

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ЖУКОВОЙ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ №2\_ЛО от 01 июня 2022 г.

Генеральный директор

\_\_\_\_\_ Жукова Н.А.

м.п.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА: ДИАГНОСТИКА,  
ФЕНОМЕНОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ»**

г. Москва, 2022 год

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Тревожные расстройства: диагностика, феноменология, психологическая помощь» разработана на основе следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 г. № 841 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере»

других федеральных законов и действующих нормативных правовых актов.

В последние десятилетия во всем мире наблюдается рост числа тревожных расстройств невротического уровня, что обусловлено повышением общего уровня напряжения, связанного с научно-техническим прогрессом, увеличением количества информационных потоков, профессиональной и личностной многозадачностью, а также несовершенством механизмов психофизической адаптации. Среди тревожных расстройств наиболее распространены тревожно-фобические, паническое и генерализованное расстройства, что объясняет повышение интереса у психологов к изучению методов их лечения и профилактики.

Тревожные расстройства (ТР) по своей распространенности и последствиям относятся к числу социально значимых гетерогенных расстройств, представляющих собой важнейшую общемедицинскую и социальную проблему. По данным Европейского эпидемиологического исследования, ТР подвержены 1,0-5,2 % населения, а их распространенность составляет 13,6 %.

Актуальность проблемы связана с широкой распространенностью данной патологии психической сферы, субъективной тяжестью переживаемого человеком страдания со снижением качества жизни и социального функционирования, прогрессирующим течением у 70 % больных и устойчивостью к терапии. При этом наблюдается сочетание нарушений психической активности, субъективных переживаний отрицательных эмоций и сомато-вегетативных компонентов.

В этиопатогенезе тревожных расстройств выделяют биологические, психологические и социальные механизмы, выступающие в неразрывном динамическом взаимодействии. Поэтому в терапии таких нарушений наиболее эффективен комплексный

подход, оптимально сочетающий в себе терапевтические методы, относимые к трем основным типам – биологическим (психофармакотерапия, физиотерапия), психологическим (психотерапия и психологическая коррекция) и социальным (социоцентрированные вмешательства). Учитывая важность психологических факторов в формировании и развитии невротических расстройств, в качестве одного из основных методов является психологическая помощь, представленная в десятках методов и форм консультирования и психотерапии.

Настоящая программа нацелена на теоретическую и практическую подготовку слушателей в области принципов и алгоритмов психологической помощи при тревожных расстройствах невротического уровня (тревожно-фобических, панического и генерализованного тревожного расстройств).

**Цель реализации программы** - формирование у слушателей навыков самостоятельной работы с клиентами с расстройствами тревожно-фобического спектра методами индивидуальной, групповой и семейной психотерапии.

#### **Задачи:**

- обосновать психологические, клинические, семейные и социальные факторы возникновения тревожно-фобических расстройств;
- способствовать усвоению современных подходов и психотехнологий в работе с тревожно-фобическими расстройствами;
- распознавать и описывать причины формирования и диагностические критерии тревожно-фобических расстройств;
- знать основные положения терапевтических подходов, используемых при работе с тревожно-фобическими расстройствами;
- обосновывать гипотезы и делать профессиональное заключение относительно предъявленной проблемы;
- выбирать и использовать оптимальные психологические методы, подходящие интервенции, техники и стратегии в работе с тревожно-фобическими расстройствами.

#### **Планируемые результаты обучения**

Процесс изучения программы направлен на формирование следующих универсальных компетенций:

<b>Наименование категории (группы) универсальных компетенций</b>	<b>Код и наименование универсальной компетенции выпускника</b>
Системное и критическое мышление	УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Процесс изучения программы направлен на формирование следующих общепрофессиональных компетенций:

<b>Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций</b>	<b>Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника</b>
Психологическая диагностика и экспертиза	ОПК-3. Способен использовать научно обоснованные подходы и валидные способы количественной и качественной диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач
	ОПК-4. Способен проводить оценку психометрических характеристик используемых психодиагностических инструментов, составлять протоколы, заключения, отчеты по результатам психологической оценки, диагностики и экспертизы, а также предоставлять обратную связь по ним
Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация)	ОПК-5. Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций
Психологическое консультирование	ОПК-6. Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента
Супервизия	ОПК-8. Способен использовать модели и методы супервизии для контроля и совершенствования профессиональной деятельности психолога
Администрирование (организация и управление)	ОПК-9. Способен выполнять основные функции управления психологической практикой

Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт  
(функциональная карта вида профессиональной деятельности)

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалифика- ции	наименование	код	уровень (подуро- вень) квалиф- икации
А	Организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп	7	Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	А/03.7	
			Организация психологического сопровождения и психологической помощи социально уязвимым слоям населения (клиентам)	А/04.7	
			Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы	А/07.7	
			Разработка и реализация программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения	А/08.7	

#### Трудовые действия:

- Разработка индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников
- Групповое и индивидуальное консультирование клиентов
- Разработка программ по использованию ресурсов социальных сетей в целях психологической поддержки клиентов
- Привлечение социального окружения клиентов к их психологической поддержке и создание специальных страничек, блогов, групп в социальных сетях
- Подбор комплекса психологических методик, планирование и проведение обследования клиентов
- Разработка плана психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы

- Проведение групповых и индивидуальных информационных консультаций о возможности получения психологических услуг
- Разработка и реализация совместно с другими специалистами программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения

## **В результате изучения программы слушатель должен**

### **Знать:**

- этиологию, патогенез и клинику психических расстройств, особенности течения и возможные осложнения психических заболеваний;
- диагностические критерии поведения, квалифицированного как тревожно-фобическое расстройство;
- основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения для создания программ психологической помощи личности с тревожно-фобическим расстройством;
- основы психологического консультирования (виды, формы, методы)

### **Уметь:**

- диагностировать у клиентов признаки тревожно-фобических расстройств: собирать анамнез; проводить обследование клиентов различного возраста, направлять клиентов на лабораторно-инструментальное обследование для консультации у психотерапевтов; интерпретировать результаты обследования;
- обосновывать необходимость использования различных подходов к психологической помощи при тревожно-фобических расстройствах;
- разрабатывать индивидуальную программу психологической помощи клиентам с расстройствами тревожно-фобического спектра;
- распознавать ситуации необходимости получения дополнительной информации, обучения, обретения недостающих практических навыков;
- применять навыки работы в команде (групповая терапия, консультирование, супервизия)
- использовать современные технологии работы с информационными базами данных и иными информационными системами для решения вопросов клиентов
- хранить и обрабатывать персональные данные клиентов

### **Владеть:**

- навыками проведения диагностики ТР;
- навыками использования в практической деятельности психолога современных знаний о работе с расстройствами тревожно-фобического спектра;
- понятийным аппаратом описания и понимания характера и причин формирования расстройств тревожно-фобического спектра;

- базовыми приемами психологической помощи, коррекционными технологиями, методами индивидуальной работы с клиентами с расстройствами тревожно-фобического спектра.

### **Требования к уровню подготовки поступающих на обучение**

К освоению дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Форма обучения** - с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При освоении Программы используется полностью дистанционное обучение при помощи автоматизированной платформы «Геткурс» <https://getcourse.ru/>, обеспечивающей передачу и обработку информации при опосредованном взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательного процесса используются следующие виды учебной деятельности обучающихся: теоретическая подготовка в ходе изучения видео-лекций, самостоятельная работа обучающихся, итоговая аттестация в виде контрольного тестирования.

### **Трудоемкость обучения:**

Срок обучения – 4 недели, объем программы - 48 часов.

**Выдаваемый документ:** удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

## 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы (раздела, части)	Всего	Лекции	Практ. занятия	Самост. работа	Форма контроля
1	Клиника и классификации тревожно-фобических расстройств	10	4	2	4	зачет
2	Принципы оказания психологической помощи при тревожно-фобических расстройствах	16	4	4	8	зачет
3	Направления, формы и методы работы с тревожно-фобическими расстройствами	16	4	4	8	зачет
	Итоговая аттестация	6				
ИТОГО		48	12	10	20	

## 2.2 Календарный учебный график (примерный)

№ п/п	Наименование темы (раздела, части)	Виды учебной нагрузки	Недели			
			1	2	3	4
1	Клиника и классификации тревожно-фобических расстройств	теория	4			
		практ. работа	2			
		сам. работа	4			
2	Принципы оказания психологической помощи при тревожно-фобических расстройствах	теория		2	2	
		практ. работа		2	2	
		сам. работа		6	2	
3	Направления, формы и методы работы с тревожно-фобическими расстройствами	теория			2	2
		практ. работа			2	2



		сам. работа			4	4
	Итоговая аттестация	6				
	Теория	12				
	Практическая работа	10				
	Самостоятельная работа	20				

### 2.3 Рабочая программа разделов, дисциплин (модулей)

№ п/ п	Наименование раздела	Содержание раздела
1	Клиника и классификации тревожно-фобических расстройств	<p>Современный взгляд на тревожно-фобические расстройства  Клиника тревожно-фобических расстройств  Тревожно-фобические расстройства в МКБ-10  Кластер F4 (невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства) и его рубрики: F40 (тревожно-фобические расстройства), F41 (другие тревожные расстройства), F42 (обсессивно-компульсивные расстройства), F43 (реакции на тяжелый стресс и нарушения адаптации), F60.6 (тревожное расстройство личности), F92 (смешанные расстройства поведения и эмоций), F93 (эмоциональные расстройства с началом, специфическим для детского возраста).</p> <p>Психологические, клинические, семейные и социальные аспекты тревожно-фобических расстройств  Понятие о тревоге в психоанализе. Треугольник Мэлана  Понятие о тревоге в гештальт-подходе  Признаки тревожно-фобических расстройств  Тревожно-фобические расстройства как объект психологического консультирования и психотерапии: сотрудничество между психологом и врачом</p> <p><b>Практическая работа</b>  Работа в микрогруппах  Разбор предоставленных клиентских случаев</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  Анализ литературы</p>
2	Принципы оказания психологической помощи при тревожно-фобических расстройствах	<p>Цели, задачи, показания и противопоказания психотерапии тревожно-фобических расстройств  Структура психотерапевтической сессии в работе с клиентами с тревожно-фобическими расстройствами  Особенности контракта с клиентами с тревожно-фобическими расстройствами</p> <p><b>Практическая работа</b>  Работа в микрогруппах  Разбор предоставленных клиентских случаев  Супервизия</p>

		<b>Самостоятельная работа:</b> Анализ литературы
3	Направления, формы и методы работы с тревожно-фобическими расстройствами	Принципы и методы когнитивно-поведенческой психотерапии тревожно-фобических расстройств Принципы и методы психотерапии тревожно-фобических расстройств в рамках нейролингвистического программирования Принципы и методы психотерапии тревожно-фобических расстройств в рамках телесно-ориентированной терапии Гештальт-терапия при оказании психологической помощи при тревожно-фобических расстройствах Методы арт-терапии при тревожно-фобических расстройствах Психологическая помощь детям и подросткам с тревожностью <b>Практическая работа</b> Работа в микрогруппах Разбор предоставленных клиентских случаев <b>Самостоятельная работа:</b> Анализ литературы

### 3. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы слушателей включает промежуточный контроль успеваемости и итоговую аттестацию.

**Промежуточный контроль:** проверка самостоятельной работы обучающихся, по системе зачтено/не зачтено.

Отметка «зачтено» выставляется слушателю, усвоившему материал, который выполняет домашнее задание, правильно применяет теоретические положения при выполнении домашнего задания.

Отметка «не зачтено» выставляется слушателю, который с затруднениями выполняет домашние задания. Задание направляется на доработку.

**Итоговый контроль:** по завершению обучения проводится зачет в письменной форме. Сдается на платформе каждым слушателем в индивидуальном порядке.

Шкала оценок: зачет/ незачет

К итоговой аттестации допускаются слушатели, прошедшие полный курс теоретического обучения и верно выполнившие все домашние задания.

**Примерные вопросы итоговой аттестации:**

1. Тревожные расстройства как общемедицинская, психологическая и социальная проблема
2. Характеристики тревоги
3. Понятие о тревожности
4. Факторы возникновения тревожности
5. Тревножно-фобические расстройства в МКБ-10: агорафобия, паническое расстройство, социальные фобии, специфические (изолированные) фобии, генерализованное

- тревожное расстройство, смешанное тревожно-депрессивное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство
6. Диагностические процедуры в работе с клиентами с тревожно-фобическим расстройством: клиническое интервью, оценка когнитивных и поведенческих проявлений, характеристики аффективной сферы, «семейный диагноз», психомоторные проявления
  7. Принципы терапии клиентов с тревожно-фобическими расстройствами: сочетание фармакотерапии с психотерапией
  8. Принципы когнитивно-поведенческой терапии клиентов с тревожно-фобическими расстройствами
  9. Телесно-ориентированная терапия клиентов с тревожно-фобическими расстройствами
  10. Техники нейролингвистического программирования при работе с клиентами с тревожно-фобическими расстройствами
  11. Арт-терапия клиентов с тревожно-фобическими расстройствами
  12. Причины возникновения тревоги у детей младшего школьного возраста
  13. Психокоррекция тревоги у детей младшего школьного возраста (научение здоровым способам преодоления тревожности, обучение навыкам саморегуляции, повышение самооценки, снятие мышечного напряжения)
  14. Причины школьной тревожности
  15. Методы и методики коррекции страхов у подростков
  16. Техники и методики работы с тревожно-фобическими расстройствами

## **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

### **4.2. Рекомендуемая литература**

1. Бек, Д. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям /Д. Бек. – СПб.: Питер, 2020. – 416 с.
2. Борн, Э. Тревожность: 10 шагов, которые помогут избавиться от беспокойства / Э. Борн, Л.Гарано. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 128 с.

3. Залуцкая, Н.М. Генерализованное тревожное расстройство: современные теоретические модели и подходы к диагностике и терапии. Часть 2. /Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2014. – № 4. – С. 129-134.
4. Карвасарский, Б.Д. Психотерапия: учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер. 2012. – 672 с.
5. Психоанализ депрессий : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников [и др.] ; под редакцией М. М. Решетникова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 131 с.
6. Скин, М. Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники /М. Скин, М. Маккей, П. Фаннинг. – СПб.: ИГ «Весь», 2018. – 256 с.

#### **4.3. Интернет- ресурсы**

1. Журнал «Вопросы психологии» [Электронный ресурс]: психологический портал. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/> свободный.
2. Книги и статьи по психологии [Электронный ресурс]: психологический портал. – Режим доступа: <http://litpsy.ru> свободный.
3. Московский психологический журнал [Электронный ресурс]: психологический портал. – Режим доступа: <http://magazine.mospsy.ru/> свободный.
4. Портал «Академическая психология-практике» [Электронный ресурс]: психологический портал. – Режим доступа: <http://portal-psychology.ru/> свободный.
5. Портал психологических изданий [Электронный ресурс]: психологический портал. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru> свободный.
6. Психологический навигатор [Электронный ресурс]: психологический портал. – Режим доступа: <http://www.psynavigator.ru/> свободный.
7. Психология на русском языке [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://www.psychology.ru/> свободный.
8. Сибирский психологический журнал [Электронный ресурс]: психологический портал. – Режим доступа: <http://journals.tsu.ru/psychology/> свободный.
9. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» [Электронный ресурс]: психологический портал. – Режим доступа: <http://www.psyedu.ru> свободный.

### **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **5.1. Особенности организации образовательного процесса:**

Программа реализуется полностью с применением дистанционных образовательных технологий с помощью онлайн-платформы «Геткурс». <https://getcourse.ru/>, обеспечивающей освоение обучающимися образовательной программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. На платформе размещены видео-уроки, презентации, дополнительные материалы, задания для самостоятельной работы.

В процессе обучения слушатели должны освоить теоретический материал и выполнить домашние задания. Ответы отправляются на учебную платформу для проверки преподавателем в индивидуальном порядке.

Для доступа к дистанционным технологиям слушатели обеспечиваются:

- а) интернет-адресом;
- б) логином и паролем входа в систему.

В автоматическом режиме на платформе совершается накопление, сохранение информации об обучающихся и обеспечивается режим доступа к совокупности сведений о прохождении обучения.

Встроена статистика по курсу:

- количество зарегистрированных пользователей на платформе;
- количество зачисленных на курс обучающихся;
- время обучения отдельных пользователей;
- результаты выполнения заданий как по каждому обучающемуся.

Консультационная поддержка слушателей в ходе реализации образовательной программы осуществляется в дистанционном формате на платформе Геткурс.

## **5.2. Кадровое обеспечение реализации программы**

Программа реализуется преподавательским составом ООО «Психологический центр Жуковой», а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора.

Педагогический состав, обеспечивающий обучение, должен соответствовать следующим минимальным требованиям:

- высшее или среднее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины и/или имеющие опыт педагогической работы.

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для организации обучения слушателей на стороне преподавателя используется рабочее место, ориентированное на работу с дистанционными технологиями:

Персональный компьютер или ноутбук с встроенным камерой, микрофоном и наушниками, MS Windows; Офисный пакет Office; Web-браузер.

Рабочее место обучающегося должно быть оборудовано персональным компьютером с выходом в Интернет и компьютерной периферией: микрофоном, аудиокolonками и (или) наушниками.