

Общество с ограниченной ответственностью
«Национальный центральный институт развития дополнительного образования»

117556, г. Москва, ул. Фруктовая, дом 7, корпус 1, офис 3, комната 12
Телефон +7(499) 110-88-46; e-mail: info@ncrdo.ru, веб-сайт: www.ncrdo.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 104 от «31» июля 2025 г.

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«Терапия принятия и ответственности (АСТ-терапия) как
метод развития психологической гибкости клиента»**

Общая трудоемкость

200 академических часов

Форма обучения

Заочная

Москва

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н).

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности по оказанию психологической помощи отдельным лицам в рамках имеющейся квалификации.

Обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология:

Код	Наименование компетенции
ОПК-4	Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

По итогам освоения программы обучающийся должен

знать:

- шесть психологических трансдиагностических процессов в АСТ;
- практический инструментарий, методы, упражнения и интервенции в АСТ-терапии;

уметь:

- характеризовать шесть психологических трансдиагностических процессов в АСТ;
- применять практический инструментарий, методы, упражнения и интервенции в АСТ-терапии.

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Психолог-консультант»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Оказание консультационной психологической помощи населению	Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению	А/03.6	Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 200 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоем кость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промеж уточной и итогово й аттеста ции (ДЗ, 3) ¹
			Лекци и	Тести рован ие	Практ ическ ие занят ия	
Модуль 1. Шесть психологических трансдиагностических процессов в АСТ						
1	Введение в АСТ-терапию. Работа с шестью универсальными психологическими процессами	16	10	2	12	3
2	Структура терапии. Информированное согласие. Оценка случая. Постановка поведенческих целей	16	10	2		
3	Психологическая гибкость как единая модель функционирования человека. Модель гексафлекса (шестиугольника психологической гибкости)	16	10	2		
Модуль 2. Практический инструментарий, методы, упражнения и интервенции в АСТ-терапии						
4	Работа в интервизионных тройках и групповые супервизии	16	10	2	30	3
5	Ценности в АСТ-терапии. Практика выявления ценностей, упражнения: компас ценностей, ранжирование ценностей	11	7	2		
6	Концептуализация конкретного придуманного случая клиента с социальной тревогой	16	10	2		

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

7	Работа с запросами эмоционального контроля у клиента	16	10	2		
8	Модель развития и поддержания психических расстройств с позиции АСТ Работа с запросами эмоционального контроля у клиента	12	8	2		
9	Принципы работы с дефицитом открытости, осознанности и вовлеченности	12	8	2		
10	Использование АСТ-терапии при работе с клиническими проявлениями	12	8	2		
11	Селф как контекст: развитие осведомлённости в отношении внутреннего и внешнего поведения	16	10	2		
12	Концепция «принятия». Изучение методов, помогающих клиентам развивать способность выдерживать болезненные переживания	12	8	2		
13	Практические инструменты работы с когнитивным расщеплением: метафоры, техники расщепления с мыслями, разделение, дистанцирование от болезненных, дезадаптивных мыслей	12	8	2		
14	Основные способы АСТ, усиливающие гибкое мышление: рефрейминг, гибкая перспектива	11	7	2		
Итоговая аттестация		6				Итоговое тестирование
ИТОГО		200				

2.2. Календарный учебный график

№пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Модуль 1. Шесть психологических трансдиагностических процессов в АСТ	48	1-2
2	Модуль 2. Практический инструментарий, методы, упражнения и интервенции в АСТ-терапии	146	3-7
	Итоговая аттестация	6	8

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
--	---	------------

Модуль 1. Шесть психологических трансдиагностических процессов в АСТ		
Тема 1. Введение в АСТ-терапию. Работа с шестью универсальными психологическими процессами	Лекция/10 часов	Введение в АСТ-терапию. Работа с шестью универсальными психологическими процессами. Теория реляционных фреймов
	Тестирование /2 часа	
Тема 2. Структура терапии. Информированное согласие. Оценка случая. Постановка поведенческих целей	Лекция/10 часов	Структура терапии. Информированное согласие. Оценка случая. Постановка поведенческих целей. Нарушения процессов настоящего момента
	Тестирование /2 часа	
Тема 3. Психологическая гибкость как единая модель функционирования человека. Модель гексафлекса (шестиугольника психологической гибкости)	Лекция/10 часов	Психологическая гибкость как единая модель функционирования человека. Модель гексафлекса (шестиугольника психологической гибкости). Психологическая ригидность
	Тестирование /2 часа	
	Практическое занятие /12 часа	Выполните задания и дайте ответы: 1. Какие процессы способствуют психологической ригидности? Как Вы считаете, почему? 2. Какие процессы способствуют психологической гибкости? Как Вы считаете, почему? 3. Объясните, почему психологическая гибкость является моделью функционирования человека. 4. Заполните таблицу «Шесть основных процессов АСТ».
Модуль 2. Практический инструментарий, методы, упражнения и интервенции в АСТ-терапии		
Тема 4. Работа в интервизионных тройках и групповые супервизии	Лекция/10 часов	Работа в интервизионных тройках и групповые супервизии. Характеристики супервизии и интервизии
	Тестирование /2 часа	
Тема 5. Ценности в АСТ-терапии. Практика выявления ценностей, упражнения: компас ценностей, ранжирование ценностей	Лекция/7 часов	Ценности в АСТ-терапии. Практика выявления ценностей, упражнения: компас ценностей, ранжирование ценностей. Ценности и другие базовые процессы
	Тестирование /2 часа	
Тема 6. Концептуализация конкретного придуманного случая клиента с социальной тревогой	Лекция/10 часов	Особенности концептуализации случая в АСТ. Концептуализация конкретного придуманного случая клиента с социальной тревогой
	Тестирование /2 часа	
Тема 7. Работа с запросами эмоционального контроля у клиента	Лекция/10 часов	Работа с запросами эмоционального контроля у клиента. Основные техники
	Тестирование /2 часа	
Тема 8. Модель развития и поддержания психических расстройств с позиции АСТ	Лекция/8 часов	Модель развития и поддержания психических расстройств с позиции АСТ. Принципы работы АСТ-терапевта с психическими расстройствами
	Тестирование /2 часа	
Тема 9. Принципы работы с дефицитом открытости,	Лекция/8 часов	Принципы работы с дефицитом открытости, осознанности и вовлеченности. Упражнения на осознанность

осознанности и вовлеченности	Тестирование /2 часа	
Тема 10. Использование АСТ-терапии при работе с клиническими проявлениями	Лекция/8 часов	Использование АСТ-терапии при работе с клиническими проявлениями. Основные техники
	Тестирование /2 часа	
Тема 11. Селф как контекст: развитие осведомлённости в отношении внутреннего и внешнего поведения	Лекция/10 часов	Селф как контекст: развитие осведомлённости в отношении внутреннего и внешнего поведения. Различие между «я»-содержанием и «я»-контекстом»
	Тестирование /2 часа	
Тема 12. Концепция «принятия». Изучение методов, помогающих клиентам развивать способность выдерживать болезненные переживания	Лекция/8 часов	Концепция «принятия». Изучение методов, помогающих клиентам развивать способность выдерживать болезненные переживания. Гибкое принятие перспективы и общая человечность
	Тестирование /2 часа	
Тема 13. Практические инструменты работы с когнитивным расщеплением: метафоры, техники расщепления с мыслями, разделение, дистанцирование от болезненных, дезадаптивных мыслей	Лекция/8 часов	Практические инструменты работы с когнитивным расщеплением: метафоры, техники расщепления с мыслями, разделение, дистанцирование от болезненных, дезадаптивных мыслей. Техники работы с когнитивным расщеплением
	Тестирование /2 часа	
Тема 14. Основные способы АСТ, усиливающие гибкое мышление: рефрейминг, гибкая перспектива	Лекция/7 часов	Основные способы АСТ, усиливающие гибкое мышление: рефрейминг, гибкая перспектива. Техники выполнения упражнений
	Тестирование /2 часа	
	Практическое занятие /30 часов	Выполните задания и дайте ответы: 1. Выполните упражнение (метафора) «Оттолкни бумагу». Ответьте на вопросы, которые задаются в ходе упражнения. Также резюмируйте, что дало Вам данное упражнение. 2. Выполните упражнение на гибкий выбор перспективы. Ответьте на вопросы, которые задаются в ходе упражнения. Также резюмируйте, что дало Вам данное упражнение.
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /6 часов	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на прохождение промежуточной

аттестации, входит в общую трудоемкость освоения разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – максимально 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»
50 и менее	«не зачтено»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;
- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных

программой заданий;

- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;

- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список информационных источников и литературы

1. Белова, Е. В. Методы НЛП и арт-терапии в работе психолога и менеджера: учебное пособие / Е. В. Белова, Е. В. Зинченко; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Таганрог: Южный федеральный университет, 2017. – 99 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492976> (дата обращения: 28.05.2025). – Библиогр.: с. 92-96. – ISBN 978-5-9275-2315-3. – Текст: электронный.
2. Биктина, Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н. Биктина; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2011. – 166 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206> (дата обращения: 28.05.2025). – Текст: электронный.
3. Жавнеров, П. Б. Психотерапия страха и панических атак: практическое пособие: [16+] / П. Б. Жавнеров. – Москва: Галактика, 2019. – 73 с.: схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=688791> (дата обращения: 28.05.2025). – ISBN 978-5-6040718-9-2. – Текст: электронный.
4. Коучинг: практическое пособие: [16+] / пер. с англ. А. Ядыкин. – Москва: Альпина Паблишер, 2020. – 192 с. – (Гид HBR). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598795> (дата обращения: 28.05.2025). – ISBN 978-5-9614-3642-6. – Текст: электронный.
5. Основные направления современной психотерапии: учебное пособие: [16+] / ред. А. М. Боковиков. – Москва: Когито-Центр, 2001. – 376 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56398> (дата обращения: 28.05.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 5-89353-030-6. – Текст: электронный.
6. Патраков, Э. В. Социально-психологическая помощь лицам с социальной дезадаптацией (на основе когнитивно-поведенческого подхода): учебное пособие / Э. В. Патраков, С. Г. Абдуллаева, Л. С. Деточенко; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461992> (дата обращения: 28.05.2025). – Библиогр.: с. 95-109. – ISBN 978-5-9275-2024-4. – Текст: электронный.

7. Шекшня, С. Как эффективно управлять свободными людьми: коучинг: практическое пособие: [16+] / С. Шекшня; ред. Н. Казакова. – 3-е изд. – Москва: Альпина Паблишер, 2016. – 206 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279494> (дата обращения: 28.05.2025). – ISBN 978-5-9614-2233-7. – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений

Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. Установите соответствие между типами следования правилам в ТРФ и их характеристиками.

1. Следование вербальному правилу, основанное на истории связи между ним и естественными последствиями.
2. Управляемое правилами поведение, которое изменяет степень, в которой некое событие будет действовать как следствие.
3. Следование вербальному правилу, в основе которого — социальный мониторинг соответствия правила предшествующему поведению и последствий этого.

Выберите один ответ:

1. Дополнение
2. Отслеживание
3. Податливость

2. Как называется техника АСТ, представляющая собой аналог техники дифференциации из гештальта, когда клиенту, который витает в облаках и жалуется на абстрактные проблемы, терапевт предлагает конкретизировать свой запрос и дойти до определенной ситуации?

Выберите один ответ:

1. Техники осознанности
2. Образная терапия
3. Проекция мыслей
4. Подрыв слияния

3. Какой стиль реагирования включает в себя понимание настоящего момента и Я-как-точку-зрения?

Выберите один ответ:

1. Центрированность
2. Уклонение
3. Приспособление

4. Отметьте недостающий элемент в схеме «Психологическая ригидность как модель психопатологии».

Выберите один ответ:

1. Гибкое внимание к настоящему моменту
2. Привязанность к концептуализированному Я
3. Я-как-контекст

5. Стремление человека вписывать всю свою личность в определенный стереотип и как бы замораживать своё существование – это _____.

Выберите один ответ:

1. когнитивное слияние
2. застревание в фантазиях
3. концептуализированное «Я»

6. Супервизия предполагает «_____» формат взаимодействия, при котором участники не равны изначально.

Выберите один ответ:

1. вертикальный
2. горизонтальный
3. диагональный

7. Верны ли следующие суждения?

А) Говоря о ПТСР, терапевт АСТ-модели помнит, что главным желанием клиента будет «все исправить», но это не может быть целью терапии.

Б) АСТ - активная форма терапии, но она направлена не на изменение неработающих копинг-стратегий, снижающих психологическую гибкость и ухудшающих качество жизни, а на изменение опыта или избавление от него (снижение симптомов в том числе).

Выберите один ответ:

1. Верно только А
2. Верно только Б
3. Верны оба суждения
4. Оба суждения неверны

8. Зачем нужна концептуализация случая?

Выберите один или несколько ответов:

1. Может помочь вам глубже и более тонко изучить теорию АСТ
2. Ведет к более целенаправленным, последовательным и тщательным вмешательствам
3. Будет определять ваше понимание и подход к случаям во времени

9. Что относится к основным способам, которыми АСТ активно развивает гибкое мышление?

Выберите один или несколько ответов:

1. Рефрейминг
2. гибкий выбор перспективы
3. сочувствие и сочувствие себе
4. гибкая постановка целей, решение проблем, планирование и выбор стратегии
5. восприятие своего сознания как наставника, тренера или друга
6. нет верного ответа

10. Какие внутренние стратегии эмоционального контроля использует клиент Карлос?

Выберите один или несколько ответов:

1. отвлечение
2. нанесение вреда самому себе

3. жесткие позитивные характеристики
4. просмотр телевизора, чтобы “отключиться”
5. избегание ситуаций
6. гипноз
7. смена темы разговора

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задания и дайте ответы:
 1. Какие процессы способствуют психологической ригидности? Как Вы считаете, почему?
 2. Какие процессы способствуют психологической гибкости? Как Вы считаете почему?
 3. Объясните, почему психологическая гибкость является моделью функционирования человека.
 4. Заполните таблицу «Шесть основных процессов АСТ».
2. Выполните задания и дайте ответы:
 1. Выполните упражнение (метафора) «Оттолкни бумагу». Ответьте на вопросы, которые задаются в ходе упражнения. Также резюмируйте, что дало Вам данное упражнение.
 2. Выполните упражнение на гибкий выбор перспективы. Ответьте на вопросы, которые задаются в ходе упражнения. Также резюмируйте, что дало Вам данное упражнение.