

Компетенции программы «Здоровое мышление»

1. МОНИТОРИНГ НАСТРОЕНИЯ И АКТИВНОСТИ

Отметьте все модели поведения, демонстрируемые в каждой категории.			
Бесполезное или потенциально вредное поведение	Базовые навыки оказания помощи	Продвинутые навыки оказания помощи	
<input type="checkbox"/> Заполняет таблицу мониторинга активности для клиента <input type="checkbox"/> В таблице используются только негативные чувства и поведение клиента	<input type="checkbox"/> Объясняет график мониторинга настроения и активности <input type="checkbox"/> Практикуется с клиентом во время сеанса и назначает домашнюю практику <input type="checkbox"/> <i>Ничего из вышеперечисленного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Владеет всеми базовыми навыками оказания помощи</i> <input type="checkbox"/> Устанавливает обратную связь и удостоверяется, что клиент понимает (например, просит клиента привести пример того, как это работает) <input type="checkbox"/> Обсуждаются возможные барьеры и посредники <input type="checkbox"/> Планирует следующий сеанс для рассмотрения	
Отметьте уровень, который подходит лучше всего (следует отметить только один уровень)			
<input type="checkbox"/> Уровень 1 Любые бесполезные поведенческие	<input type="checkbox"/> Уровень 2 Отсутствие базовых навыков или некоторые, но не все	<input type="checkbox"/> Уровень 3 Все базовые навыки	<input type="checkbox"/> Уровень 4 Вся базовая помощь плюс любые продвинутые навыки
Примечания:			

2. ПСИХООБРАЗОВАНИЕ (ОБУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОЩИ) В ОТНОШЕНИИ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ И ПОВЕДЕНИЯ

Отметьте все модели поведения, демонстрируемые в каждой категории.			
Бесполезное или потенциально вредное поведение	Базовые навыки оказания помощи	Продвинутые навыки оказания помощи	
<input type="checkbox"/> Соглашается с негативными мыслями клиента <input type="checkbox"/> Обвиняет клиента за мысли (например, «да, вы все портите»)	<input type="checkbox"/> Объясняет, как негативные мысли могут влиять на чувства <input type="checkbox"/> Объясняет, как негативные мысли могут влиять на поведение <input type="checkbox"/> <i>Ничего из вышеперечисленного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Владеет всеми базовыми навыками оказания помощи</i> <input type="checkbox"/> Дает четкий пример или сценарий связи <input type="checkbox"/> Спрашивает клиентов, понимают ли они концепцию и находят ли они ее полезной	
Отметьте уровень, который подходит лучше всего (следует отметить только один уровень)			
<input type="checkbox"/> Уровень 1 Любые бесполезные поведенческие	<input type="checkbox"/> Уровень 2 Отсутствие базовых навыков или некоторые, но не все	<input type="checkbox"/> Уровень 3 Все базовые навыки	<input type="checkbox"/> Уровень 4 Вся базовая помощь плюс любые продвинутые навыки
Примечания:			

3. УВЯЗКА МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ И ПОВЕДЕНИЯ: СВЯЗЬ МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ С ЛИЧНЫМ ОПЫТОМ

Отметьте все модели поведения, демонстрируемые в каждой категории.			
Бесполезное или потенциально вредное поведение	Базовые навыки оказания помощи	Продвинутые навыки оказания помощи	
<input type="checkbox"/> Обвиняет клиента, что у того «плохие чувства» <input type="checkbox"/> Обвиняет клиента в «плохом/негативном поведении»	<input type="checkbox"/> Получает личный опыт от клиента <input type="checkbox"/> Помогает клиенту увязать мысли и чувства <input type="checkbox"/> <i>Ничего из вышеперечисленного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Владеет всеми базовыми навыками оказания помощи</i> <input type="checkbox"/> Использует множественные связи между мыслями, чувствами и поведением (полезные и бесполезные) <input type="checkbox"/> Использует множественные связи между мыслями, чувствами и поведением (повседневные и экстремальные ситуации)	
Отметьте уровень, который подходит лучше всего (следует отметить только один уровень)			
<input type="checkbox"/> Уровень 1 <i>Любые бесполезные поведенческие</i>	<input type="checkbox"/> Уровень 2 <i>Отсутствие базовых навыков или некоторые, но не все</i>	<input type="checkbox"/> Уровень 3 <i>Все базовые навыки</i>	<input type="checkbox"/> Уровень 4 <i>Вся базовая помощь плюс любые продвинутые навыки</i>
Примечания:			

4. УВЯЗКА МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ И ПОВЕДЕНИЯ: СВЯЗЬ ЧУВСТВ С ПОВЕДЕНИЕМ

Отметьте все модели поведения, демонстрируемые в каждой категории.			
Бесполезное или потенциально вредное поведение	Базовые навыки оказания помощи	Продвинутые навыки оказания помощи	
<input type="checkbox"/> Обвиняет клиента, что у того «плохие чувства» <input type="checkbox"/> Обвиняет клиента в «плохом/негативном поведении»	<input type="checkbox"/> Помогает клиенту увязать чувства с негативным поведением <input type="checkbox"/> Помогает клиенту определить положительные и отрицательные чувства по отношению к поведению <input type="checkbox"/> <i>Ничего из вышеперечисленного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Владеет всеми базовыми навыками оказания помощи</i> <input type="checkbox"/> Использует соответствующий инструмент для составления, визуализации или другой формы документации	
Отметьте уровень, который подходит лучше всего (следует отметить только один уровень)			
<input type="checkbox"/> Уровень 1 <i>Любые бесполезные поведенческие</i>	<input type="checkbox"/> Уровень 2 <i>Отсутствие базовых навыков или некоторые, но не все</i>	<input type="checkbox"/> Уровень 3 <i>Все базовые навыки</i>	<input type="checkbox"/> Уровень 4 <i>Вся базовая помощь плюс любые продвинутые навыки</i>
Примечания:			

5. ВЫЯВЛЕНИЕ БОЛЕЕ ТРУДНЫХ И БЕСПОЛЕЗНЫХ МЫСЛЕЙ

Отметьте все модели поведения, демонстрируемые в каждой категории.

Бесполезное или потенциально вредное поведение	Базовые навыки оказания помощи	Продвинутые навыки оказания помощи
<input type="checkbox"/> Отягощает более трудные, бесполезные мысли и чувства (например, «Похоже, это была ваша вина, почему вы не остались, чтобы помочь?» «Если бы вы не возражали, вас бы не побили», «Если вы не получите эту работу, ваша семья посчитает вас неудачником»)	<input type="checkbox"/> Выявляет более трудные, бесполезные мысли <input type="checkbox"/> Обсуждает способы изменения мыслей (например, приводит примеры других людей, которые могли бы нести ответственность, или спрашивает, что клиент мог бы рассказать другу) <input type="checkbox"/> <i>Ничего из вышеперечисленного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Владеет всеми базовыми навыками оказания помощи</i> <input type="checkbox"/> Использует специальные методы (например, «пирог ответственности ролевые игры) для выявления и проверки связи <input type="checkbox"/> Рассматривает варианты/способы создания альтернативной мысли <input type="checkbox"/> Просит клиента практиковать это ежедневно

Отметьте уровень, который подходит лучше всего (следует отметить только один уровень)

<input type="checkbox"/> Уровень 1 Любые бесполезные поведенческие	<input type="checkbox"/> Уровень 2 Отсутствие базовых навыков или некоторые, но не все	<input type="checkbox"/> Уровень 3 Все базовые навыки	<input type="checkbox"/> Уровень 4 Вся базовая помощь плюс любые продвинутые навыки
--	--	---	---

Примечания:

6. ВОЗНИКНОВЕНИЕ НОВЫХ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, МОДЕЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ И АССОЦИАЦИЙ: СОЗДАНИЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ

Отметьте все модели поведения, демонстрируемые в каждой категории.

Бесполезное или потенциально вредное поведение	Базовые навыки оказания помощи	Продвинутые навыки оказания помощи
<input type="checkbox"/> Усиливает бесполезные мысли/чувства <input type="checkbox"/> Подсказывает клиенту, какие новые мысли у него должны возникнуть <input type="checkbox"/> Не предлагает/ не слушает информацию клиента	<input type="checkbox"/> Предлагает другие мысли, которые могут быть более полезными по сравнению с предыдущими бесполезными связями мыслей, чувств, поведения <input type="checkbox"/> Сравнивает новые связи со связями из предыдущего сеанса <input type="checkbox"/> <i>Ничего из вышеперечисленного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Владеет всеми базовыми навыками оказания помощи</i> <input type="checkbox"/> Проверка чувств <input type="checkbox"/> Хвалит клиента

Отметьте уровень, который подходит лучше всего (следует отметить только один уровень)

<input type="checkbox"/> Уровень 1 Любые бесполезные поведенческие	<input type="checkbox"/> Уровень 2 Отсутствие базовых навыков или некоторые, но не все	<input type="checkbox"/> Уровень 3 Все базовые навыки	<input type="checkbox"/> Уровень 4 Вся базовая помощь плюс любые продвинутые навыки
--	--	---	---

Примечания:

7. ВОЗНИКНОВЕНИЕ НОВЫХ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНИЯ И АССОЦИАЦИЙ: РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ НОВЫМИ И ПРЕДЫДУЩИМИ МЫСЛЯМИ

Отметьте все модели поведения, демонстрируемые в каждой категории.			
Бесполезное или потенциально вредное поведение	Базовые навыки оказания помощи	Продвинутые навыки оказания помощи	
<input type="checkbox"/> Усиливает бесполезные мысли/ чувства <input type="checkbox"/> Подсказывает клиенту, какие новые мысли у него должны возникнуть <input type="checkbox"/> Не предлагает/ не слушает информацию клиента	<input type="checkbox"/> Работает над визуализацией новых мыслей (например, с помощью обсуждения или визуального инструмента) <input type="checkbox"/> Разъясняет различия между предыдущими бесполезными связями и новыми, более полезными связями <input type="checkbox"/> <i>Ничего из вышеперечисленного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Владеет всеми базовыми навыками оказания помощи</i> <input type="checkbox"/> Усиливает использование заменяющих мыслей каждый день <input type="checkbox"/> Хвалит клиента	
Отметьте уровень, который подходит лучше всего (следует отметить только один уровень)			
<input type="checkbox"/> Уровень 1 <i>Любые бесполезные поведенческие</i>	<input type="checkbox"/> Уровень 2 <i>Отсутствие базовых навыков или некоторые, но не все</i>	<input type="checkbox"/> Уровень 3 <i>Все базовые навыки</i>	<input type="checkbox"/> Уровень 4 <i>Вся базовая помощь плюс любые продвинутые навыки</i>
Примечания:			

8. ЗАПИСИ МЫСЛЕЙ ВО ВРЕМЯ СЕАНСА

Отметьте все модели поведения, демонстрируемые в каждой категории.			
Бесполезное или потенциально вредное поведение	Базовые навыки оказания помощи	Продвинутые навыки оказания помощи	
<input type="checkbox"/> Критикует или обвиняет клиента в непонимании техники <input type="checkbox"/> Угрожает клиенту использовать записи мыслей (например, «Если вы этого не сделаете, я расскажу вашей семье, что вы сказали») <input type="checkbox"/> Просит клиента поставить себя в опасную ситуацию для практики отслеживания мыслей	<input type="checkbox"/> Объясняет использование отслеживания мыслей дома с помощью метода <input type="checkbox"/> Назначает практическое домашнее задание <input type="checkbox"/> <i>Ничего из вышеперечисленного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Владеет всеми базовыми навыками оказания помощи</i> <input type="checkbox"/> Отрабатывает метод с клиентом во время сеанса <input type="checkbox"/> Проверяет у клиента, насколько он/ она знакомы с методом и практикуются дома <input type="checkbox"/> Рассматривает возможные ситуации, которые могут возникнуть на этой неделе, чтобы поддержать отслеживание мыслей	
Отметьте уровень, который подходит лучше всего (следует отметить только один уровень)			
<input type="checkbox"/> Уровень 1 <i>Любые бесполезные поведенческие</i>	<input type="checkbox"/> Уровень 2 <i>Отсутствие базовых навыков или некоторые, но не все</i>	<input type="checkbox"/> Уровень 3 <i>Все базовые навыки</i>	<input type="checkbox"/> Уровень 4 <i>Вся базовая помощь плюс любые продвинутые навыки</i>
Примечания:			

9. ОБЗОР ЗАПИСЕЙ МЫСЛЕЙ/ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Отметьте все модели поведения, демонстрируемые в каждой категории.			
Бесполезное или потенциально вредное поведение	Базовые навыки оказания помощи	Продвинутые навыки оказания помощи	
<input type="checkbox"/> Обвиняет клиента в проблемах (например, «Вы недостаточно усердно работаете, вы должны были сделать это хотя бы один раз») <input type="checkbox"/> Говорит только о трудностях, а не об успехах	<input type="checkbox"/> Анализирует отслеживание мыслей на домашней практике с клиентом <input type="checkbox"/> Обсуждает трудности, связанные с практикой <input type="checkbox"/> <i>Ничего из вышеперечисленного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Владеет всеми базовыми навыками оказания помощи</i> <input type="checkbox"/> Хвалит клиента за практику <input type="checkbox"/> Нормализует трудности, обсуждаемые с клиентом <input type="checkbox"/> Определяет способы улучшения использования отслеживания мыслей (например, решения проблем, ориентированных на клиента)	
Отметьте уровень, который подходит лучше всего (следует отметить только один уровень)			
<input type="checkbox"/> Уровень 1 Любые бесполезные поведенческие	<input type="checkbox"/> Уровень 2 Отсутствие базовых навыков или некоторые, но не все	<input type="checkbox"/> Уровень 3 Все базовые навыки	<input type="checkbox"/> Уровень 4 Вся базовая помощь плюс любые продвинутые навыки
Примечания:			

10. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РОЛЕВОЙ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ и УЛУЧШЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ

Отметьте все модели поведения, демонстрируемые в каждой категории.			
Бесполезное или потенциально вредное поведение	Базовые навыки оказания помощи	Продвинутые навыки оказания помощи	
<input type="checkbox"/> Вынуждает клиента разыгрывать стрессовый или травмирующий опыт <input type="checkbox"/> Унижает клиента (например, принуждает к разговору с сексуальным преступником/насильником)	<input type="checkbox"/> Объясняет клиенту, как проводить ролевую игру <input type="checkbox"/> Помогает клиенту разыграть обе стороны разговора в ролевой игре <input type="checkbox"/> <i>Ничего из вышеперечисленного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Владеет всеми базовыми навыками оказания помощи</i> <input type="checkbox"/> Обсуждает точки зрения обеих сторон в разговоре с клиентом <input type="checkbox"/> Объясняет причины, по которым клиент играет обе роли (например, это поможет вам увидеть обе стороны взаимодействия)	
Отметьте уровень, который подходит лучше всего (следует отметить только один уровень)			
<input type="checkbox"/> Уровень 1 Любые бесполезные поведенческие	<input type="checkbox"/> Уровень 2 Отсутствие базовых навыков или некоторые, но не все	<input type="checkbox"/> Уровень 3 Все базовые навыки	<input type="checkbox"/> Уровень 4 Вся базовая помощь плюс любые продвинутые навыки
Примечания:			

11. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ: ЗНАКОМЯСЬ С НОВОЙ СТРАТЕГИЕЙ (ЗАТЕМ ПРАКТИКУЙТЕ И ПОВТОРЯЙТЕ)

Отметьте все модели поведения, демонстрируемые в каждой категории.			
Бесполезное или потенциально вредное поведение	Базовые навыки оказания помощи	Продвинутые навыки оказания помощи	
<input type="checkbox"/> Заставляет клиента практиковать дыхательную стратегию <input type="checkbox"/> Критикует работу клиента («Все это неправильно, нужно делать так») <input type="checkbox"/> Торопится во время практики или использует громкий или резкий голос <input type="checkbox"/> Дает неконкретные бесполезные рекомендации (например, попробуйте дышать лучше)	<input type="checkbox"/> Знакомит заинтересованного клиента с новой техникой (например, дыхание) <input type="checkbox"/> Ведет клиента через практику, проверяя по пути <input type="checkbox"/> Использует соответствующее положение рук и жесты для демонстрации <input type="checkbox"/> Надлежащее исполнение инструкции по шагам и дыхательным шагам (например, количество шагов 1,2,3,4) <input type="checkbox"/> <i>Ничего из вышеперечисленного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Владеет всеми базовыми навыками оказания помощи</i> <input type="checkbox"/> Гарантирует, что клиент не испытывает потребности в совершенстве (например, это требует практики, вы будете знать, что вам удобно) <input type="checkbox"/> Хвалит клиента за практику и нормализует любые трудности <input type="checkbox"/> При необходимости, адаптирует стратегию для обеспечения комфорта клиента <input type="checkbox"/> Использует метафоры (например, метафору воздушного шара) или помогает клиенту подготовить тело (<i>встряхните свое тело</i>)	
Отметьте уровень, который подходит лучше всего (следует отметить только один уровень)			
<input type="checkbox"/> Уровень 1 <i>Любые бесполезные поведенческие</i>	<input type="checkbox"/> Уровень 2 <i>Отсутствие базовых навыков или некоторые, но не все</i>	<input type="checkbox"/> Уровень 3 <i>Все базовые навыки</i>	<input type="checkbox"/> Уровень 4 <i>Вся базовая помощь плюс любые продвинутые навыки</i>
Примечания:			

Признательность. Эти компетенции/навыки были подтверждены исследованиями, описанными в: Педерсен, Г. А., Лакшмин, П., Шафер, А., Уоттс С., Карсуэлл, К., Уилхойт, А., Оттман, К., Ван Хоф, Е., & Корт, В. А. (2020). Общие факторы в психологическом лечении, проводимом неспециалистами в странах с низким и средним уровнем дохода: Руководство по обзору компетенций. *Журнал поведенческой и когнитивной терапии*, 30(3), 165–186.

<https://doi.org/10.1016/j.jbct.2020.06.001>

Смотрите полные подтверждения и информацию об авторских правах на <https://equipcompetency.org>