

Таблица 1

Список компетенций с учетом необходимых знаний и навыков

<p>Универсальные знания, навыки и компетенции</p>	<p>Знания: Понимание проблем психического здоровья. Углубленные знания общей и частной психопатологии, в частности — вариантов терапевтической динамики по каждой нозологической группе клиентов. Способы и методики клиничко-психопатологической и экспериментально-психологической диагностики особенностей психического состояния клиента. Способы и методики оценки качественных характеристик психического здоровья клиента. Знание об используемых в отношении данной группы клиентов комплексных лечебно-реабилитационных стратегий, в том числе стратегий сочетания психофармакотерапии с психотерапией. Знание основных концепций и моделей хотя бы одного психотерапевтического подхода, в частности КПТ. Знание терминов, понятий, принципов (валидация, принятие, эмпатия и др.). Понимание показаний для направления на консультацию к другому специалисту (психиатр, невролог, эндокринолог, терапевт и др.). Знание о поддерживающих (патологических) циклах расстройств. Понимание процесса концептуализации.</p>
	<p>Навыки: Применение на практике моделей психотерапевтического подхода, в частности КПТ. Способность к обсуждению и подтверждению правил конфиденциальности и безопасности терапевтической коммуникации. Эмоциональный контакт и доверие. Эмпатическое слушание. Безоценочное принятие. Помощь в выражении чувств и объяснение их в модели терапии. Понимание внутреннего мира клиента. Понимание реакции клиента на терапию. Проявление интереса к клиентскому случаю. Соответствие стилю и темпу клиента с учетом особенностей клиента. Составление иерархии проблем. Согласование запроса и целей терапии. Постановка реалистичных целей. Формирование положительных ожиданий от лечения.</p>

	<p>Способность проводить общую оценку и концептуализацию случая.</p> <p>Способность обсудить с клиентом динамику статуса заявленной им на старте психотерапевтической коммуникации проблемы, сопоставление желаемого и фактически достигнутого результата, позитивное подкрепление достигнутого клиентом результата.</p> <p>Способность обсуждать — по желанию клиента — возможности по дальнейшему сотрудничеству в плане ресурсной поддержки (формат дистанционной либо клубной ресурсной психотерапевтической поддержки) или перехода в формат саногенной, развивающей психотерапии.</p> <p>Проведение процедуры заключения контракта на проведение психотерапии с использованием технологии SMART-модели.</p> <p>Способность оценить уровень мотивации клиента на продолжение психотерапевтического сотрудничества в желаемой для него форме, в том числе в отношении возможности перезаключения контракта на продолжение психотерапевтического сотрудничества в будущем.</p> <p>Оценка терапевтической динамики и фиксация результата конкретной психотерапевтической сессии/блока сессий.</p>
	<p>Компетенции:</p> <p>Активное использование моделей терапии в практике.</p> <p>Установление и поддержание терапевтического альянса.</p> <p>Вовлечение клиента в терапию.</p> <p>Способность выявлять поддерживающий цикл расстройства и определять терапевтические цели в соответствии с ним.</p> <p>Составление индивидуального плана терапии на основе концептуализации, понятного для клиента, разработанного с учетом результатов анализа всей совокупности полученной на диагностическом этапе информации.</p>

<p>Общие когнитивно-поведенческие знания, навыки и компетенции</p>	<p>Знания: Понимание когнитивной модели. Знание концепций и теорий, используемых в КПТ (например, два уровня обработки информации, схемы и режимы, убеждения, уровни мышления и др.). Знание основных когнитивных искажений, используемых в КПТ. Понимание специфики и значения компенсаторных и копинг-стратегий. Знание о ценностях, стремлениях, целях, концептуализации сильных сторон. Знание о специфических шкалах и опросниках. Знание принципов работы в модели СТ-R. Знание особенностей работы при рецидиве.</p>
	<p>Навыки: Сбор жалоб, формулировка проблем и запроса, постановка целей, сбор анамнезов жизни, заболеваний или проблем клиента. Сбор диагностических «срезов», отражающих проблематику и сильные стороны клиента. Проведение анкетирования, тестирования, клинического интервью. Способность объяснить и продемонстрировать когнитивную модель клиенту. Способность проводить психообразование для клиента. Развитие новых способов справляться с дистрессом. 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. Следование оговоренному содержанию (повестке) сессии. Разделение ответственности за структуру и содержание сессии. Планирование и проверка домашнего задания. Навык завершать интервенции, сессию. Составление плана безопасности.</p>

	<p>Компетенции:</p> <p>Использование результатов опросников и самомониторинга клиента для определения тактики терапии и контроля за результатами.</p> <p>Способность ссылаться на когнитивную модель (в том числе на генеративную когнитивную модель), когда это уместно.</p> <p>Способность динамически использовать диаграммы когнитивной концептуализации, в том числе концептуализации сильных сторон.</p> <p>Способность объяснять используемые техники клиенту и обсуждать с ним их применение.</p> <p>Структурирование сессии, в том числе использование повестки, обобщения и обратной связи в структуре сессии.</p> <p>Обучение клиента самопомощи на основе изученных техник.</p> <p>Составление долгосрочного плана предотвращения рецидивов и помощь в случае рецидива.</p>
<p>Специфические когнитивно-поведенческие знания, навыки и компетенции</p>	<p>Знания:</p> <p>Понимание уровней мышления (автоматических мыслей, промежуточных и глубинных убеждений).</p> <p>Знание о типах и категориях убеждений.</p> <p>Понимание концепции потребностей и связи потребностей с убеждениями.</p> <p>Понимание принципов работы когнитивной реструктуризации.</p> <p>Знание отдельных когнитивных, поведенческих и экспериенциальных техник.</p>
	<p>Навыки:</p> <p>Способность выявлять автоматические мысли.</p> <p>Возможность обнаружить, исследовать и проверить автоматические мысли и образы.</p> <p>Способность выявлять ключевые мысли и образы.</p> <p>Использование управляемого открытия и сократического диалога.</p> <p>Использование техник для когнитивной реструктуризации.</p> <p>Использование техник экспозиции и поведенческих экспериментов.</p> <p>Использование поведенческой активации.</p> <p>Использование работы с мотивационными паттернами и мотивационного интервью.</p> <p>Использование техник майндфулнесс и иной работы с фокусом внимания.</p> <p>Использование экспериенциальных техник.</p>

	<p>Компетенции: Выявление и изменение допущений, отношений и правил. Возможность выявить и изменить глубинные убеждения. Мониторинг и планирование активности клиента (режима дня). Формирование навыка решения проблем. Способность работать с фокусом внимания. Способность использовать в нужный момент времени когнитивные, экспериенциальные и поведенческие техники. Способность планировать и проводить поведенческие эксперименты.</p>
<p>Проблема-центрированные знания, навыки и компетенции (примеры знаний и навыков для отдельных расстройств)</p>	<p>Знания (общие): Понимание симптомов, психологических и социальных трудностей клиентов с определенным диагнозом. Понимание классификации и дифференциальной диагностики между этим заболеванием и другими расстройствами. Знание моделей психологических расстройств. Знание методик тестирования для оценки состояния отдельных расстройств.</p>
	<p>ОКР Знания: Знание и способность опираться на данные клинических и исследовательских результатов, касающихся ОКР. Знание принципов поведенческой терапии с использованием экспозиции и предотвращения ритуалов. Навыки: Составление подробного списка навязчивых идей и ритуалов с использованием стандартизированных методик исследования (например, шкала Йеля-Брауна). Оказание помощи клиенту в преодолении любого нежелания обсуждать навязчивые мысли или образы. Способность оценивать уровень поддержки со стороны семьи и значимых других, а также степень, в которой семья клиента или значимые другие вовлечены в ритуальные действия или облегчают клиенту избегание. Способность проводить прямое наблюдение за клиентом в обстановке, где вероятны избегание и ритуалы (если есть признаки того, что клиенты испытывают трудности с наблюдением своего собственного поведения). Проведение имажинальной экспозиции. Проведение экспозиции in vivo. Работа по предотвращению ритуалов.</p>

	<p>ПТСР</p> <p>Знания: Знание базовых реакций на травму, способность нормализовать реакции клиента.</p> <p>Навыки: Создание доверительных терапевтических отношений через убеждение клиента в том, что все его признания и реакции являются выносимыми для терапевта. Ведение беседы о травме и ее последствиях, в том числе способность выдерживать острые негативные реакции клиента, выносить рассказ клиента о травматическом событии, обеспечивать собственную поддержку для того, чтобы справиться с возникающими тяжелыми чувствами. Проведение пролонгированной экспозиции (имагинальная и in vivo). Когнитивная реструктуризация мыслей и убеждений, связанных с травмой, в том числе прояснение значения травматического события в жизни клиента, его причин и последствий. Использование техник управления стрессом: остановка мыслей, метод самоинструкций, тренинг релаксации, ролевые игры.</p>
	<p>Социальная тревога</p> <p>Знания: Знание когнитивной модели социальной фобии, включая четкое понимание поддерживающих факторов, указанных в модели, например сосредоточенное на себе внимание, восприятие себя как социального объекта и безопасное поведение.</p> <p>Навыки: Составление профиля тревоги. Проведение экспозиций социальной тревоги. Проведение тренингов социальных навыков. Проведение когнитивных реконструкций: переписывание ранних воспоминаний, связанных с текущими навязчивыми и негативными представлениями о себе. Обучение релаксации и самоконтролю при десенсибилизации, управление антиципаторной и постсобытийной обработкой информации.</p>

	<p>Паническое расстройство</p> <p>Знания: Использование знания о модели, лежащей в основе панического расстройства: паника возникает из-за порочного круга, возникающего из-за катастрофического неправильного распределения телесных ощущений, опосредованного interoцептивным обусловливанием (изученная связь между внутренними или внешними сигналами и неожиданной паникой), и поддерживается компенсаторным поведением в виде избегания.</p> <p>Навыки: Создание альтернативных объяснений испытываемых физических или психических ощущений, приводящих к тревоге или панике. Проведение упражнений на индукцию симптомов. Обучение техникам релаксации, включая прогрессивную релаксацию. Проведение поведенческих экспериментов для управления поведением избегания.</p>
	<p>Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)</p> <p>Знания: Знание модели ГТР.</p> <p>Навыки: Обучение самомониторингу. Обучение десенсибилизации самоконтроля (самоконтроль, раннее обнаружение сигналов и прикладная релаксация). Составление профиля тревоги. Нормализация тревожного мышления клиента. Применение дыхательных техник и техник мышечной релаксации и систематическая практика их на сессии и в жизни. Проведение экспозиций фобических объектов и ситуаций. Проведение интроспективных экспозиций. Проведение когнитивной реконструкции. Уменьшение мониторинга приступа паники.</p>

	<p>Депрессия</p> <p>Знания: Знание модели расстройства и моделей суицидального поведения.</p> <p>Навыки: Использование поведенческой активации. Привлечение значимых людей к терапии. Составление антисуицидального плана. Умение отличать суицидальные мысли, намерения и планы. Использование специфических элементов поведенческой активации. Проведение анализа TRAP (триггеров, реакций и моделей избегания). Оказание помощи клиентам в заполнении диаграммы активности. Оказание помощи клиентам в разработке плана действий. Оказание помощи клиентам в выполнении плана действий. Применение методов отвлечения внимания.</p>
Метакомпетенции	<p>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.</p>