

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.08.2026 15:40:54
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b76404be756c14c6b896d94e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕРАПИЯ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

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

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины	Формирование у обучающихся системы знаний о теоретических основах и современных принципах терапии принятия и ответственности, а также способности анализировать возможности данного подхода и учитывать его положения при решении профессиональных задач в области психологического консультирования.
Задачи дисциплины	– сформировать представление о теоретических основах, ключевых понятиях и принципах терапии принятия и ответственности; – раскрыть особенности применения терапии принятия и ответственности при решении различных задач психологического консультирования; – развить навыки анализа психологических трудностей с использованием основных положений терапии принятия и ответственности; – сформировать представление о возможностях интеграции принципов терапии принятия и ответственности с другими современными направлениями когнитивно-поведенческой терапии; – сформировать способность учитывать положения терапии принятия и ответственности при выборе направлений психологической помощи и решении профессиональных задач.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Блок/часть ОПОП	Курс/семестр
Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений	2 курс 4 семестр

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Универсальные компетенции (УК)	
Код и наименование УК	Индикатор достижения компетенции
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.2 Планирует профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда
	УК-6.3 Формулирует цели собственной деятельности на основе планируемых результатов, определяет способы их достижения, рационально распределяет временные, информационные и другие ресурсы для совершенствования своей деятельности

Профессиональные компетенции (ПК)	
Код и наименование ПК	Индикатор достижения компетенции
ПК-1 Способен оказывать психологическую помощь и консультационные психологические услуги населению и трудовым коллективам	ПК-1.3 Оказывает консультационную помощь в соответствии с программой, разработанной на основе современных методов психотерапии, выстраивает эффективную коммуникацию с клиентами и при необходимости перенаправляет их к другим специалистам

ПК-2 Способен организовать работу по проведению психологического консультирования, осуществлять диагностику и экспертизу разработанных программ и мероприятий психологического консультирования	ПК-2.1 Демонстрирует знания методов и технологий проведения психологической диагностики, принципы подбора инструментов для психодиагностических исследований и правила их организации
	ПК-2.2 Оценивает эффективность применяемых диагностических инструментов, определенных для реализации мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов
	ПК-2.3 Организует работу по психологическому консультированию на основе современных методов психотерапии в соответствии с потребностями и целями клиента и способен разработать программы и мероприятия психологического консультирования на основе инновационных техник

2. Содержание и организация освоения дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость (з.е./акад. часы)	4/144
Форма промежуточной аттестации	экзамен
Контактная работа	60
лекции	24
практические занятия	36
Самостоятельная работа	57
Контроль	27

2.2. Тематический план дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины	Общая трудоемкость (акад. часы)	Лекции	ПЗ	СР
1	Введение в терапию принятия и ответственности: теоретические основы, базовые принципы и понятия	38	8	12	18
2	Концептуализация случая в терапии принятия и ответственности, основные интервенции, техники и метафоры в терапевтическом процессе	40	8	12	20
3	Терапия принятия и ответственности в работе с эмоциональными расстройствами	20	4	6	10
4	Терапия принятия и ответственности в работе с различной проблематикой (горе и утрата, хроническая боль, ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) и КПТСР (комплексное посттравматическое стрессовое расстройство), зависимости и др.)	19	4	6	9
	Контроль	27			
	ИТОГО	144	24	36	57

2.3. Содержание дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Содержание
Введение в терапию принятия и ответственности: теоретические основы, базовые принципы и понятия	История возникновения и развития терапии принятия и ответственности в контексте развития когнитивно-поведенческой психотерапии, теоретические и эмпирические основы метода. Функциональный контекстуализм, теория реляционных фреймов, поведенческий анализ. Трансдиагностическая модель психологической гибкости. Шесть главных процессов терапии принятия и ответственности: принятие, когнитивное разделение, селф-как-контекст, присутствие «здесь и сейчас», выбор ценностей, действия. Роль терапевта в терапии принятия и ответственности и особенности клиент-терапевтических отношений. Профессиональный и личностный рост терапевта.
Концептуализация случая в терапии принятия и ответственности, основные интервенции, техники и метафоры в терапевтическом процессе	Цели, задачи и основные модели концептуализации клиентского случая в терапии принятия и ответственности (гексафлекс, Матрица, «точка выбора»). Креативная безнадежность как отправная точка терапевтического процесса в терапии принятия и ответственности. Инструментарий терапии принятия и ответственности для шести базовых процессов, обзор методов и техник. Использование метафор в терапии принятия и ответственности, создание собственных терапевтических метафор. Практики осознанности (майндфулнес).
Терапия принятия и ответственности в работе с эмоциональными расстройствами	Представление о тревожных и депрессивных расстройствах с позиции терапии принятия и ответственности: механизмы развития и поддержания, терапевтические мишени, задачи терапии и основные используемые техники. Работа с охранительным и избегающим поведением, ангедонией, апатией, отсутствием мотивации. Особенности применения техник экспозиции в терапии принятия и ответственности.
Терапия принятия и ответственности в работе с различной проблематикой (горе и утрата, хроническая боль, ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) и КПТСР (комплексное посттравматическое стрессовое расстройство), зависимости и др.)	Трансдиагностическая модель терапии принятия и ответственности. Освоение навыков концептуализации при работе с различными психологическими проблемами и расстройствами. Основные АСТ интервенции и метафоры. Работа с травматическим опытом в терапии принятия и ответственности. Особенности клиент-терапевтических отношений в работе со сложными случаями. Разбор типичных ошибок и трудностей, возникающих в процессе терапии принятия и ответственности.

2.4. Самостоятельная работа обучающихся

Тема (раздел) дисциплины	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
Введение в терапию принятия и ответственности: теоретические основы, базовые принципы и понятия Концептуализация случая в терапии принятия и ответственности, основные интервенции, техники и метафоры в терапевтическом процессе Терапия принятия и ответственности в работе с эмоциональными расстройствами Терапия принятия и ответственности в работе с различной проблематикой (горе и утрата, хроническая боль, ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство)	Подготовка к устному опросу (УК-6.2 знать)	Устный ответ
	Подготовка реферата (УК-6.3 знать)	Письменный реферат
	Подготовка к групповой дискуссии (ПК-1.3 знать)	Участие в групповой дискуссии
	Подготовка к письменному опросу (ПК-2.1 знать ПК-2.2 знать ПК-2.3 знать)	Письменный опрос
	Работа над практическим заданием №3 (ПК-2.3 умеет)	Создание презентации

расстройство) и КПТСР (комплексное посттравматическое стрессовое расстройство), зависимости и др.)	Работа над практическим заданием №1 (УК-6.2 умеет)	Письменный обзор исследований
	Работа над практическим заданием №2 (УК-6.3 умеет)	Написание рецензии
	Работа над практическим заданием №6 (ПК-2.2 умеет)	Письменный обзор источников

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами Института.

2.5. Образовательные технологии

При реализации дисциплины могут использоваться:

- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии;
- технологии практической подготовки обучающихся;
- интерактивные методы обучения;
- технологии самостоятельной работы обучающихся;
- иные образовательные технологии, соответствующие целям и содержанию дисциплины.

Организация образовательного процесса может осуществляться с использованием электронной информационно-образовательной среды Института и иных ресурсов, применяемых в образовательной деятельности.

3. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

3.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	И.В. Блинникова. Когнитивная психология. Учебник для вузов. - Москва : Пер Сэ, 2002. - 479 с. - ISBN 5-9292-0034-3	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/27795/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
2	Лихи Роберт. Терапия эмоциональных схем. - Санкт-Петербург : Питер, 2020. - 448 с. - ISBN 978-5-4461-1268-5	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/365262/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
3	Холодная М.А. Когнитивные стили: О природе индивидуального ума. / М.А. Холодная. - Москва : Пер Сэ, 2002. - 304 с. - ISBN 5-9292-0061-0	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/27807/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
-------	--------------	--------------------	--------

1	Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток / Пер. с англ. / Д. Бернс. - Москва : Альпина, 2019. - 550 с. - ISBN 978-5-9614-1819-4	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/376498/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
2	Гринбергер Д. Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь / Д. Гринбергер, К. Падески. - Санкт-Петербург : Питер, 2020. - 320 с. - ISBN 978-5-4461-1321-7	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/365229/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
3	Добсон Д. Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии. / Д. Добсон, К. Добсон. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 400 с. - ISBN 978-5-4461-1584-6	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/374459/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
4	Лихи Роберт. Преодоление сопротивления в когнитивной терапии. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 352 с. - ISBN 978-5-4461-1630-0	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/373508/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
5	Лихи Роберт. Техники когнитивной психотерапии. - Санкт-Петербург : Питер, 2019. - 656 с. - ISBN 978-5-4461-1218-0	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/365261/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
6	Солсо Р. Когнитивная психология. 8-е изд. – (Серия «Мастера психологии»). / Р. Солсо, О. Маклин. - Санкт-Петербург : Питер, 2024. - 640 с. - ISBN 978-5-4461-1230-2	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/395856/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3.3. Электронно-библиотечные системы

Наименование ЭБС	Адрес
Электронно-библиотечная система Айбукс.ру	Ibooks.ru

3.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Наименование	Адрес
Профессиональные базы данных	
КиберЛенинка <i>Научная электронная библиотека открытого доступа. Предоставляет бесплатные полнотекстовые статьи по различным направлениям психологии и клиническим исследованиям.</i>	КиберЛенинка
PsyJournals.ru <i>Портал психологических изданий открытого доступа. Содержит научные журналы и статьи по клинической, консультативной, возрастной, социальной и организационной психологии.</i>	Портал психологических изданий PsyJournals.ru
Электронная библиотека диссертаций РГБ	Виртуальный читальный зал

Ресурс Российской государственной библиотеки, предоставляющий открытый доступ к авторефератам диссертаций по психологии и смежным наукам.	Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ)
Российское психологическое общество Профессиональная ассоциация психологов России. Представляет материалы научных исследований, конференций, профессиональные стандарты и информационные ресурсы.	Российское Психологическое Общество
Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига Профессиональное объединение специалистов в области психотерапии. Предоставляет информацию о научно-практических мероприятиях, образовательных программах и профессиональных стандартах.	Профессиональная психотерапевтическая лига
Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии Профессиональный ресурс в области когнитивно-поведенческой психотерапии. Содержит информацию о методах, исследованиях, образовательных программах и конференциях.	Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии
Большая российская энциклопедия Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.	Большая российская энциклопедия
Высшая аттестационная комиссия при Минобрнауки России Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.	ВАК
Журнал «Вопросы психологии» Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.	Вопросы психологии
Журнал «Психологические исследования» Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.	Психологические исследования
Информационные справочные системы	
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Официальный сайт, содержащий нормативные документы, государственные программы и информацию о развитии высшего образования и науки в Российской Федерации.	Министерство науки и высшего образования
Портал ФГОС ВО Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
Официальный интернет-портал правовой информации Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.	Портал правовой информации
Гарант Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.	garant.ru

КонсультантПлюс <i>Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.</i>	КонсультантПлюс
--	---------------------------------

3.5. Программное обеспечение

Наименование ПО	Тип лицензии
Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM)	OEM-лицензия
Kaspersky Endpoint Security	Коммерческая лицензия
LibreOffice	Свободно распространяемое ПО
7-Zip	Свободно распространяемое ПО
VLC Media Player	Свободно распространяемое ПО

3.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение	Назначение
учебная аудитория для проведения учебных занятий Специализированная мебель, оборудование и технические средства обучения: комплекты учебной мебели (столы, стулья), комплект мебели для преподавателя, ноутбук для преподавателя с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде Института гарнитура, мультимедийный проектор, экран, магнитно-маркерная доска	Проведение лекционных, практических и иных учебных занятий
помещение для самостоятельной работы комплекты учебной мебели (столы, стулья), ноутбуки для обучающихся с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института, гарнитура, магнитно-маркерная доска	Организация самостоятельной работы обучающихся

4. Особенности освоения дисциплины обучающимися из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами Института.

При необходимости обучающимся могут быть созданы специальные условия для освоения дисциплины, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

5. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с локальными нормативными актами Института и включает оценочные материалы, критерии и процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.