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 десятками 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:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	**Код и наименование универсальной компетенции выпускника**
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:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	**Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника**
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 квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
A	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	A/03.7	
			Организация психологического сопровождения и психологической помощи социально уязвимым слоям населения (клиентам)	A/04.7	
			Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы	A/07.7	
			Разработка и реализация программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения	A/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	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). 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 **Практическая работа** Работа в микрогруппах Разбор предоставленных клиентских случаев **Самостоятельная работа:** Анализ литературы
2	Принципы оказания психологической помощи при тревожно-фобических расстройствах	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 **Практическая работа** Работа в микрогруппах Разбор предоставленных клиентских случаев Супервизия

		Самостоятельная работа: 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 **Практическая работа** Работа в микрогруппах Разбор предоставленных клиентских случаев **Самостоятельная работа:** 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. Тревожно-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, аудиоколонками и (или) наушниками.