

Общество с ограниченной ответственностью  
«Центр профессионального образования»  
ООО «ЦПО»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «ЦПО»

\_\_\_\_\_ И.В.МЕРКУЛОВА

«11» декабря 2025 г.

Приказ № 08/3-ДО от «11» декабря 2025 г.

**ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«СТРАХ КАК КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ ПСИХОЛОГИИ»**

56 ак. часов

Формат обучения онлайн/групповой  
очно-заочная форма

Курск, 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ-----	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-----	7
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК-----	9
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ-----	12
5. ИТОГОВАЯ АТЕСТАЦИЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ----	13

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1 Описание программы:

Страх — это не просто базовая эмоция, это «несущая конструкция» человеческой психики. С эволюционной точки зрения страх обеспечил выживание нашего вида, но в условиях современного общества он трансформировался в сложные формы тревожных расстройств, социальных фобий и экзистенциальных кризисов. Данная программа предлагает комплексный взгляд на страх как на ключевой элемент психологии, определяющий развитие личности, принятие решений и психосоматическое здоровье. Мы отходим от узкого понимания страха как проблемы, которую нужно «удалить», и переходим к его изучению как мощного источника информации о потребностях и ресурсах человека.

Программа разработана для специалистов помогающих профессий с целью углубления их профессиональных знаний о природе страха как базовой эмоции и ключевого элемента психической регуляции. В современных условиях неопределенности, понимание механизмов страха становится критически важным для сохранения ментального здоровья населения. Программа носит практико-ориентированный характер и объединяет в себе последние достижения наук и классические методы психологии. Программа сочетает теоретический анализ современных теорий тревожных расстройств и практическую подготовку специалистов в области коррекции фобических, панических и генерализованных тревожных состояний.

### Цель реализации программы:

*Цель программы:* Сформировать у слушателей системное представление о психологии страха, развитие практических навыков диагностики и психокоррекционной работы со страхами различного происхождения.

### Задачи:

- Ознакомить слушателей с основными теориями и концептуальными моделями страха в современной психологии.
- Освоить методики диагностики уровня тревоги и специфических видов страхов.
- Изучить стратегии профилактики и преодоления тревожных состояний и фобических реакций.
- Освоить дифференциальную диагностику между нормотипическим страхом, патологической тревогой и фобиями.

- Изучить влияние социальных и культурных факторов на трансформацию страхов в современном обществе.
- Обучить слушателей методам краткосрочной и долгосрочной терапии страхов.

## **1.2 Нормативно-правовая база**

Программа повышения квалификации «Страх как ключевой элемент психологии» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Проекта Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ "Об утверждении профессионального стандарта "Психолог в социальной сфере" (подготовлен Минтрудом России 11.07.2017)

## **1.3 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения модулей**

Процесс изучения программы «Страх как ключевой элемент психологии» направлен на формирование следующих профессиональных компетенций (ПК):

- ПК-1. Способность проводить комплексную дифференциальную диагностику различных видов страхов, тревожных состояний и фобических расстройств. Специалист должен уметь отличать нормативный (адаптивный) страх от патологических форм тревоги, выявлять скрытые страхи, стоящие за масками агрессии, депрессии или психосоматических нарушений.
- ПК-3. Владение широким спектром мультимодальных методов и техник психокоррекции страха, включая когнитивный рефрейминг, экспозиционную терапию, техники систематической десенсибилизации, а также методы телесно-ориентированной и арт-терапии. Специалист должен уметь подбирать и адаптировать конкретные методики под индивидуальный запрос и психотип клиента для эффективной деконструкции иррациональных опасений.
- ПК-4. Способность учитывать закономерности психического развития (онтогенеза) при анализе природы страха на разных этапах жизненного пути. Включает умение работать с нормативными детскими страхами, подростковой социальной тревогой, а также экзистенциальными страхами зрелости и старости (страх небытия, утраты смысла, потери автономности).
- ПК-5. Ресурсно-ориентированная компетенция: трансформация страха в рост. Умение использовать страх как ключевой элемент психологической динамики для стимуляции личностного роста клиента. Специалист должен владеть навыками перевода деструктивной энергии страха в конструктивное

русло, способствуя формированию психологической устойчивости, развитию смелости как волевого акта и достижению посттравматического роста.

- ПК-6. Профессионально-позиционная компетенция и саморегуляция  
Способность сохранять устойчивую профессиональную позицию и эмоциональную стабильность при работе с острыми аффективными состояниями страха и паническими атаками у клиентов. Включает владение техниками профилактики вторичной травматизации и эмоционального выгорания, а также готовность к регулярному использованию супервизии для анализа сложных случаев, связанных с высокой тревожной нагрузкой.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

По итогам освоения программы повышения квалификации слушатели будут:

#### Знать:

- Классификацию страхов (витальные, социальные, экзистенциальные).
- Критерии нормы и патологии в проявлении страха;
- Основные положения когнитивной модели тревоги и страха.

#### Уметь:

- Выявлять иерархию страхов клиента с помощью диагностических интервью и тестов;
- Работать с телесными зажимами, связанными с хроническим состоянием страха.
- Применять научные знания и передовые технологии диагностики и коррекции тревожных состояний;
- Анализировать особенности личностных ресурсов клиента и предлагать оптимальные пути решения проблем страха;
- Использовать разнообразные методы психотерапии и проводить эффективные консультационные сессии;
- Совершенствовать собственную компетентность и повышать уровень профессионализма в оказании психологической помощи населению.

#### Владеть:

- Технологиями первой помощи при панических атаках;
- Навыками анализа защитных механизмов личности, связанных с избегающим поведением;
- Методами саморегуляции для сохранения профессиональной устойчивости при работе со сложными запросами.

### **1.4 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

К освоению программы повышения квалификации допускаются лица:

- имеющие высшее образование; получающие высшее образование;
- имеющие среднее специальное образование.

### **1.5 Трудоемкость обучения**

Курс рассчитан на 1 месяц, общая трудоемкость освоения программы профессиональной переподготовки составляет 56 ак. часов за весь период обучения и включает, все виды практической, дистанционной и самостоятельной работы слушателя.

### **1.6 Программа включает:**

- освоение теоретического материала по записанным видео-лекциям, презентациям, чек-листам;
- консультирование с кураторами группы;
- проведение практических занятий по отработке практических навыков с кураторами и в мини-группах.

### **1.7 Форма обучения**

Обучение проводится по онлайн/групповой форме, в очно-заочном формате обучения с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ), на русском языке.

### **1.8 Требования программы (требования к аудитории, программному обеспечению)**

Программа повышения квалификации реализуется с использованием системы дистанционного обучения Getkurs. Слушателям необходимо стандартное программное обеспечение (операционная система, офисные программы) и выход в интернет. Программа предназначена психологам-практикам и консультантам, которые хотят углубить понимание природы страха, тревоги и панических состояний, а также освоить эффективные техники их проработки; начинающим специалистам, ищущим структурированную методику диагностики и сопровождения клиентов с тревожными и фобическими проявлениями; психотерапевтам, работающим с телесными и эмоциональными реакциями, которым важно научиться различать биологические, когнитивные и культурные уровни страха; педагогам, коучам, арт-терапевтам и другим помогающим специалистам; тем, кто проходит личный путь самопознания, стремится понять свои реакции на страх, тревогу, застенчивость, научиться использовать их как ресурс развития.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование дисциплин	Продолжительность в акад. часах	Теория	Практика	Форма промежуточной и итоговой аттестации
<b>Модуль 1. Анатомия страха</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>зачет</b>
1.1 Определение термина «страх». Различие между страхом, тревогой, фобией и опасением. Многоуровневая природа страха: биологические, психологические и культурные аспекты. Значение страха как защитной реакции и адаптационного механизма.	3	2	1	
1.2 Научные подходы к изучению страха: философский, биологический и психологический. Взаимосвязь между инстинктом и личным опытом. Социальные влияния и роль культуры.	4	1	3	
<b>Модуль 2. Виды состояния страха</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>зачет</b>
2.1 Биологические и социальные страхи. Нормативные и патологические формы. От врожденных реакций к приобретенным формам.	3	1	2	
2.2 Возрастные страхи, переходные периоды. Семейные и культурные факторы формирования страхов. Принципы диагностики и профилактики.	4	1	3	
<b>Модуль 3. Как проявляется страх</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>зачет</b>
3.1 Телесные, эмоциональные и когнитивные проявления страха. Испуг, ужас, паническое состояние. Роль физиологических реакций.	4	2	2	
3.2 Непроявленный («замороженный») страх, психосоматические проявления. Практики первичной саморегуляции и работы с тревожными состояниями.	4	1	3	

<b>Модуль 4. Панический страх и паника</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>зачет</b>
4.1 Паника как острая форма страха. Индивидуальные и групповые проявления. Психологическая динамика паники, методы распознания.	4	2	2	
4.2 Стратегии стабилизации и восстановления. Дыхательные техники, grounding-методы и коррекция автоматических реакций.	4	1	3	
<b>Модуль 5. Тревога как ресурс</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	
5.1 Отличие тревоги от страха. Тревога как предупреждающий и адаптивный механизм. Диагностика тревожности.	4	1	3	
5.2 Использование тревоги как ресурса саморегуляции. Навыки рефлексии и осознанности. Методы КПТ в работе с тревожностью.	5	1	4	
5.3 Трансформация тревоги в конструктивное действие. Упражнения на переключение внимания и регуляцию внутреннего диалога.	4	1	3	
<b>Модуль 6. Застенчивость как форма страха</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	
6.1 Психологическая природа застенчивости. Отличие от социальной тревожности. Диагностика и индивидуальные особенности.	4	1	3	
6.2 Пути преодоления застенчивости: когнитивно-поведенческие методы, телесные и коммуникативные техники. Формирование уверенности и самопринятия.	4	1	3	
6.3 Обобщение материала всех модулей. Системный взгляд на страх, тревогу и их регуляцию. Интеграция навыков в практику.	5	1	4	
<b>Итоговая аттестация</b>				<b>Итоговое тестирование</b>
<b>Итого:</b>	<b>56</b>	<b>17</b>	<b>39</b>	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п.п.	Наименование дисциплины	Общая трудоемкость в акад. часах	Учебные недели
1.	Модуль 1. Анатомия страха	7	1 неделя
2.	Модуль 2. Виды состояния страха	7	1 неделя
3.	Модуль 3. Как проявляется страх	8	2 неделя
4.	Модуль 4. Панический страх и паника	8	2 неделя
5.	Модуль 5. Тревога как ресурс	13	3 неделя
6.	Модуль 6. Застенчивость как форма страха	13	4 неделя
	Итоговая аттестация:	56	Итоговое тестирование

#### Модуль 1. Анатомия страха.

Лекция 1 + практика. Определение термина «страх». Различие между страхом, тревогой, фобией и опасением. Многоуровневая природа страха: биологические, психологические и культурные аспекты. Значение страха как защитной реакции и адаптационного механизма. Страх: базовая эмоция. Физиология страха. Опасения: разумный страх. Фобия: иррациональный страх. Сравнение: фобия и опасение. Стимулы страха. Адаптивная и дезадаптивная функция. Этапы работы психолога (по методике Ильина). Техники работы психолога. Роль терапевтических отношений. Практика.

Лекция 2 + практика. Научные подходы к изучению страха: философский, биологический и психологический. Взаимосвязь между инстинктом и личным опытом. Социальные влияния и роль культуры. Как страх формируется в опыте. Страх, тревога, опасение. Психоаналитический подход. Бихевиористический подход. Когнитивно-поведенческий подход. Сравнение подходов. Изменение страха в процессе социализации. Функции страха в обществе. Методы для оценки социокультурных страхов. Социальные страхи. Общественные страхи и их виды. Как распознать социальные страхи? Уровни работы с социальными и культурными страхами. Личный опыт и научение страху. Взаимодействие инстинктивного и приобретенного. Инстинктивные страхи и техники работы с ними. Приобретенные страхи и техники работы с ними. Особенности детских инстинктивных и приобретенных страхов. Практика.

#### Модуль 2. Виды состояния страха

Лекция 1+ практика. Биологические и социальные страхи. Нормативные и патологические формы. От врожденных реакций к приобретенным формам. Боязнь и страх: критическая разница. Тревога: страх без объекта. Паника. Генерализация и угасание. Классификация страхов. Диагностика преобладающей реакции «бей-беги-замри». Многослойный страх. Способы работы с биологическими и социальными страхами. Патологический страх. Комплексный синдром патологического страха. Практика психологической работы. Разбор кейсов.

Лекция 2+ практика. Возрастные страхи, переходные периоды. Семейные и культурные факторы формирования страхов. Принципы диагностики и профилактики. Критерии, нормы и патологии. Три уровня проявления страхов. Опросники для диагностики. Три уровня профилактики. Разбор кейсов.

### **Модуль 3. Как проявляется страх**

Лекция 1+ практика. Телесные, эмоциональные и когнитивные проявления страха. Определение ведущего уровня. Испуг, ужас, паническое состояние. Роль физиологических реакций. Для чего различать испуг, ужас, паническое состояние. Сравнение: испуг, ужас, паническое состояние, техники работы с ними. Приемы и упражнения, чтобы не допустить перехода испуга и ужаса к паническому ожиданию. Гормональные реакции при страхе. Вегетативные реакции при страхе. Психологическое значение физиологических реакций страха. Подходы к работе с физиологией страха. Примеры работы с физиологическими реакциями. Практика.

Лекция 2+ практика. Непроявленный («замороженный») страх, психосоматические проявления. Практики первичной саморегуляции и работы с тревожными состояниями. Анализ кейсов.

### **Модуль 4. Панический страх и паника**

Лекция 1+ практика. Паника как острая форма страха. Индивидуальные и групповые проявления. Психологическая динамика паники, методы распознавания, признаки, физиология. Индивидуальная и массовая паника и их механизмы. Соотношение понятий «паника», «паническая атака», «паническое расстройство». Виды паники. Этапы паники. Подходы к работе с паникой. Практика.

Лекция 2+ практика. Стратегии стабилизации и восстановления. Дыхательные техники, grounding-методы и коррекция автоматических реакций. Схема анализа кейсов.

### **Модуль 5. Тревога как ресурс**

Лекция 1+ практика. Отличие тревоги от страха. Тревога как предупреждающий и адаптивный механизм. Диагностика тревожности. Тревога не равно тревожность. Виды тревожности. Диагностика тревожности. Методы психологической диагностики тревожности. Поведенческие маркеры тревоги. Клиническое интервью для диагностики тревожности. Проективные методики диагностики тревожности. Показатели адаптивной тревоги. Когда тревога становится патологией. Отличия защитной тревоги. Критерии распознавания тревоги. Разбор кейсов. Факторы роста тревоги.

Лекция 2+ практика. Использование тревоги как ресурса саморегуляции. Навыки рефлексии и осознанности. Методы КПТ в работе с тревожностью. Общие принципы работы с автоматическими мыслями. Практики осознанности при тревоге. Психологическая природа тревоги. Компоненты тревоги и их трансформация. Механизм трансформации (КПТ). Классические техники переключения внимания. Разбор кейсов.

Лекция 3+ практика. Трансформация тревоги в конструктивное действие. Упражнения на переключение внимания и регуляцию внутреннего диалога. Нейрофизиологическая основа. Психологическая природа тревоги. Упражнения на переключения внимания и регуляцию внутреннего диалога. Компоненты тревоги и их трансформация. Механизм трансформации (КПТ). Классические техники переключения внимания. Таблица нераспространенных техник. Практика.

## **Модуль 6. Застенчивость как форма страха**

Лекция 1+ практика. Психологическая природа застенчивости. Проявления застенчивости. Виды застенчивости. Два типа застенчивости (Ф. Зимбардо). Причины застенчивости. Негативные и позитивные причины застенчивости. Компоненты и индивидуальные особенности проявления застенчивости. Возрастные проявления застенчивости. Диагностические методы застенчивости. Отличие от социальной тревожности. Диагностика и индивидуальные особенности. Практика.

Лекция 2+ практика. Пути преодоления застенчивости: когнитивно-поведенческие методы, телесные и коммуникативные техники. Формирование уверенности и самопринятия. Застенчивость: разные лица. КПТ-техники. Модель застенчивости: СМЭП. Телесные методы. Коммуникативные техники. Самопринятие и уверенность. Разбор кейсов.

Лекция 3+ практика. (Итоговое занятие). Обобщение материала всех модулей. Системный взгляд на страх, тревогу и их регуляцию. Интеграция навыков в практику.

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

### **4.1 Материально-технические условия**

1. Материально-техническая база, соответствует действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивающей проведение всех видов аудиторной, практической, дисциплинарной и междисциплинарной подготовки слушателей, предусмотренных учебным планом.

2. Реализуемая программа обеспечена необходимым комплектом программного обеспечения. При проведении лекций в дистанционном формате, используется мультимедийное оборудование: компьютер, веб-камера, микрофон.

3. Программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным разделам.

При реализации программы повышения квалификации предусматриваются следующие виды внеаудиторной (самостоятельной) работы слушателей:

- Работа с учебно-методическими пособиями (конспектом лекций);
- Работа с рекомендованной литературой;
- Просмотр и прослушивание обучающимся видео / аудио материалов;
- Работа в единой информационной системе в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет";
- Подготовка к итоговой аттестации.

### **4.2 Кадровое обеспечение**

При подборе преподавателей учитывается их теоретическая подготовка и наличие практических знаний в данной сфере.

При организации и проведении учебных занятий со слушателями по данной программе преподавателям необходимо:

- Ознакомиться с составом учебной группы и должностным положением слушателей;
- Излагая материал по теме, находить разумное сочетание его теоретических и практических аспектов, при этом приоритет следует отдавать практическим вопросам;
- Давать слушателям по окончании учебных занятий методические рекомендации по самостоятельному изучению обсуждаемых проблем, использованию необходимой для этого литературы;
- Активно использовать при подготовке и проведении групповых обсуждений знания и опыт слушателей;

- Использовать инновационные технологии в обучении;
- Готовить информационно-справочный материал по раскрываемой теме, который может быть использован слушателями в практической работе.

## **5. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Критерием оценки успеваемости является достижение цели по освоению или совершенствованию компетенций.

Итоговая аттестация проводится в заключение освоения программы повышения квалификации. Целью итоговой аттестации является установление соответствия уровня подготовки слушателей планируемым результатам обучения. К итоговой аттестации допускается слушатель, в полном объеме выполнивший учебный план по осваиваемой программе повышения квалификации.

Формой итогового контроля является итоговый тест. Данный тест направлен на демонстрацию ключевых навыков и компетенций слушателей по результатам освоения программы.

При успешной сдаче итогового теста, слушатели получают удостоверение о повышении квалификации 56 ак. часов установленного образца.

Удостоверение регистрируется в Федеральной информационной системе ФРДО, что обеспечивает официальное признание документа на всей территории РФ.

Удостоверение подтверждает совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

### **ИТОГОВЫЙ ТЕСТ ПО КУРСУ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «СТРАХ КАК КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ ПСИХОЛОГИИ»**

**Инструкция:** Выберите один наиболее правильный и полный ответ на каждый вопрос.

**1. Клиент говорит: «Меня просто трясет от одной мысли, что завтра мне надо лететь в командировку». Какое состояние он описывает с точки зрения терминологии курса?**

а) Страх, так как есть конкретный объект (полет).

б) Боязнь, так как это устойчивое отношение и ожидание страха

**перед конкретным объектом.**

в) Тревога, так как это беспокойство о возможном неблагополучии в будущем, хотя объект размыт.

г) Опасение, так как это рациональная оценка риска авиаперелета.

**2. Какой из признаков является КЛЮЧЕВЫМ для дифференциальной диагностики патологического страха (например, фобии) от нормативного?**

**а) Выраженное поведение избегания, которое значительно ограничивает жизнь человека.**

б) Наличие физиологических реакций (сердцебиение, потливость).

в) Осознание человеком, что он боится.

г) Возникновение реакции в ответ на конкретный стимул.

**3. Психолог работает с клиентом, у которого панические атаки возникают по механизму «порочного круга» (модель Д. Кларка). С чего начинается этот круг?**

а) С внезапного выброса адреналина без причины.

б) С попадания в ситуацию, которую человек ранее избегал.

в) С иррациональной мысли о неконтролируемой внешней угрозе.

**г) С катастрофической интерпретации нормального или случайного телесного ощущения (например, легкого головокружения).**

**4. Психолог предлагает клиентке со страхом публичных**

**выступлений составить иерархию пугающих ситуаций, а затем постепенно проживать их. Какой метод при этом используется?**

- а) Когнитивная реструктуризация.
- б) Систематическая десенсибилизация (экспозиция).**
- в) Метод «остановки мысли».
- г) Техники заземления и стабилизации.

**5. В чем заключается основное отличие «испуга» от «панической атаки» по временному параметру и содержанию?**

- а) Испуг длится дольше и связан с будущим, а паника — кратковременна и связана с настоящим.
- б) Испуг всегда имеет внешнюю причину, а паническая атака — всегда внутреннюю.
- в) Испуг — это мгновенная реакция на внезапный стимул «здесь и сейчас», а паническая атака — это развернутый приступ с катастрофическими мыслями, длящийся минуты.**
- г) Они идентичны по проявлениям, но различаются по интенсивности.

**6. С точки зрения многоуровневой модели, страх, связанный с угрозой потерять работу из-за экономического кризиса, относится преимущественно к:**

- а) Биологическому уровню (угроза выживанию).
- б) Психологическому уровню (индивидуальные смыслы и уязвимость).
- в) Культурному (социальному) уровню (социальные нормы, статус,**

**коллективные риски).**

г) Экзистенциальному уровню (смысл жизни).

**7. По Ф. Зимбардо, застенчивость — это «внутренняя тюрьма». Что он подразумевает под этой метафорой?**

**а) Человек сам выступает и тюремщиком (критикует и контролирует себя), и заключенным (ограничивает свое поведение).**

б) Застенчивого человека окружающие невольно ограничивают в общении.

в) Это врожденное, неизменное качество, от которого невозможно освободиться.

г) Это состояние, аналогичное большому депрессивному расстройству.

**8. Какая из перечисленных техник в первую очередь направлена на работу с ТЕЛЕСНЫМ компонентом тревоги для быстрого снижения активации?**

а) Ведение дневника автоматических мыслей.

**б) Техника диафрагмального дыхания 4-7-8 (вдох на 4, задержка на 7, выдох на 8).**

в) Составление списка «за» и «против» катастрофической мысли.

г) Проигрывание ролевой ситуации.

**9. Клиент в сессии описывает свое состояние: «У меня постоянный фон беспокойства, я не могу найти ему причину. Просто чувствую,**

**что должно случиться что-то плохое, и не могу расслабиться». Как наиболее точно можно обозначить это состояние?**

- а) Страх.
- б) Боязнь.
- в) Тревога (генерализованная).**
- г) Опасение.

**10. Какой вопрос психолога будет наиболее эффективен для начальной диагностики социокультурного аспекта страха у клиента, который боится менять работу?**

- а) «Какие телесные ощущения вы чувствуете, когда думаете об этом?»
- б) «Что самое страшное случится, если вас уволят?»
- в) «Были ли у вас в детстве травмирующие ситуации, связанные с неудачами?»
- г) «Чьего мнения или осуждения вы боитесь больше всего, принимая это решение?»

**11. В рамках КПТ-подхода психолог работает с автоматической мыслью клиента «Я обязательно опозорюсь на презентации». Какая следующая техника будет уместна после идентификации этой мысли?**

- а) Назначить антидепрессант.
- б) Провести сеанс гипноза для расслабления.
- в) Предложить провести «суд над мыслью»: собрать доказательства**

**«за» и «против» ее истинности.**

г) Сразу перейти к экспозиции — запланировать выступление.

**12. Что из перечисленного является адаптивной (нормативной) функцией страха?**

а) Парализовать деятельность человека на длительное время.

**б) Мобилизовать организм для быстрой реакции на реальную угрозу (бегство, защита).**

в) Заставлять избегать всех социальных контактов.

г) Вызывать панические атаки без видимой причины.

**13. При работе с «замороженным» страхом, который проявляется в психосоматических симптомах (например, «ком в горле»), первоочередная задача психолога:**

**а) Исключить соматическую патологию и начать помогать клиенту связывать телесные ощущения с эмоциями и смыслами.**

б) Научить клиента игнорировать телесные симптомы.

в) Сразу приступить к экспозиции самых пугающих ситуаций.

г) Убедить клиента, что все проблемы — в его голове.

**14. Какое из утверждений лучше всего отражает идею использования тревоги как ресурса?**

а) Тревогу нужно полностью устранить любыми способами, включая медикаменты.

**б) Тревога — это сигнальная система, которая указывает на**

**значимые для человека области жизни, ценности или внутренние конфликты; ее можно распознать и использовать как мотивацию к изменениям.**

- в) Тревога всегда полезна и ее не нужно корректировать.
- г) Тревога как ресурс работает только для творческих людей.

**15. Какая из реакций НЕ является частью вегетативного (физиологического) ответа при страхе?**

- а) Учащение сердцебиения и дыхания.
- б) Расширение зрачков.
- в) Повышение секреции желудочного сока и усиление перистальтики.**
- г) Мышечное напряжение, дрожь.

**16. По классификации Ю.В. Щербатых, страх публичных выступлений относится к:**

- а) Биологическим страхам.
- б) Экзистенциальным страхам.
- в) Природным страхам.
- г) Социальным страхам.**

**17. В чем главное отличие «ужаса» от «паники» в психологической динамике?**

- а) Ужас всегда короче по времени.
- б) Ужас чаще связан с переживанием непосредственной, очевидной**

**и крайней угрозы жизни/целостности, часто с оцепенением. Паника может возникнуть без явной внешней угрозы, через катастрофизацию телесных симптомов.**

в) Паника всегда приводит к обмороку, а ужас — нет.

г) Это синонимичные понятия.

**18. Методика «Лестница смелости» или построение иерархии страхов используется в рамках:**

а) Психоаналитического подхода (для анализа детских травм).

б) Гештальт-подхода (для завершения незавершенных гештальтов).

**в) Когнитивно-поведенческого подхода (для планирования постепенной экспозиции).**

г) Клиент-центрированного подхода (для создания эмпатической среды).

**19. Какой из перечисленных инструментов является проективной методикой диагностики детских страхов?**

а) Опросник Спилбергера-Ханина.

б) Шкала генерализованной тревожности.

**в) Методика «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова).**

г) Стэнфордский опросник застенчивости.

**20. Цель техник «заземления» (например, «5-4-3-2-1») во время острого приступа тревоги или паники:**

а) Проанализировать глубинные причины страха.

**б) Переключить внимание с внутренних катастрофических мыслей и ощущений на внешнюю, безопасную реальность «здесь и сейчас».**

в) Заставить человека немедленно прекратить бояться.

г) Подготовить к глубокой психоаналитической работе.

### **Интерпретация результатов:**

**- 18-20 правильных ответов:** Отличное усвоение материала. Четкое понимание теоретических различий и практических методов. Тест пройден.

**- 14-17 правильных ответов:** Хороший уровень знаний. Есть понимание основных концепций, некоторые нюансы требуют повторения. Тест пройден.

**- 10-13 правильных ответов:** Удовлетворительный уровень. Тест не пройден. Рекомендуется повторить ключевые темы и заново пройти тест.

**- Менее 10 правильных ответов:** Тест не пройден. Необходимо основательное повторение материалов курса, после чего пройдите тест еще раз.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ «СТРАХ КАК КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ ПСИХОЛОГИИ»:**

1. Бек, А. Тревога и беспокойство: когнитивно-поведенческий подход / А. Бек, Д. Клар; [пер. с англ. М. А. Павлова]. - Санкт-Петербург: Питер, 2019. - 496 с.
2. Гарднер, Д. Страх: Почему мы боимся того, что нам не угрожает / Д. Гарднер; [пер. с англ. В. Потапова]. - Москва: КоЛибри, 2017. - 384 с.
3. Дамасио, А. Странный порядок вещей: Жизнь, чувства и создание культуры / А. Дамасио; [пер. с англ. А. Романова]. - Москва: Альпина нон-фикшн, 2018. - 352 с.
4. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард; [пер. с англ. А. М. Татлыбаевой]. Санкт-Петербург: Питер, 2019. - 464 с.
5. Леду, Дж. Страх. Нейробиология и психотерапия тревожных расстройств / Дж. Леду; [пер. с англ. М. С. Павловой]. - Санкт-Петербург: Питер, 2017. - 400 с.
6. Млодинов, Л. (Не)сознательное. Как бессознательное управляет нашим поведением / Л. Млодинов; [пер. с англ. Ш. Мартыновой]. - Москва: Лайвбук, 2018. - 352 с.

7. Мэй, Р. Смысл тревоги / Р. Мэй; [пер. с англ. А. Багрянцевой]. - Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2017. - 384 с.
8. Соломон, Ш. Бессознательный страх смерти: Как он влияет на нашу жизнь / Ш. Соломон, Дж. Гринберг, Т. Пищински; [пер. с англ. М. В. Башкатова]. - Москва: Альпина нон-фикшн, 2017. - 400 с.
9. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом; [пер. с англ. Т. С. Драбкиной]. - Москва: Класс, 2019. - 608 с.
10. Барретт, Л. Ф. Как рождаются эмоции. Революция в понимании мозга и разума / Л. Ф. Барретт; [пер. с англ. О. Сергеевой]. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 464 с.
11. Бек, Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям / Дж. Бек; [пер. с англ. Е. А. Можаяева]. - Санкт-Петербург: Питер, 2021. - 448 с.
12. Ван дер Колк, Б. Тело помнит все: какую роль в терапии травмы играют тело и мозг / Б. Ван дер Колк; [пер. с англ. И. Чорного]. - Москва: Бомбора, 2020. - 464 с.
13. Кернберг, О. Разрывные отношения. Терапия тяжелых личностных расстройств / О. Кернберг; [пер. с англ. М. Глущенко]. - Москва: Класс, 2022. - 320 с.
14. Леду, Дж. Глубокая история самого себя: как мозг стал сознательным / Дж. Леду; [пер. с англ. А. Романова]. - Москва: Альпина нон-фикшн, 2021. - 512 с.
15. Лихи, Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой / Р. Лихи; [пер. с англ. Е. Изотовой]. - Санкт-Петербург: Питер, 2020. - 384 с.
16. Щербатых, Ю. В. Психология страха: популярная энциклопедия / Ю. В. Щербатых. - Москва: АСТ, 2023. - 352 с.