

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.07.2026 17:28:11
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5764041e1561146b8896094e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ТЕРАПИЯ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Когнитивно-поведенческая психотерапия и консультирование
Уровень высшего образования	Магистратура
Форма обучения	Очно-заочная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	ПК-2.1 Выявляет и анализирует психологические факторы, определяющие состояние психического здоровья и уровень адаптации клиента (личности или коллектива), для формулирования консультативной гипотезы и определения стратегии помощи	знает основы функционального контекстуализма, теорию реляционных фреймов и трансдиагностическую модель психологической гибкости (гексафлекс), включая механизмы поддержания тревожных и депрессивных расстройств через когнитивное слияние и избегающее поведение	умеет под руководством наставника проводить концептуализацию случая с использованием «Матрицы» или «Точки выбора», выявлять мишени терапии (ангедонию, апатию, охранительное поведение) и формулировать гипотезы для повышения психологической гибкости клиента	владеет начальными навыками применения шести базовых процессов терапии принятия и ответственности, техниками создания «креативной безнадежности», использования терапевтических метафор и практик осознанности (майндфулнес), а также первичным опытом проведения экспозиций и вовлечения клиента в ценностно-ориентированные действия
	ПК-2.2 Проводит консультативные мероприятия с использованием методов и техник выбранного психотерапевтического подхода в соответствии с заявленной проблемой и индивидуально-психологическими особенностями обратившихся			

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами		
Терапия принятия и ответственности	Устный опрос	знает основы функционального контекстуализма, теорию реляционных фреймов и трансдиагностическую модель психологической гибкости (гексафлекс), включая механизмы поддержания тревожных и депрессивных расстройств через когнитивное слияние и избегающее поведение
Терапия принятия и ответственности в работе с эмоциональными расстройствами	Практическое задание №1	умеет под руководством наставника проводить концептуализацию случая с использованием «Матрицы» или «Точки выбора», выявлять мишени терапии (ангедонию, апатию, охранительное поведение) и формулировать гипотезы для повышения психологической гибкости клиента

	Практическое задание №2	владеет начальными навыками применения шести базовых процессов терапии принятия и ответственности, техниками создания «креативной безнадежности», использования терапевтических метафор и практик осознанности (майндфулнес), а также первичным опытом проведения экспозиций и вовлечения клиента в ценностно-ориентированные действия
--	--------------------------------	---

2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

Оценочное средство	Типовое задание / содержание
Устный опрос	Преподаватель объявляет первый вопрос. Студент обдумывает ответ и отвечает на вопрос преподавателя. Преподаватель может задать уточняющие вопросы, попросить привести примеры или объяснить свою точку зрения. Если студент затрудняется ответить на какой-либо вопрос, преподаватель может дать подсказку или направить студента к правильному ответу. По итогам опроса преподаватель дает обратную связь, учитывая полноту и точность ответов, а также способность студента рассуждать и анализировать информацию. В конце опроса преподаватель может подвести итоги, выделить наиболее важные моменты и дать рекомендации по улучшению знаний и навыков.
Практическое задание №1	Практика саморефлексии. В течение одной недели ведите дневник самонаблюдения, описывая свои переживания, чувства, мысли, поведение через призму 6-ти процессов АСТ.
Практическое задание №2	Анализ клиентского случая. Выберите клиентский случай из своей практики. Проанализируйте его через призму АСТ. Опишите стратегии избегания, используемые вашим клиентом, патологические процессы (с опорой на Гексафлекс). Опишите стратегию терапии, которую вы могли бы выбрать, основные техники и упражнения, которые будете использовать.

Типовые вопросы по компетенции ПК-2:

1. Какие теоретические концепции лежат в основе терапии принятия и ответственности?
2. Опишите процесс исследования ценностей клиента в терапии принятия и ответственности.
3. Как терапия принятия и ответственности может помочь в работе с клиентами, пережившими травму?
4. Как терапевт может обеспечить безопасность и доверие в процессе терапии принятия и ответственности?
5. Каковы особенности применения терапии принятия и ответственности в работе с детьми и подростками?

3. Промежуточная аттестация

3.1. Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: экзамен

3.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.2.1. Типовые тестовые задания

№ п/п	Типовое тестовое задание
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	
1	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Какой принцип является основой функционального контекстуализма? А) Все поведение можно изменить через когнитивные техники Б) Поведение должно быть понято в контексте окружающей среды В) Важно только внутреннее состояние человека Г) Эмоции всегда должны контролироваться Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Какой из следующих инструментов используется для концептуализации случая в терапии принятия и ответственности? А) Гексафлекс Б) Психоанализ В) Когнитивно-поведенческий дневник Г) Трифлекс Ответ:
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы

	Какие из следующих процессов являются частью шести главных процессов терапии принятия и ответственности? А) Принятие Б) Когнитивное разделение В) Когнитивная реструктуризация Г) Селф-как-контекст Ответ:														
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих аспектов являются частью работы с ценностями в терапии принятия и ответственности? А) Определение личных приоритетов Б) Изменение убеждений о себе В) Поддержка действий в соответствии с ценностями Г) Оценка жизненных целей Ответ:														
5	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Каковы основные метафоры, используемые в терапии принятия и ответственности? А) Лодка в бурном море Б) Мысли, как листья В) Пистолет у виска Г) Картинка в рамке Ответ:														
6	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите процессы терапии принятия и ответственности с их описаниями. <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Процессы терапии принятия и ответственности</th><th colspan="2">Описание</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>Принятие</td><td>А</td><td>Осознание своих мыслей и эмоций без осуждения</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Когнитивное разделение</td><td>Б</td><td>Способность наблюдать за собой, осознавая, что когниции, чувства, воспоминания - это не суть человека, а фон</td></tr> </tbody> </table>			Процессы терапии принятия и ответственности		Описание		1	Принятие	А	Осознание своих мыслей и эмоций без осуждения	2	Когнитивное разделение	Б	Способность наблюдать за собой, осознавая, что когниции, чувства, воспоминания - это не суть человека, а фон
Процессы терапии принятия и ответственности		Описание													
1	Принятие	А	Осознание своих мыслей и эмоций без осуждения												
2	Когнитивное разделение	Б	Способность наблюдать за собой, осознавая, что когниции, чувства, воспоминания - это не суть человека, а фон												

	3	Селф-как-контекст	В	Фокусировка на текущем моменте
	4	Присутствие «здесь и сейчас»	Г	Открытость к переживаниям

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

7

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите основные модели концептуализации клиентского случая в терапии принятия и ответственности с их описаниями.

Основные модели концептуализации клиентского случая в АСТ		Описание	
1	Гексафлекс	А	Модель, помогающая проанализировать внешнее поведение и внутренний опыт клиента в контексте его ценностей
2	Матрица	Б	Визуальная модель шести процессов терапии принятия и ответственности
3	Точка выбора	В	Модель функционального анализа поведения с фокусом на действия приближения/удаления от ценностей

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3

8

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите техники терапии принятия и ответственности с их описанием.

Техники		Описание	
1	Осознанность	А	Принятие своих мыслей и чувств без оценки

	<table><tr><td>2</td><td>Принятие</td><td>Б</td><td>Постепенное столкновение с пугающими ситуациями</td></tr><tr><td>3</td><td>Экспозиция</td><td>В</td><td>Полнота присутствия в настоящем моменте</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	2	Принятие	Б	Постепенное столкновение с пугающими ситуациями	3	Экспозиция	В	Полнота присутствия в настоящем моменте	1	2	3			
2	Принятие	Б	Постепенное столкновение с пугающими ситуациями												
3	Экспозиция	В	Полнота присутствия в настоящем моменте												
1	2	3													
9	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите в правильном порядке основные компоненты клиент-терапевтических отношений в терапии принятия и ответственности. 1. Поддержка клиента 2. Создание безопасного пространства 3. Совместное исследование ценностей Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>														
10	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите основные этапы работы с зависимостями в терапии принятия и ответственности. 1. Освоение техник саморегуляции 2. Осознание причин и последствий зависимости 3. Разработка нового плана действий Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>														
11	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа В терапии принятия и ответственности важен контроль над мыслями и эмоциями для достижения успеха терапии.														

	Ответ: Обоснование:
12	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа В терапии принятия и ответственности избегающее поведение рассматривается как естественная реакция на стрессовые ситуации. Ответ: Обоснование:
13	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Терапия принятия и ответственности не подходит для работы с зависимостями. Ответ: Обоснование:
14	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент не может принять свои негативные мысли о себе. Какой процесс терапии принятия и ответственности можно использовать для работы с этой проблемой? Ответ:
15	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент испытывает трудности с принятием своих эмоций после потери близкого человека. Какие интервенции терапии принятия и ответственности можно использовать в этой ситуации? Ответ:
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент испытывает сильную тревогу перед публичными выступлениями и избегает таких ситуаций. Какой техникой терапии принятия и ответственности можно помочь клиенту? Ответ:
17	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент с ПТСР избегает обсуждения травматического опыта. Какую стратегию терапии принятия и ответственности вы могли бы использовать? Ответ:
18	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ

	Как метафоры могут улучшить терапевтический процесс в терапии принятия и ответственности? Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Каковы основные механизмы развития тревожных расстройств с точки зрения терапии принятия и ответственности? Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Какие основные трудности могут возникнуть у клиента при использовании терапии принятия и ответственности в работе с хронической болью? Ответ:

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Раскройте сущность функционального контекстуализма и проанализируйте, как он определяет цели и методы терапии принятия и ответственности.
2. Объясните основные положения теории реляционных фреймов и проанализируйте, как они связаны с формированием психологических проблем.
3. Проанализируйте понятие психологической гибкости и обоснуйте ее значение как универсальной цели психотерапии.
4. Охарактеризуйте процессы модели гексафлекса и проанализируйте, как их взаимодействие влияет на поведение клиента.
5. Проанализируйте роль терапевта в терапии принятия и ответственности и обоснуйте требования к его профессиональным качествам.
6. Объясните принципы использования модели гексафлекса и проанализируйте ее применение при концептуализации случая.
7. Раскройте содержание интервенции «креативная безнадежность» и проанализируйте ее влияние на мотивацию клиента к изменениям.
8. Систематизируйте основные интервенции терапии принятия и ответственности и проанализируйте их терапевтические функции.
9. Обоснуйте использование метафор в терапии принятия и ответственности и проанализируйте их влияние на изменение опыта клиента.
10. Опишите структуру практик осознанности и проанализируйте их роль в развитии психологической гибкости.

11. Проанализируйте механизмы поддержания тревожных состояний с позиции терапии принятия и ответственности и обоснуйте направления работы.
12. Охарактеризуйте терапевтические мишени при депрессии и проанализируйте стратегии работы с ними.
13. Объясните стратегии работы с избеганием и проанализируйте, как они изменяют поведение клиента.
14. Проанализируйте подходы к работе с апатией и сниженной мотивацией и обоснуйте выбор интервенций.
15. Сравните принципы экспозиции в терапии принятия и ответственности и в классической поведенческой терапии и сделайте вывод о различиях.
16. Раскройте особенности применения терапии принятия и ответственности при хронической боли и проанализируйте терапевтические мишени.
17. Проанализируйте специфику работы с травматическим опытом и обоснуйте ограничения применения метода.
18. Охарактеризуйте типичные ошибки терапевта и проанализируйте способы их предотвращения.
19. Объясните цели применения терапии принятия и ответственности при зависимостях и проанализируйте основные направления работы.
20. Разработайте пример учебного задания для формирования навыка концептуализации случая и обоснуйте его структуру.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Устный опрос	Студент дает полный и правильный ответ, демонстрирует глубокое понимание материала, может привести примеры и аргументы. Студент дает достаточно полный и правильный ответ, но может допустить небольшие ошибки или неточности. Студент дает неполный или неправильный ответ, но пытается исправить свои ошибки. Студент не может дать ответ на вопрос или дает неправильный ответ.
Практическое задание №1	Студент продемонстрировал честный и глубокий самоанализ; процессы Гексафлекса не перепутаны; четко зафиксирована разница между когнитивным слиянием и способностью дистанцироваться от мыслей; намечены ценностно-ориентированные действия. / Дневник заполнен формально (описаны 2–3 дня житейским языком); процессы терапии принятия и ответственности подменены терминами из других подходов (например, «мышечный зажим» или «детская травма»); концепция Гексафлекса не освоена.
Практическое задание №2	Четко идентифицировано деструктивное избегание опыта; концептуализация случая по Гексафлексу логична и обоснована; предложенные техники (например, метафоры разделения, упражнения на осознанность) точно соответствуют «просевшим» вершинам Гексафлекса; терапевтический план реалистичен. /

	Текст отчета носит описательный, житейский характер; вместо функционального анализа поведения студент ставит медицинские ярлыки; предложенная стратегия противоречит принципам терапии принятия и ответственности (например, терапевт планирует «бороться с симптомом» и «искоренять плохие мысли»).
--	--

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
отлично	Высокий (продвинутый)	Студент демонстрирует понимание логики и структуры консультативного процесса, этапов работы и принципов взаимодействия с клиентом. Под руководством преподавателя способен анализировать запрос, выделять ключевые когнитивные, эмоциональные и поведенческие факторы, формулировать консультативные гипотезы и выстраивать последовательность работы в учебной ситуации, с учетом процессов психологической гибкости и работы с ценностями.
хорошо	Достаточный (базовый)	Студент демонстрирует знание основных этапов и принципов консультативного процесса, понимает общую логику работы с клиентом и содержание базовых интервенций. Под руководством преподавателя способен анализировать типовые запросы, выделять основные психологические факторы и в общем виде формулировать консультативные гипотезы. Проявляет умение намечать последовательность работы в стандартных учебных ситуациях, однако нуждается в поддержке при более детализированном анализе и обосновании выбора методов.
удовлетворительно	Минимальный (пороговый)	Студент воспроизводит базовые представления о консультативном процессе, отдельных этапах и принципах взаимодействия с клиентом, однако понимание носит частично фрагментарный характер. С опорой на преподавателя способен участвовать в анализе простых учебных ситуаций, выделять отдельные аспекты проблемы и в ограниченной степени ориентироваться в возможных направлениях психологической помощи. Последовательность работы выстраивается неполно и требует постоянной внешней поддержки и уточнения.
неудовлетворительно	Недостаточный (ниже минимального)	Студент не демонстрирует понимания логики консультативного процесса, его этапов и принципов взаимодействия с клиентом. Не способен анализировать даже упрощенные учебные ситуации, выделять значимые психологические факторы и формулировать гипотезы. Испытывает выраженные затруднения при попытке определить возможные направления помощи, не ориентируется в базовых элементах консультирования. Ответы носят несистемный, фрагментарный или формальный характер.

4.3. Шкала оценивания тестирования

Результаты тестирования при проведении **экзамена** оцениваются по следующей шкале:

Процент правильных ответов	Оценка
90-100	отлично
70-89	хорошо
60-69	удовлетворительно
0-59	неудовлетворительно