определять терапевтические цели в соответствии с ним. Составление индивидуального плана терапии на основе концептуализации	Составление иерархии проблем. Согласование запроса и целей терапии. Постановка реалистичных целей. Способность проводить общую оценку и концептуализацию случая	Понимание процесса концептуализации. Знание о поддерживающих (патологических) циклах расстройств

## Общие когнитивно-поведенческие знания, навыки и компетенции

Компетенции	Навыки	Знания
Использование результатов опросников и самомониторинга клиента для определения тактики терапии и контроля за результатами	Проведение анкетирования, тестирования, клинического интервью	Знание о специфических шкалах и опросниках
Способность сослаться на когнитивную модель (в том числе на генеративную когнитивную модель), когда это уместно	Способность объяснить и продемонстрировать когнитивную модель клиенту	Понимание когнитивной модели. Знание концепций и теорий, используемых в КПТ (например, два уровня обработки информации, схемы и режимы, убеждения, уровни мышления и др.)
Способность динамически использовать диаграммы когнитивной концептуализации, в том числе концептуализации сильных сторон	Построение концептуализации как «вершины диагностики», отражающей генез проблем, сильные стороны клиента, социокультурный контекст и потребности. Определение ценностей, стремлений и сильных сторон клиента. Определение потребностей и дефицитов	Знание основных когнитивных искажений, используемых в КПТ. Понимание специфики и значения компенсаторных и копинг-стратегий. Знание о ценностях, стремлениях, целях, концептуализации сильных сторон. Знание принципов работы в модели СТ-R
Способность объяснять используемые техники клиенту и обсуждать с ним их применение	Способность проводить психообразование для клиента	Знание концепций и теорий, используемых в КПТ (например, два уровня обработки информации, схемы и режимы, убеждения, уровни мышления и др.)

Структурирование сессии, в том числе использование повестки, обобщения и обратной связи в структуре сессии	Следование оговоренному содержанию (повестке) сессии. Разделение ответственности за структуру и содержание сессии. Планирование и проверка домашнего задания	
Обучение клиента самопомощи на основе изученных техник. Составление долгосрочного плана предотвращения рецидивов и помощь в случае рецидива	Развитие новых способов справляться с дистрессом. Составление плана безопасности	Знание особенностей работы при рецидиве

**Специфические когнитивно-поведенческие знания, навыки и компетенции**

<b>Компетенции</b>	<b>Навыки</b>	<b>Знания</b>
Выявление и изменение допущений, отношений и правил. Возможность выявить и изменить глубинные убеждения	Способность выявлять автоматические мысли Возможность обнаружить, исследовать и проверить автоматические мысли и образы. Способность выявлять ключевые мысли и образы. Использование управляемого открытия и сократического диалога	Понимание уровней мышления (автоматических мыслей, промежуточных и глубинных убеждений). Знание о типах и категориях убеждений. Понимание концепции потребностей и связи потребностей с убеждениями
Мониторинг и планирование активности клиента (режима дня). Формирование навыка решения проблем	Использование поведенческой активации. Использование работы с мотивационными паттернами и мотивационного интервью	
Способность работать с фокусом внимания	Использование техник майндфулнесс и иной работы с фокусом внимания	

Способность использовать в нужный момент времени когнитивные, экспериенциальные и поведенческие техники. Способность планировать и проводить поведенческие эксперименты	Использование техник для когнитивной реструктуризации. Использование техник экспозиции и поведенческих экспериментов. Использование экспериенциальных техник	Понимание принципов работы когнитивной реструктуризации. Знание отдельных когнитивных, поведенческих и экспериенциальных техник
---	--	---

#### Метакомпетенции

Осознанное применение вмешательств и техник терапии
Управление эмоциональным содержанием сессий
Способность выявлять и устранять терапевтические тупики
Самоконтроль терапевта
Способность действовать и поддерживать открытые, конструктивные и взаимовыгодные отношения с коллегами в соответствии с профессиональными и этическими принципами
Установление партнерских, взаимовыгодных и долговременных отношений с дружественными специалистами и службами
Совершенствование навыков через активное обучение, интервизии и супервизии
Конструктивный вклад в развивающую (интервизия, супервизия, балинтовские группы) и помогающую (обеспечение профессиональной среды) деятельность профессиональных психотерапевтических сообществ
Способность самостоятельно оценивать свою работу по шкале CTRS
Завершение терапии

Авторы благодарят за вклад в поиск компетенций Анну Перпер, Ксению Бобкову, Татьяну Кузьмину.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. — 11 с. URL: [http://elib.gnpbu.ru/text/bernshteyn\\_o-lovkosti\\_1991/fs,1/](http://elib.gnpbu.ru/text/bernshteyn_o-lovkosti_1991/fs,1/) (дата обращения: 20.02.2022).
2. Болотов В. А., Сериков В. В. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе // Педагогика. 2003. № 10. С. 10.
3. Грицанов. А. А. Всемирная энциклопедия: Философия. М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2001. — 373 с.
4. Добсон К., Добсон Д., Научно обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии. СПб.: Питер, 2021. С. 400.