

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Институт психологии и когнитивных практик»**

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ООО «ИПСИКО»
Виндекер О.С.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Избранные техники АСТ (терапии принятия и ответственности)
в психологическом консультировании»**

Объем: 24 ак. часа.

Форма обучения: очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Российская Федерация, Свердловская область, город Екатеринбург
2025 год

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель – освоение методов и техник когнитивно-поведенческого подхода «третьей волны» - терапии принятия и ответственности (далее – АСТ) в индивидуальном психологическом консультировании.

№	Компетенция
1	Профессиональные неспецифические компетенции
1.1	Профессиональная самоидентификация – соотносит собственный уровень профессионального мастерства с современными достижениями психологической науки и практики с целью осуществления собственного профессионального развития.
1.2	Контакт – устанавливает продуктивный контакт с клиентом или психологической группой, позволяющий осуществить психологическое консультирование на высоком профессиональном уровне.
1.3	Контракт на психологическую работу – заключает контракт, позволяющий эффективно осуществлять психологическую работу индивидуально или в группе в соответствии с поставленными целями и задачами.
1.4	Лингвистическая компетенция – использует коммуникативные средства языка с целью воздействия на психику клиента в рамках контракта на психологическую работу и с соблюдением Этического кодекса психолога.
2	Профессиональные специфические компетенции
2.1	Индивидуальное консультирование – организует и осуществляет психологическое консультирование с привлечением когнитивно-поведенческих техник «третьей волны» (терапии принятия и ответственности).
2.2	Планирование – разрабатывает программу индивидуальной работы в соответствии с когнитивно-поведенческой парадигмой (терапия принятия и ответственности).
3	Личностные профессионально-значимые компетенции
3.1	Личностная саморефлексия – способен осознавать и осмысливать собственные личностные феномены, возникающие в процессе профессиональной деятельности, использовать факторы собственной личности для повышения эффективности консультативной практики.
3.2	Анализ профессионального сотрудничества – понимает свои профессиональные возможности и ограничения, в случае необходимости может обратиться к специалистам из смежных областей.
3.3	Рефлексия профессионального развития и оценка профессиональных достижений – вовремя обращается за помощью, планирует собственную профессиональную деятельность, организует мероприятия по профилактике эмоционального выгорания, оттачивает навыки самоэффективности.

1.2. Аннотация программы

Программа имеет выраженную практико-ориентированную направленность и обеспечивает создание ориентировки в области задач практического психолога и методов их решения. Слушатели освоят основные понятия и базовые навыки практической работы психолога, методы и конкретные техники АСТ, которые могут быть уместны в практике психологического консультирования.

Преподаватели программы – высококвалифицированные специалисты, кандидаты наук, в том числе, опытные преподаватели вузов, а также специалисты, имеющие развитую практику и специализированную подготовку в определённых областях прикладных задач психологии.

1.3. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с Профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся)

Программа разработана с учетом профессионального стандарта 03.018 «Психолог-консультант» (Приказ Минтруда России от 14.09.2022 № 537н, зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2022 № 70506) и направлена на освоение слушателями следующих трудовых функций:

– А/03.6 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам:

Трудовые действия	Поддержание мотивации к достижению целей психологического консультирования у гражданина, обратившегося за консультационной психологической помощью
	Обработка информации, полученной в процессе проведения мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи
	Разработка профессиональных рекомендаций в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан и трудовых коллективов, обратившихся за консультационной психологической помощью
	Завершение программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам
Необходимые умения	Использовать методы и приемы психологического консультирования в процессе оказания консультационной психологической консультационной помощи
	Поддерживать контакт с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью, в процессе работы
	Соблюдать психологическую безопасность гражданина, обратившегося за получением консультационной психологической помощи, в процессе проведения мероприятий
	Формировать у граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, мотивацию к достижению целей психологического консультирования

	Анализировать результаты реализации мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам
	Корректировать программы мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам в соответствии с промежуточными результатами
	Составлять профессиональные рекомендации в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, и трудовых коллективов
	Оказывать консультационную психологическую помощь гражданам в профессиональной ориентации, выборе индивидуальных путей профессионального развития, трудовой деятельности
	Обучать навыкам психологической саморегуляции психических состояний
	Обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса
	Осуществлять выход из мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи
Необходимые знания	Основные понятия и положения общей психологии и психологии личности, возрастной психологии и психологии развития
	Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования
	Принципы и приемы поддержания контакта с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью
	Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы
	Приемы индивидуального, группового, семейного психологического консультирования и специфика их применения
	Методы профилактики профессионального выгорания, предотвращения возникновения стресса
	Виды ограничений к применению методов психологического консультирования
	Приемы эффективного завершения программ психологического консультирования

1.4. Планируемые результаты обучения

В результате обучения слушатели должны:

№	Знать
1	Основы психологического консультирования.
2	Принципы когнитивно-поведенческого подхода «третьей волны» (терапия принятия и ответственности АСТ).
3	Основные техники Терапии принятия и ответственности АСТ.
№	Уметь
1	Использовать принципы и техники АСТ в индивидуальном консультировании.
2	Организовывать взаимодействие специалистов для решения задач психологического консультирования.
№	Владеть
1	Навыками разработки и организации взаимодействия в психологическом консультировании.
2	Способами реализации индивидуальной консультационной работы с помощью техник АСТ.

1.5. Категория обучающихся (слушателей)

Лица с высшим образованием (бакалавриат, магистратура, специалитет).

Лица, которые прошли профессиональную переподготовку по психологии.

1.6. Форма обучения

Очно-заочная с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.7. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимому для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению)

Персональный компьютер или ноутбук с доступом к сети Интернет со скоростью не менее 0,1 мегабит в секунду, с установленным программным обеспечением: Microsoft Office, Adobe Reader, браузер Google Chrome и/или Mozilla Firefox и /или Yandex последней версии, платформа для видеоконференций ZOOM, веб-камера.

1.8. Документ об образовании: удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название модулей (разделов) и тем	Всего часов	Формы контроля
1.	Базовые положения терапии принятия и ответственности (АСТ)	7	Практические задания
2.	Техники работы с переживаниями	8	Практические задания
3.	Работа с ценностями и концептуализация в АСТ	8	Практические задания
Итоговая аттестация		1	Зачет
Итого:		24	

Модуль № 1. Базовые положения терапии принятия и ответственности (АСТ)

Поведение как психологическая реальность. Единство когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов психики. Ориентация на настоящее. Понятие психологической ригидности. Негибкое внимание, отвлекаемость, отстраненность. Избегание переживаний. Слияние: прошлое, будущее, причины, правила, суждения, оценки. Слияние с образом себя. Нецелесообразные действия. Отход от ценностей. Гексафлекс АСТ: контакт с настоящим, принятие, когнитивное разделение, самонаблюдение, проактивность и ценности.

Модуль № 2. Техники работы с переживаниями

Гексафлекс АСТ и «Точка выбора»: удаление и приближение. Креативная безнадежность. Контакт с настоящим и техники повышения осознанности. Техника «Жизнестойкость или страдания?». Техника «Бросание якоря». Формирование навыков погружения и умение сосредотачиваться. Техники принятия: «Оттолкни бумагу», «Борьба в трясине» и другие. Принципы конструирования техник разделения: аналогии, метафоры, ассоциации. Принципы самонаблюдения в АСТ. Профилактика слияния с образом «Я» (техника «Я хороший, я плохой»). Понятие принятия: контакт с настоящим, принятие, когнитивное разделение, самонаблюдение. Сочувствие в АСТ. Работа со сложными чувствами в АСТ.

Модуль № 4. Работа с ценностями и концептуализация в АСТ

Список ценностей по Р. Хэррису. Основные принципы работы с ценностями в АСТ. Основные сферы: работа и образование, удовольствие, личностный рост и здоровье, отношения. Конфликт ценностей и его разрешение. Понятие проактивности. Проактивность как совершение эффективных действий. Понятие ответственности: проактивность и ценности. Поведенческая цель СМАРТ. Концептуализация в АСТ. Работа с сопротивлением клиента в АСТ.

2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
Осуществлять психологическую практику на основе знания базовых принципов терапии принятия и ответственности АСТ.	Анализ психологической литературы по терапии принятия и ответственности. Дискуссия в Zoom для уточнения понимания базовых понятий и закономерностей общей психологии и психологии развития и специфики различных видов практики.	Анализ и решение кейсовых задач для проверки понимания базовых понятий АСТ и применения основных техник АСТ на практике. Промежуточное письменное задание и задание по итогам обучения.
Проводить первичную диагностику психологических трудностей.	Конспектирование, анализ и решений кейсовых задач; подготовка и ответы на семинарах, промежуточное письменное задание и задание по итогам обучения.	Интерактивная лекция, интерактивный семинар. Практикумы, анализ и решений кейсовых задач. Видеоконференции в Zoom. Письменное задание по итогам обучения.
Оказывать первичную психологическую помощь с применением техник терапии принятия и ответственности АСТ.	Получение и анализ опыта терапии принятия и ответственности в клиентской позиции. Анализ возможностей и подбор техник АСТ для реализации решений базовых задач психологической практики. Анализ и решений кейсов. Групповая дискуссия. Взаимная оценка и рецензирование итоговых заданий.	Интерактивная лекция, интерактивный семинар. Практические задания и упражнения, учебный психологический тренинг, анализ и решений кейсовых задач. Видеоконференции в Zoom. Мини-проект.
Осуществлять психологическое консультирование в контексте когнитивно-поведенческого подхода «третьей волны» (терапии принятия и ответственности)	Самостоятельное изучение примеров сессий психологического консультирования, информационных материалов, выполнение заданий: выяснение запроса, анализ запроса, подбор методов консультирования, подведение итога консультирования. В зависимости от качества анализа учебной психологической консультации начисляется итоговый балл.	Интерактивная лекция, интерактивный семинар. Практические задания и упражнения, демонстрационные и учебные психологические консультации. Видеоконференции в Zoom.
Распознавать снижение самоэффективности в ходе психологического консультирования (с использованием техник АСТ) и осуществлять самокоррекцию.	Отработка навыков системного самонаблюдения, системной рефлексии, саморегуляции, самокоррекции и т.д. В зависимости от качества выполнения учебных заданий, решения кейсов начисляется итоговый балл.	Психологическая работа в группе 6 – 8 чел. Моделирование реальной АСТ группы в Zoom.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в форме выполнения аттестационной письменной работы (зачет).

Итоговая аттестация осуществляется после освоения всех модулей программы (требуется посещение не менее 65% посещения занятий, выполнение всех практических заданий и аттестационной письменной работы).

3.2. Оценочные материалы

Практические задания в рамках тренинга (упражнения).

3.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Выполнение самостоятельной работы слушателями предполагается в дистанционном режиме в рамках электронного курса, размещенного в системе электронного обучения:

- самостоятельное изучение учебной литературы, списки которой размещены в программе;
- составление конспектов учебных текстов по вопросам, поставленным преподавателям к практическим занятиям;
- работа с раздаточным материалом.

Самостоятельно слушателями изучаются представленные кейсы реализации контактной психологической работы, дополнительные ссылки и материалы по темам курса, а также краткие резюмирующие материалы в различных форматах.

3.4. Образцы практических заданий

1. Установите контакт с клиентом-моделью. Определите, что было трудным в этом процессе, сформулируйте для обсуждения в группе.

2. Используйте различные виды поддержки при работе с клиентом-моделью. Сформулируйте, каковы ограничения использования когнитивной поддержки.

3. Законспектируйте ход консультативной сессии с использованием базовых техник АСТ.

4. Законспектируйте ход консультативной сессии, которая посвящена работе с ценностями.

4. Оценка качества освоения программ

4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Программа предусматривает проведение текущей и итоговой аттестации.

Текущая аттестация слушателей проводится на основе оценки активности и участия в групповой дискуссии, а также качества выполнения заданий в рамках учебного процесса (отработка техник АСТ в парах и группе). При итоговой аттестации предусмотрено выполнение письменной работы.

Методические материалы, необходимые для выполнения текущих заданий, представлены в соответствующей программе, а также в раздаточных материалах электронного обучающего курса и включают описание задания, методические рекомендации по его выполнению, критерии оценивания.

4.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится по совокупности предоставленных итоговых работ по отдельным разделам курса.

Основанием для аттестации слушателя по данной программе является:

- выполнение на положительную оценку всех текущих заданий по отдельным разделам курса (три практических задания);
- выполнение итоговой письменной зачетной работы с обсуждением и критическим анализом достигнутых в программе результатов (в контексте использования базовых техник терапии принятия и ответственности АСТ).

5. Основная литература

1. Бурдин М. В., Игнатова Е. С. Психологическое консультирование и психотерапия: технология сократического диалога. [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М. В. Бурдин, Е. С. Игнатова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2019. – 1,23 Мб; 88 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/psikhologicheskoe-konsultirovanie-i-psikhoterapiya-tehnologiya-sokraticheskogo-dialoga.pdf>
2. Психологическое консультирование. Практическое руководство. – Самара: Издательский Дом «Бахрах-М» / Д.Я. Райгородский, 2020. – 824 с.
3. Гордон Т., Борушок Дж. Терапия принятия и ответственности. Комплексное руководство по АСТ для практикующих специалистов. 384 с.
4. Хайес С., Смит С. Меньше думай – больше живи: рабочая тетрадь по терапии принятия и ответственности. – М.: Эксмо, 2023. – 272 с.
5. Хэррис Р. Ловушка счастья. Перестаем переживать – начинаем жить. М.: Эксмо, 2024. 384 с.
6. Хэррис Р. Полное наглядное пособие по терапии принятия и ответственности: революционные методы и стратегии для содействия глубоким изменениям в поведении клиентов. М.: Эксмо, 2022. 542 с.

6. Дополнительная литература

1. Дубынин В.А. Мозг и его потребности 2.0. От питания до признания. М.: Эксмо, 2025. 448 с.
2. Залевский Г.В. «Строительные леса» на здании, которое называется «Психология человека» /Сибирский психологический журнал, 2019. № 71. С. 61–78.
3. Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения как проблема психологического консультирования, терапии и супервизии //Медицинская психология в России. 2017. Т. 9. № 1 (42). С. 2.
4. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия, 3 изд, переработанное и дополненное. – СПб, Питер, 2005. – 672 с.
5. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М., Класс, 1994.
6. Роджерс М. Клиентоцентрированная терапия. – М.: «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997. – 320 с.
7. Хэррис Р. Осознанная любовь: как улучшить отношения с помощью терапии принятия и ответственности. М.: Манн, Иванов и Фербер. 2021.

7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по программе (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Образовательная платформа <https://moodle.org/>
2. Сайт <https://ipsyco.ru/>
3. Технологии видео конференцсвязи Zoom <https://zoom.us/>

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Ноутбук Lenovo IdeaPad L340-15API:

Размер экрана 15.6 дюймов,

Разрешение экрана 1920x1080

Процессор AMD Athlon 300U, 2 ядра с базовой частотой 2.4GHz,

Память RAM 8Gb RAM,

Жесткий диск 256Gb, SSD M.2,

Видеокарта AMD Radeon™ Vega 3 Graphics,

Мультимедиа: стереодинамики, микрофон, камера,

Сеть WiFi, BT,

Операционная система Microsoft Windows 10 PRO 64 BIT.

9. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации слушателей-инвалидов и слушателей с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими слушателями, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.