

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра психологии

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель основной профессиональной  
образовательной программы



О. В. Аршанская

(подпись, расшифровка подписи)

14 мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины (модуля)

Б1.В.ДВ.07.02 Тревожно-фобические расстройства

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
(код и наименование направления подготовки)

Практическая психология личности  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

**очная, заочная**

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Южно-Сахалинск

2025 г.

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Тревожно-фобические расстройства составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
*код и наименование направления подготовки*

Программу составил(и):

О. В. Аршанская, к.псих.н., доцент

*И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание подпись*



Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Тревожно-фобические расстройства утверждена на заседании кафедры психологии № 7 от 14.05.2025 г.

Заведующий кафедрой психологии Е. Г. Власенкова

*фамилия, инициалы*



*подпись*

### **1 Цель и задачи дисциплины (модуля)**

**Цель:** формирование у студентов навыков психологической работы с расстройствами тревожно-фобического спектра

**Задачи** изучения дисциплины:

- изучить факторы возникновения и формы проявления тревожно-фобических расстройств;
- способствовать усвоению современных подходов в работе с тревожно-фобическими расстройствами;
- изучить методы диагностики и диагностические критерии тревожно-фобических расстройств;
- выбирать и использовать оптимальные психологические методы, подходящие интервенции, техники и стратегии в работе с тревожно-фобическими расстройствами.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Тревожно-фобические расстройства» входит в вариативную часть ОПОП академического бакалавриата по направлению подготовки 44.03.02 и относится к предметам по выбору студента.

**Пререквизиты** дисциплины: Содержание базируется на знании школьного курса «Обществознания» и таких дисциплин вуза как общий курс «Психологии», «Экспериментальная психология», «Психологическое консультирование».

**Постреквизиты** дисциплины: Курс готовит бакалавра психолога образования к применению в психолого-педагогической практике работы с обучающимися разных возрастов, к решению социальных и индивидуальных задач, в условиях современной школы.

### **3 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)**

*(Коды и формулировки компетенций в таблице должны соответствовать ФГОС ВО и ПООП (при наличии))*

<b>Коды компетенции</b>	<b>Содержание компетенций</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1 Знает: основы критического анализа и оценки современных научных достижений. УК-1.2 Умеет: находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи, рассматривает различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки; отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности; определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи. УК-1.3 Владеет: анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, осуществляет

		декомпозицию задачи; грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки; обосновывает действия, определяет возможности и ограничения их применимости.
ПКС-4	Способен осуществлять психологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных влияний социальной среды на детей и подростков	<p>ПКС-4.1. Знает: принципы психологического просвещения в образовательной организации; формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся.</p> <p>ПКС-4.2. Умеет: использовать различные приемы и методы психологического просвещения по сохранению и укреплению психологического здоровья, субъектов образовательного процесса реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающимися.</p> <p>ПКС-4.3. Владеет: приемами и средствами информирования субъектов образовательного процесса о мерах по оказанию им различного вида психологической помощи по сохранению и укреплению психологического здоровья.</p>

#### 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

##### 4.1 Структура дисциплины (модуля)

*очная форма обучения 7 семестр*

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	Семестр 7	всего
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>44</b>	
Лекции (Лек)	20	
Практические занятия (ПР)	20	
Лабораторные работы (Лаб)		
Промежуточная аттестация (зачет)		
<b>Конт ТО</b>	<b>4</b>	
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
<i>Подготовка конспектов и докладов с презентацией по вопросам практического занятия</i>	20	
<i>Аналитические таблицы</i>	22	
<i>конспекты</i>	8	
<i>подготовка к промежуточной аттестации</i>	14	

**4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модуля)**

№ п/п	Раздел дисциплины, блоков	семестр	Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации.			
			ЛЗ	СЗ	Сам	
1.	Факторы возникновения, виды и формы проявлений тревожно-фобических расстройств	7	4	4	12	<p><i>Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях</i>  <i>Участие в групповой работе</i>  Выполнение самостоятельной работы</p> <p>Аналитическая таблица: «Тревожно-фобические расстройства в МКБ-10: агорафобия, паническое расстройство, социальные фобии, специфические (изолированные) фобии, генерализованное тревожное расстройство, смешанное тревожно-депрессивное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство». В таблице учесть общие критерии диагностики, методики диагностики, необходимость оценить суицидальный риск (методы), рекомендуемые направления работы.</p>
2.	Подходы в работе с тревожно-фобическими расстройствами	7	4	6	12	<p><i>Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях</i>  <i>Участие в групповой работе</i>  Выполнение самостоятельной работы</p> <p>- Эссе «Сравнительный анализ психоаналитического, гештальт и экзистенциального подходов к вопросам тревоги и тревожных расстройств»</p> <p>Аналитическая таблица: «Современные подходы в работе с тревожно-фобическими расстройствами»</p>

3.	Методы диагностики и диагностические критерии тревожно-фобических расстройств	7	6	4	16	<p><i>Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях</i>  <i>Участие в групповой работе</i>  Выполнение самостоятельной работы</p> <p>1. Пройти самостоятельно методики, провести самоанализ: Методика «Многомерная оценка детской тревожности» (МОДТ). Шкала тревоги Гамильтона. Шкала Цунга для самооценки тревоги. Методика «Копинг-стратегии Лазаруса». Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI). The BeckAnxietyInventory –Шкала тревоги Бека (BAI).</p> <p>2. Выбрать методику диагностики тревожности, провести со всеми участниками учебной группы, методами первичной статистической обработки – представить результаты, провести их анализ, сформулировать рекомендации в целом по группе и индивидуально (при крайне высоких и крайне низких показателях)</p>
4.	Методы, техники и стратегии в работе с тревожно-фобическими расстройствами	7	6	6	24	<p><i>Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях</i>  <i>Участие в групповой работе</i>  Выполнение самостоятельной работы</p> <p>Подготовка доклада с презентацией.</p> <p>Конспект стр. 10-13 и стр. 38-42 Бурдин М. В., Игнатова Е. С. Психологическое и психотерапия: технология сократического диалога: учеб. пособие / М. В. Бурдин, Е. С. Игнатова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. Пермь, 2019. Мб; 88 с.</p> <p>Конспект Глава 15-16 стр.286-320 Бек Д. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. - СПб.: Пи тер, 2018. -416 с.:</p>

<b>Итого 108</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>64</b>	<b>Зачёт</b>
------------------	--	-----------	-----------	-----------	--------------

#### **4.3 Содержание разделов дисциплины**

##### **Темы и планы лекционных занятий**

##### **Тема 1 Факторы возникновения, виды и формы проявлений тревожно-фобических расстройств**

Современный взгляд на тревожно-фобические расстройства, виды и факторы возникновения. Психологические, клинические, семейные и социальные факторы возникновения тревожно-фобических расстройств. Формы проявлений тревожно-фобических расстройств, возрастные особенности. Тревожно-фобические расстройства в МКБ-10: агорафобия, паническое расстройство, социальные фобии, специфические (изолированные) фобии, генерализованное тревожное расстройство, смешанное тревожно-депрессивное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство.

##### **Тема 2. Подходы в работе с тревожно-фобическими расстройствами**

Понятие о тревоге в психоанализе. Треугольник Мэлана. Понятие о тревоге в гештальт-подходе.

Общие принципы терапии тревожно-фобических расстройств. Когнитивно-поведенческий подход терапии клиентов с тревожно-фобическими расстройствами. Направления КПТ 3 волны. Телесно-ориентированная терапия клиентов с тревожно-фобическими расстройствами. Техники нейролингвистического программирования при работе с клиентами с тревожно-фобическими расстройствами. Арт-терапия клиентов с тревожно-фобическими расстройствами.

##### **Тема 3. Методы диагностики и диагностические критерии тревожно-фобических расстройств**

Диагностические методы в работе с тревожно-фобическим расстройством: интервью, оценка когнитивных и поведенческих проявлений, характеристики аффективной сферы, «семейный диагноз», психомоторные проявления. Психологические методы диагностики. Методика «Многомерная оценка детской тревожности» (МОДТ). Шкала тревоги Гамильтона. Шкала Цунга для самооценки тревоги. Методика «Копинг-стратегии Лазаруса». Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI). The BeckAnxietyInventory –Шкала тревоги Бека (BAI).

##### **Тема 4. Методы, техники и стратегии в работе с тревожно-фобическими расстройствами**

Цели и задачи в коррекционной и терапевтической работе с тревогой. Структура терапевтических сессий. Психокоррекция тревоги у детей младшего школьного возраста (научение здоровым способам преодоления тревожности, обучение навыкам саморегуляции, повышение самооценки, снятие мышечного напряжения). Причины школьной тревожности. Методы и методики коррекции страхов у подростков. Техники и методики работы с тревожно-фобическими расстройствами.

Когнитивно-поведенческая психотерапия. Когнитивная модель фобий. Когнитивное реструктурирование. Техники применения сократического диалога. Групповая краткосрочная интерперсональная психотерапия. Релаксационные методы. Индивидуальная и групповая личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия. Социоцентрированные и психоцентрированные психотерапевтические методы. Семейная, социально-психологическая, профессиональная психотерапия и/или психокоррекция. Суппортивная психотерапия. Показания для госпитализации в медицинскую организацию.

#### **4.4 Темы и планы практических занятий**

##### **Тема 1 Факторы возникновения, виды и формы проявлений тревожно-фобических расстройств**

###### **Вопросы для обсуждения**

1. Тревножно-фобические расстройства, виды
2. Психологические, клинические, семейные и социальные факторы возникновения тревожно-фобических. расстройств
3. Формы проявлений тревожно-фобических расстройств,
4. Возрастные особенности проявлений тревожно-фобических расстройств.

***работа в микрогруппах:** отработка техник активного слушания, техник установления раппорта.*

***Разбор кейсов:***

**Кейс 1.** Клиент 25 лет. Одной из его личных проблем была повышенная тревога, которая проявлялась при общении и выражалась в быстроте, торопливости и, как следствие, скомканности речи, неадаптивном поведении в случае социальных стрессов. Проблема возникла у клиента в раннем возрасте, хотя определенного травматического опыта он вспомнить не может. Запрос клиента был на снижение отрицательных эмоций, таких как импульсивность, повышенная тревога, выражающиеся через суетливость, быстроту речи, неадаптивное поведение.

**Кейс 2.** Анастасия, 33 года, обратилась с жалобой на раздражительность, нарушение сна, «тяжелые» подъемы по утрам. Последние несколько месяцев ее преследует чувство усталости в течение всего дня, постоянные мысли об отдыхе. «Я с нетерпением жду окончания рабочего дня, чтобы поскорее прийти домой и завалиться в кровать», - говорит девушка. Последней каплей, ставшей причиной обращения девушки к психологу, послужили начавшиеся ссоры с близкими, вспышки гнева «по пустякам». Девушка работает продавцом-консультантом в отделе косметики. Анастасия призналась, что работа с людьми с какого-то момента перестала ей нравиться, доставлять бывшее удовольствие, что, в свою очередь, отразилось на качестве ее выполнения.

###### **Структура решения кейса**

Выполните следующие задания:

1. Опишите проблему, с которой столкнулся клиент;
2. Укажите возможные причины возникновения проблемы;
3. Укажите симптомы, отражающие особенности проявления данной проблемы: • физические проявления; • социально-поведенческие признаки; • психоэмоциональные признаки.



4. Предположите возможные варианты решения проблемы (психологическое сопровождение).
5. Укажите возможные направления психопрофилактики.

### **Самостоятельная работа**

Аналитическая таблица: «Тревожно-фобические расстройства в МКБ-10: агорафобия, паническое расстройство, социальные фобии, специфические (изолированные) фобии, генерализованное тревожное расстройство, смешанное тревожно-депрессивное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство». В таблице учесть общие критерии диагностики, методики диагностики, необходимость оценить суицидальный риск (методы), рекомендуемые направления работы.

## **Тема 2. Подходы в работе с тревожно-фобическими расстройствами**

### **Вопросы для обсуждения**

Общие принципы терапии тревожно-фобических расстройств.

Когнитивно-поведенческий подход терапии клиентов с тревожно-фобическими расстройствами.

Направления КПТ 3 волны.

Телесно-ориентированная терапия клиентов с тревожно-фобическими расстройствами

Техники нейролингвистического программирования при работе с клиентами с тревожно-фобическими расстройствами

Арт-терапия клиентов с тревожно-фобическими расстройствами

***работа в микрогруппах:** отработка техник общего сбора данных по запросу, уточнения запроса. Обсуждение результатов в Балинтовских группах*

### **самостоятельная работа**

- Эссе «Сравнительный анализ психоаналитического, гештальт и экзистенциального подходов к вопросам тревоги и тревожных расстройств»

Аналитическая таблица: «Современные подходы в работе с тревожно-фобическими расстройствами»

## **Тема 3. Методы диагностики и диагностические критерии тревожно-фобических расстройств**

### **Вопросы для обсуждения**

1. Диагностические методы в работе с тревожно-фобическим расстройством:
2. Психологические методы диагностики.
3. Работа с оценкой суицидального риска.
4. Контракт с клиентом

***работа в микрогруппах с супервизией:** отработка техник интервьюирования, сбора диагностических данных. Обсуждение результатов в Балинтовских группах*

### **самостоятельная работа**

1. Пройти самостоятельно методики диагностики, провести самоанализ: Методика «Многомерная оценка детской тревожности» (МОДТ). Шкала тревоги Гамильтона. Шкала Цунга для самооценки тревоги. Методика «Копинг-стратегии Лазаруса». Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI). The BeckAnxietyInventory –Шкала тревоги Бека (BAI).

2. Выбрать методику диагностики тревожности, провести со всеми участниками учебной группы, методами первичной статистической обработки – представить результаты, провести их анализ, сформулировать рекомендации в целом по группе и индивидуально (при крайне высоких и крайне низких показателях)

#### **Тема 4. Методы, техники и стратегии в работе с тревожно-фобическими расстройствами**

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Цели и задачи в коррекционной и терапевтической работе с тревогой.
2. Психокоррекция тревоги у детей младшего школьного возраста (научение здоровым способам преодоления тревожности, обучение навыкам саморегуляции, повышение самооценки, снятие мышечного напряжения)
3. Причины школьной тревожности
4. Методы и методики коррекции страхов у подростков.

##### **Вопросы для подготовки в виде докладов с презентацией:**

1. Когнитивно-поведенческая психотерапия. Когнитивная модель фобий.
2. Когнитивное реструктурирование.
3. Групповая краткосрочная интерперсональная психотерапия.
4. Релаксационные методы.
5. Индивидуальная и групповая личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия.
6. Социоцентрированные и психоцентрированные психотерапевтические методы.
7. Семейная, социально-психологическая, профессиональная психотерапия и/или психокоррекция.
8. Суппортивная психотерапия. Показания для госпитализации в медицинскую организацию.

##### **Техники применения сократического диалога**

1. Какова структура сократического диалога?
2. Какие типы вопросов существуют в сократическом диалоге?
3. Каковы типичные ошибки при опрашивании?
4. Что собой представляет индуктивное мышление?
5. В чем суть техники «пирог ответственности»? Как эта техника может применяться в сократическом диалоге?

##### *работа в микрогруппах*

Напишите несколько возможных способов оспаривания мысли клиента из приведенного в тексте примера: «Все ломается мне назло, именно тогда, когда я тороплюсь!»

*работа в микрогруппах с супервизией: отработка техник сократического диалога, шкалирования тревоги по запросу. . Обсуждение результатов в Балинтовских группах*

##### **Самостоятельная работа**

**Конспект стр. 10-13 и стр. 38-42** Бурдин М. В., Игнатова Е. С. Психологическое консультирование и психотерапия: технология сократического диалога: учеб. пособие / М. В. Бурдин, Е. С. Игнатова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. Пермь, 2019. Мб; 88 с.

**Конспект Глава 15-16 стр.286- 320** Бек Д. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. - СПб.: Пи тер, 2018. -416 с.:

Самостоятельная работа организуется с целью формирования компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации самостоятельной работы:

Аудиторная самостоятельная работа под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

Внеаудиторная самостоятельная работа под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Виды самостоятельной работы:

- самостоятельная подготовка и углубленное изучение тем курса с помощью вопросов для самопроверки,
- самостоятельная подготовка к выполнению практических заданий,
- выполнение тестовых заданий,
- подготовка к зачету по контрольным вопросам изучаемой дисциплины.

Порядок выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная подготовка к практическим занятиям осуществляется регулярно по каждому разделу дисциплины и определяется календарным графиком изучения дисциплины.

Порядок осуществления текущего контроля. Текущий контроль выполнения практических заданий осуществляется регулярно (еженедельно), начиная со второй недели семестра.

Контроль и оценивание выполнения реферата осуществляется в течение последней недели семестра. Текущий контроль освоения отдельных разделов дисциплины осуществляется при помощи тестовых заданий в завершении изучения каждого раздела.

**К теме 1.** Аналитическая таблица: «Тревожно-фобические расстройства в МКБ-10: агорафобия, паническое расстройство, социальные фобии, специфические (изолированные) фобии, генерализованное тревожное расстройство, смешанное тревожно-депрессивное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство». В таблице учесть общие критерии диагностики, методики диагностики, необходимость оценить суицидальный риск (методы), рекомендуемые направления работы.

#### **К теме 2**

- Эссе «Сравнительный анализ психоаналитического, гештальт и экзистенциального подходов к вопросам тревоги и тревожных расстройств»

Аналитическая таблица: «Современные подходы в работе с тревожно-фобическими расстройствами»

#### **К теме 3**

1. Пройти самостоятельно методики, провести самоанализ: Методика «Многомерная оценка детской тревожности» (МОДТ). Шкала тревоги Гамильтона. Шкала Цунга для самооценки тревоги. Методика «Копинг-стратегии Лазаруса». Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI). The BeckAnxietyInventory –Шкала тревоги Бека (BAI).

2. Выбрать методику диагностики тревожности, провести со всеми участниками учебной группы, методами первичной статистической обработки – представить результаты, провести их анализ, сформулировать рекомендации в целом по группе и индивидуально (при крайне высоких и крайне низких показателях)

#### **К теме 4.**

**Подготовка доклада с презентацией. Вопросы для подготовки в виде докладов:**

9. Когнитивно-поведенческая психотерапия. Когнитивная модель фобий.
10. Когнитивное реструктурирование.
11. Групповая краткосрочная интерперсональная психотерапия.
12. Релаксационные методы.
13. Индивидуальная и групповая личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия.
14. Социоцентрированные и психоцентрированные психотерапевтические методы.
15. Семейная, социально-психологическая, профессиональная психотерапия и/или психокоррекция.
16. Суппортивная психотерапия. Показания для госпитализации в медицинскую организацию.

Конспект стр. 10-13 и стр. 38-42 Бурдин М. В., Игнатова Е. С. Психологическое консультирование и психотерапия: технология сократического диалога: учеб. пособие / М. В. Бурдин, Е. С. Игнатова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. Пермь, 2019. Мб; 88 с.

Конспект Глава 15-16 стр.286- 320 Бек Д. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. - СПб.: Пи тер, 2018. -416 с.:

## 5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки «педагогическое образование» реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся:

- *образовательные технологии*: игровые, проблемного обучения, коллективный способ обучения, самостоятельная работа, проведение презентаций как технологии активного познавательного процесса, развитие исследовательского стиля мышления;
- *научно-исследовательская технология*: проведение проектных, исследовательских форм деятельности студента;
- *научно-производственные технологии*: участие в составлении научных и учебно-методических разработок и др.

*Лекции*: вводная лекция, лекция-информация, проблемная лекция. При проведении лекционных занятий используются аудиовизуальные, компьютерные и мультимедийные средства обучения Университета, а также демонстрационные и наглядно-иллюстрационные (в том числе раздаточные) материалы.

*Практические занятия*: круглый стол (дискуссия, дебаты), деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, мастер класс, коллоквиум, проектирование и презентация творческой работы, проектная работа на базе профильной организации.

*В рамках данной дисциплины целесообразно использовать работу в микрогруппах с супервизией и балнтовские группы.*

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Факторы возникновения, виды и формы проявлений тревожно-фобических расстройств	<i>Лекции . Семинары . Самостоятельная работа</i>	Лекция с использованием презентации Развернутая беседа с обсуждением <b>работа в микрогруппах:</b> отработка техник активного слушания,

			техник установления раппорта. Разбор кейсов
2.	Подходы в работе с тревожно-фобическими расстройствами	<i>Лекции. Семинары. Самостоятельная работа</i>	Лекция с использованием презентации Развернутая беседа с обсуждением <b>работа в микрогруппах</b>
3.	Методы диагностики и диагностические критерии тревожно-фобических расстройств	<i>Лекции . Семинары . Самостоятельная работа</i>	Лекция с использованием презентации Развернутая беседа с обсуждением <b>работа в микрогруппах с супервизией:</b> отработка техник интервьюирования, сбора диагностических данных. Обсуждение результатов в Балинтовских группах самодиагностика и самоанализ Анализ групповых результатов
4.	Методы, техники и стратегии в работе с тревожно-фобическими расстройствами	<i>Лекции . Семинары . Самостоятельная работа</i>	Лекция с использованием презентации Развернутая беседа с обсуждением работа в микрогруппах работа в микрогруппах с супервизией: отработка техник сократического диалога, шкалирования тревоги по запросу. . Обсуждение результатов в Балинтовских группах Конспектирование первоисточников

**6. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Текущий контроль успеваемости студентов очной формы обучения осуществляется средствами балльно-рейтинговой системы. Виды оцениваемых работ и условия накопления баллов представлены в технологической карте.

№ п/п	Раздел дисциплины	Формируемые компетенции	Оценочное средство
----------	----------------------	----------------------------	--------------------

1.	Факторы возникновения, виды и формы проявлений тревожно-фобических расстройств	ПКС-1	<p><i>Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях</i></p> <p><i>Участие в групповой работе</i></p> <p>Выполнение самостоятельной работы</p> <p>Аналитическая таблица: «Тревожно-фобические расстройства в МКБ-10: агорафобия, паническое расстройство, социальные фобии, специфические (изолированные) фобии, генерализованное тревожное расстройство, смешанное тревожно-депрессивное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство». В таблице учесть общие критерии диагностики, методики диагностики, необходимость оценить суицидальный риск (методы), рекомендуемые направления работы.</p>
2	Подходы в работе с тревожно-фобическими расстройствами	ПКС-1	<p><i>Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях</i></p> <p><i>Участие в групповой работе</i></p> <p>Выполнение самостоятельной работы</p> <p>- Эссе «Сравнительный анализ психоаналитического, гештальт и экзистенциального подходов к вопросам тревоги и тревожных расстройств»</p> <p>Аналитическая таблица: «Современные подходы в работе с тревожно-фобическими расстройствами»</p>

3	Методы диагностики и диагностические критерии тревожно-фобических расстройств	ПКС-3	<p><i>Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях</i>  <i>Участие в групповой работе</i>  Выполнение самостоятельной работы</p> <p>1. Пройти самостоятельно методики, провести самоанализ: Методика «Многомерная оценка детской тревожности» (МОДТ). Шкала тревоги Гамильтона. Шкала Цунга для самооценки тревоги. Методика «Копинг-стратегии Лазаруса». Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI). The BeckAnxietyInventory –Шкала тревоги Бека (BAI).</p> <p>2. Выбрать методику диагностики тревожности, провести со всеми участниками учебной группы, методами первичной статистической обработки – представить результаты, провести их анализ, сформулировать рекомендации в целом по группе и индивидуально (при крайне высоких и крайне низких показателях)</p>
4	Методы, техники и стратегии в работе с тревожно-фобическими расстройствами	ПКС-3	<p><i>Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях</i>  <i>Участие в групповой работе</i>  Выполнение самостоятельной работы</p> <p>Подготовка доклада с презентацией.</p> <p>Конспект стр. 10-13 и стр. 38-42 Бурдин М. В., Игнатова Е. С. Психологическое консультирование и психотерапия: технология сократического диалога: учеб. пособие / М. В. Бурдин, Е. С. Игнатова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. Пермь, 2019. Мб; 88 с.</p> <p>Конспект Глава 15-16 стр.286- 320 Бек Д. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. - СПб.: Пи тер, 2018. -416 с.:</p>

#### Вопросы для зачёта

1. Тревожные расстройства как общемедицинская, психологическая и социальная проблема
2. Характеристики проявлений тревоги и фобических реакций
3. Понятие о тревожности в разных направлениях
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
17. Техники ведения сократического диалога

#### **8. Система оценивания планируемых результатов обучения**

Форма контроля	За одну работу		Всего Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- присутствие на лекциях и семинарских занятиях	10	15	25
- активность	5	15	20
- выполнение самостоятельной работы	27	55	82
Промежуточная аттестация (зачет)	10	15	25
<b>Итого за семестр</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	

#### **9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **9.1 Основная литература**

1. Борн Э. Тревожность: 10 шагов, которые помогут избавиться от беспокойства / Э. Борн, Л. Гарано. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 128 с.
2. Залуцкая Н.М. Генерализованное тревожное расстройство: современные теоретические модели и подходы к диагностике и терапии. Часть 2. /Обзор психиатрии и медицинской психологии. – 2014. – № 4. – С. 129-134.
3. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Пер. с англ. - СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО Пресс, 2022. - 272 с.
4. Бурдин М. В., Игнатова Е. С. Б921 Психологическое консультирование и психотерапия: технология сократического диалога: учеб. пособие / М. В. Бурдин, Е. С. Игнатова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Электрон. дан. – Пермь, 2019. Мб; 88 с.

##### *б) дополнительная литература:*

1. Карвасарский Б.Д. Психотерапия: учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер. 2012. – 672 с.
2. Бек, Д. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям /Д. Бек. – СПб.: Питер, 2020. – 416 с.



3. 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.
4. Скин М. Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники /М. Скин, М. Маккей, П. Фаннинг. — СПб.: ИГ «Весь», 2018. — 256 с.

### **9.3 Периодические издания**

1. Журнал «Вопросы образования» // <https://vo.hse.ru/about>
2. Журнал «Наука и школа» // <http://nauka-i-shkola.ru/>
3. Психологическая наука и образование <http://psyjournals.ru/psyedu/index.shtml>

### **9.4 Программное обеспечение**

- Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная),(лицензия 49512935);
- Microsoft VisualFoxPro Professional 9/0 Win32 Single Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 49512935);
- Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661)
- Microsoft Exchange Small Business CAL Russian Software Assurance Academic OPEN Level Device CAL Device CaL (бессрочная), (лицензия 60465661),
- Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
- Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),
- Microsoft Windows Proffesional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
- Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
- Microsoft Windows Server Datacenter 2003 R2 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
- Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
- Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
- Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
- Microsoft Windows Server Standart 2008 R2 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
- Microsoft Windows Server CAL 2008 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),

### **9.5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

1. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru>)
  2. <http://psyfactor.org> – психологические статьи, книги, курсы и семинары.
  3. <http://www.psychologies.ru/> – психологический журнал, статьи.
  4. <https://www.b17.ru/> – профессиональный сайт психологов, статьи, консультации.
  5. <http://psychojournal.ru/> – научно-популярный психологический портал, на котором собраны статьи, книги, фильмы, презентации и даже рефераты по психологии.
  6. <https://psy-practice.com/> – статьи по психологии и психотерапии.
- КиберЛенинка [Электронный ресурс] :научная электронная библиотека. –

Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>, свободный

Психология - <http://www.psychologies.ru/>

в) базы данных и информационно-справочные системы

- Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>

- Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» - <http://www.ict.edu.ru/>

- Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>

Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

## **10 Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **11 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Занятия по дисциплине проходят в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Для самостоятельной работы обучающихся и проведения отдельных занятий по дисциплине используются учебные аудитории, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

### **Методические указания для обучающихся по дисциплине**

Ситуативная или реактивная тревожность возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разной по интенсивности и продолжительности, выражаться в форме проявления беспокойства, напряженности, нервозности и озабоченности. Для психолога образования важно уметь диагностировать, корректировать и грамотно направлять детей и подростков и их родителей в направлении здоровых копингов стабилизации эмоциональных состояний. Изучая предмет студенту рекомендуется начать с теоретического обогащения знаниями из области психологии,

психотерапии и психиатрии, для четкого понимания границ нормы. В этом курсе обязательна самодиагностика и отработка навыков терапевтического диалога.

На зачете по курсу (в том числе и на итоговое тестирование) студент обязан предоставить: - полный конспект семинарских занятий; - доклад по указанной преподавателем тематике (в случае пропусков (по неуважительной или уважительной причине) в качестве отработки пропущенного материала); - конспекты дополнительной литературы по курсу (по желанию студента).

Качественной подготовкой к зачету является: - полное знание всего учебного материала по курсу, выражающееся в строгом соответствии излагаемого студентом материалу семинарских занятий; - свободное оперирование материалом, выражающееся в выходе за пределы тематики, конкретного вопроса с целью оптимально широкого освещения вопроса (свободным оперированием материалом не считается рассуждения на общие темы, не относящиеся к конкретно поставленному вопросу); - демонстрация знаний дополнительного материала; - четкие правильные ответы на дополнительные вопросы, задаваемые экзаменатором с целью выяснить объем знаний студента. Неудовлетворительной подготовкой, вследствие которой студенту не зачитывается прохождение курса, является: - недостаточное знание всего учебного материала по курсу, выражающееся в слишком общем соответствии либо в отсутствии соответствия изложенного студентом материалу учебника, лекций и семинарских занятий; - нечеткие ответы или отсутствие ответа на дополнительные вопросы, задаваемые экзаменатором с целью выяснить объем знаний студента; - отсутствие подготовки к зачету или отказ студента от сдачи зачета.