

Общество с ограниченной ответственностью

«Центр профессионального образования»

ООО «ЦПО»

## АННОТАЦИЯ

### К ПРОГРАММЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

### ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### «СТРАХ КАК КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ ПСИХОЛОГИИ»

**1. Общая характеристика:** Программа направлена на изучение феномена страха как центрального элемента психологического функционирования индивида. Она предназначена для углубления профессиональных знаний практикующих психологов, педагогов-психологов, социальных работников и консультантов. Программа охватывает теоретико-методологические основы психологии страха, методы диагностики и коррекции страхов, механизмы формирования фобий и тревожных расстройств, а также современные подходы к психологической помощи лицам, испытывающим интенсивные страхи.

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

#### **3. Задачи дисциплины:**

- 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.

#### **4. 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.

#### **5. Результаты освоения дисциплины:**

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 от врожденных реакций до приобретенных форм, учитывая возрастные, семейные и культурные факторы;
- 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 работы с застенчивостью и социальной тревожностью, укрепят уверенность и самопринятие клиента;
- Методами саморегуляции для сохранения профессиональной устойчивости при работе со сложными запросами.

## **6. Общая трудоемкость дисциплины:** 56 академических часа.

Входной контроль: не предусмотрен.

Выходной контроль: тестирование.

## **7. Форма обучения:**

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

## **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.

## **9. 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.