

## **Приверженность к АСТ модели (АСТ FM)**

Показатель «Приверженность АСТ-модели» предназначен для использования терапевтами, которые уже имеют опыт работы в АСТ и понимают принципы этого подхода. Его можно использовать для оценки верности АСТ в различных контекстах (например, как инструмент для оценки собственной практики или практики другого терапевта, или как инструмент исследования).

Эти пункты охватывают четыре ключевые области АСТ: «Позиция терапевта», «Открытый стиль реагирования», «Осознанный стиль реагирования» и «Вовлеченный стиль реагирования». Ниже приведены их определения.

Есть пункты, позволяющие одновременно оценить поведение терапевта и как соответствующее, и как несоответствующее этим областям. Например, в разделе "Открытый стиль реагирования" пунктом соответствия АСТ является "Терапевт дает клиенту возможность заметить, как он взаимодействует со своими мыслями и/или чувствами (например, избегающий или открытый)", а пунктом несоответствия АСТ является "Терапевт поощряет клиента "думать позитивно" или заменять негативные мысли позитивными в качестве цели лечения". Наличие и тех, и других пунктов связано с тем, что в рамках одной и той же терапевтической сессии можно быть как последовательным, так и непоследовательным в АСТ, что может быть полезно для регистрации в исследовательских или учебных целях.

Заметьте, что последовательные и непоследовательные пункты не являются противоположностями друг друга. Если оценка непоследовательности не имеет значения для ваших целей, то, пожалуйста, не используйте эти пункты.

### **Определения**

#### **Позиция терапевта**

Позиция, занимаемая терапевтом, является равной, сострадательной и безоценочной. Терапевт проявляет эмпатию и теплоту и ориентируется на то, что приносит клиент. Терапевт не пытается изменить мнение клиента, но направляет его на осознание собственного опыта, используя эмпирические техники. Терапевт поощряет ответственность, фокусируется на контексте и моделирует психологически гибкие реакции и поведение.

#### **Осознанный стиль реагирования**

Это способность гибко контактировать с настоящим моментом. Она может включать в себя упражнения, направленные на развитие способности клиента непредвзято относиться к настоящему моменту. На сессии Терапевт может поощрять клиента принимать точку зрения наблюдателя на свой психологический опыт, если это помогает повысить эффективность поведения клиента.

## **Стиль открытого реагирования**

Это способность открываться переживаниям, наблюдать и описывать их, не запутываясь в них и не пытаясь их уменьшить. Терапевт может работать над навыками, которые способствуют готовности клиента оставаться с трудными мыслями, эмоциями или ощущениями, когда это служит их ценностям и целям. Он может использовать с клиентом техники разделения или другие упражнения, направленные на снижение слияние или замечание своих мыслей.

## **Вовлеченный стиль реагирования**

Это способность определять, прояснять и действовать в соответствии со своими ценностями на постоянной основе. Терапевт может дать клиенту возможность определить свои ценности. Он может помочь клиенту определить цели и действия, которые поддерживают их ценности, а также планировать и выполнять эти действия.

## **Как использовать АСТ FM**

### **Процедура**

- Основное внимание в этом измерении уделяется поведению терапевта.
- У терапевта может не быть возможности продемонстрировать все формы поведения, которые фиксирует АСТ FM, особенно на коротких сессиях.
- Оценивайте только поведение, которое вы наблюдали, а не то, что, по вашему мнению, терапевт мог бы продемонстрировать, если бы у него было больше времени.
- Одно поведение терапевта может быть закодировано по всем соответствующим пунктам, а не только по наиболее подходящему.
- Перед оценкой сеанса ознакомьтесь со всем опросником и пунктами, чтобы вы могли легко найти пункт, когда увидите, как клиницист его подтверждает.
- Делайте заметки по ходу прослушивания или просмотра сеанса в местах под каждым пунктом.
- При выставлении оценок имейте в виду конкретные примеры.
- Оценивайте пункты в конце занятия, а не на протяжении всего занятия, так как оценки могут измениться.

### **Подсчет баллов**

Дайте оценку каждому пункту, основываясь на поведении, которое вы слышали или наблюдали, обводя кружком цифру рядом с каждым пунктом. Пункты оцениваются 0, если поведение не имело места, и от 1 до 3. Если поведение имело место, поставьте оценку выше 0, только если вы слышали или видели примеры поведения. Более высокие баллы ставятся за что поведение проявляется более постоянно. Давайте ответы только в целых баллах, например, не оценивайте 2,5. Вам необходимо использовать свое клиническое суждение при выставлении оценок, учитывая контекст терапевтической сессии и учитывая функцию поведения терапевта.



## Приверженность к АСТ модели (АСТ FM)

Имя оценщика и его профессиональная квалификация:

---

Дата оценки: \_\_\_\_\_

Имя терапевта и его профессиональная квалификация:

---

Дата сессии: \_\_\_\_\_

ID клиента \_\_\_\_\_ Номер сессии: \_\_\_\_\_

Продолжительность оцениваемой сессии: \_\_\_\_\_

- Непосредственное наблюдение
- Аудио запись
- Видео запись

### Баллы

0 = Это поведение ни разу не проявлялось

1 = Терапевт редко проявляет такое поведение

2 = Терапевт иногда проявляет такое поведение

3 = Терапевт постоянно демонстрирует такое поведение

### Позиция терапевта:

#### Соответствие АСТ модели

1. Терапевт выбирает методы, чувствительные к ситуации и контексту (т.е. гибко и чутко реагирует на ситуацию, а не использует подход "один размер подходит всем") - 0 1 2 3
2. Терапевт использует эмпирические методы/вопросы (т.е. помогает клиенту замечать и использовать свой собственный опыт, а не мысли о нем) - 0 1 2 3
3. Терапевт объясняет, что естественно испытывать болезненные или трудные мысли и чувства, когда человек находится в обстоятельствах, подобных тем, которые переживает клиент - 0 1 2 3
4. Терапевт демонстрирует готовность посидеть со своими и клиентскими болезненными мыслями и чувствами, и ситуациями, которые их порождают - 0 1 2 3

#### Несоответствие АСТ модели

5. Терапевт читает клиенту лекцию (например, дает советы, пытается убедить клиента и т.д.) - 0 1 2 3
6. Терапевт спешит успокоить, уменьшить или отойти от "неприятных" или "трудных" мыслей и чувств, когда они возникают - 0 1 2 3

7. Беседы терапевта проходят на слишком концептуальном уровне (т.е. терапевт делает чрезмерный акцент на вербальном понимании концепций, а не на использовании эмпирических методов для изменения поведения) - 0 1 2 3

## **Открытый стиль реагирования**

### **Соответствие АСТ модели**

8. Терапевт помогает клиенту замечать мысли как отдельный опыт от событий, которые они описывают - 0 1 2 3
9. Терапевт дает клиенту возможность заметить, как он взаимодействует со своими мыслями и/или чувствами (например, избегает ли он их или открыт) - 0 1 2 3
10. Терапевт поощряет клиента "оставаться с" болезненными мыслями и чувствами (в соответствии со своими ценностями) - 0 1 2 3

### **Несоответствие АСТ модели**

11. Терапевт поощряет клиента контролировать или уменьшать дистресс (или другие эмоции) в качестве основной цели терапии - 0 1 2 3
12. Терапевт поощряет клиента "думать позитивно" или заменять негативные мысли позитивными в качестве цели терапии - 0 1 2 3
13. Терапевт поощряет или подкрепляет мнение, что слияние или избегание имплицитно плохо, вместо того, чтобы оценивать их на основе работоспособности - 0 1 2 3

## **Осознанный стиль реагирования**

### **Соответствие АСТ модели**

14. Терапевт использует методы фокусировки на настоящем моменте (например, задания на внимательность, отслеживание, замечание и т.д.) для повышения осознанности момента, включая мысли и чувства - 0 1 2 3
15. Терапевт помогает клиенту заметить стимулы (мысли, чувства, ситуации и т.д.), которые уводят его от настоящего момента - 0 1 2 3
16. Терапевт помогает клиенту ощутить, что он больше, чем его переживания и/или отделен от своих психологических переживаний - 0 1 2 3

### **Несоответствие АСТ модели**

17. Терапевт внедряет или использует методы осознанности и/или селф-как-контекста как средства контроля, уменьшения или отвлечения от нежелательных мыслей, эмоций и телесных ощущений - 0 1 2 3
18. Терапевт внедряет или использует методы осознанности и/или селф-как-контекста, чтобы поставить под сомнение точность убеждений или мыслей - 0 1 2 3
19. Терапевт применяет методы внимательности и/или селф-как-контекста в качестве шаблонных упражнений - 0 1 2 3

## Вовлеченный стиль реагирования

### Соответствие АСТ модели

20. Терапевт дает клиенту возможность заметить действенные и недейственные реакции (например, продвигают ли его действия к его ценностям или удаляют от них) - 0 1 2 3
21. Терапевт дает клиенту возможность прояснить собственные ценности (всеобъемлющие жизненные цели и качества действий) - 0 1 2 3
22. Терапевт помогает клиенту строить планы и ставить цели, которые могут привести к подкрепляющим последствиям. (т.е. формирует действия, соответствующие их ценностям) - 0 1 2 3

### Несоответствие АСТ модели

23. Терапевт навязывает клиенту свои, чужие или общественные ценности (т.е. предлагает, что клиент должен или не должен ценить или как должно выглядеть то, что он ценит) - 0 1 2 3
24. Терапевт побуждает к действию, не выслушав, не исследовав и не проявив любопытства в отношении психологических переживаний клиента (например, болезненных мыслей, чувств и эмоций) - 0 1 2 3
25. Терапевт поощряет предложенные клиентом планы, даже если клиент заметил явную непрактичность - 0 1 2 3

### Подсчет баллов

Чтобы посчитать общий балл по каждой субшкале, сложите показатели трех пункта, таким образом максимальный показатель будет равен 9.

Раздел "Позиция терапевта - последовательность АСТ" состоит из 4 пунктов, поэтому преобразуйте его общий балл в соответствии с другими разделами. Для этого сложите показатели 4 пунктов, разделите цифру на 4 и умножьте получившееся на 3.

Получившиеся пункты соответствия модели АСТ можно сложить, чтобы получить общий балл согласованности АСТ, а пункты несоответствия АСТ модели можно сложить, чтобы получить общий балл несоответствия АСТ модели.

*АСТ Последовательная позиция терапевта (0-9) = \_\_\_\_*

*АСТ Непоследовательная позиция терапевта (0-9) = \_\_\_\_*

*АСТ Последовательный открытый стиль реагирования (0-9) = \_\_\_\_*

*АСТ Непоследовательный открытый стиль реагирования (0-9) = \_\_\_\_*

*АСТ Последовательный осознанный стиль реагирования (0-9) = \_\_\_\_*

*АСТ Непоследовательный осознанный стиль реагирования (0-9) = \_\_\_\_*

*АСТ Согласованный вовлеченный стиль реагирования (0-9) = \_\_\_\_*

*АСТ Несогласованный вовлеченный стиль реагирования (0-9) = \_\_\_\_*

*Общий балл соответствия модели АСТ (0-36) = \_\_\_\_*

*Общий балл несоответствия модели АСТ (0-36) = \_\_\_\_*



Ассоциация специалистов в сфере  
контекстуально-поведенческой науки

Наши контакты:

[АКПН в контакте](#)

[АКПН в телеграмм](#)