

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего
образования
«Международный институт информатики, управления, экономики и
права в г. Москве»
Факультет психологии и дополнительного профессионального
образования**

Утверждено
на заседании
УМС МИИУЭП
«10» июня 2026 г.
протокол № 4

**Рабочая программа повышения квалификации
«Управление тревожностью»**

**Направление подготовки
37.03.01 Психология
(дополнительное профессиональное образование)**

**Программа «Психология повседневности: вызовы и ресурсы
жизнестойкости»**

**Форма обучения
Очно-заочная**

Москва – 2026

1. Наименование дисциплины—Управление тревожностью

2. Перечень планируемых результатов обучения

Цель: формирование у слушателей теоретических знаний и практических навыков диагностики и коррекции тревожных состояний, а также развитие способности использовать техники саморегуляции для повышения жизнестойкости.

Компетенции: ПК-1 (способность применять методы психологической коррекции тревожности и стресса).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Наименование категории	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения
Психокоррекционная компетентность	ПК-1 Способен применять методы психологической коррекции тревожности и стресса.	Знать: психологические теории тревожности (З. Фрейд, К. Хорни, А. Бек, Ч. Спилбергер); понятие «человек УГ» (гл.3 «Генома победителя»); техники когнитивной реструктуризации, дыхательные и релаксационные техники. Уметь: диагностировать уровень тревожности (шкала Спилбергера – Ханина); выявлять тревожные установки; применять упражнение «Мои установки» (гл.3) для работы с тревожными мыслями. Владеть: навыками проведения релаксационных техник, техникой визуализации (гл.7), методом «Субъективная минута» (гл.2 «Вне времени») для	знать: механизмы формирования тревожности, связь тревожности с негативными установками, алгоритм работы с установками (трансформация в позитивные аффирмации); уметь: проводить ресурсное интервью, выявлять «островки безопасности», использовать техники заземления и управления дыханием; владеть: методиками снижения ситуативной и личностной тревожности, навыками консультирования тревожных клиентов.

		коррекции временной перспективы при тревоге.	
--	--	--	--

3. Место дисциплины – Дисциплина входит в профессиональный цикл и является базовой для освоения дисциплин «Управление стрессом», «Самооценка», «Медиация», «Самоменеджмент».

4. Объем – 72 ч. (лекции 16, практика 16, СР 36, контроль 4).

Виды учебной работы	Количество часов
Контактная работа (всего)	32
в том числе: лекции	16
практические занятия (семинары)	16
Самостоятельная работа (СР)	36
Контроль (зачет)	4
Итого	72

5. Содержание

№	Тема	Лекции	Практика	СР	Контроль
1	Психология тревожности: теории, виды, механизмы.	4	2	8	1
2	Диагностика тревожности и тревожных установок.	4	4	10	1
3	Техники саморегуляции и управления тревогой.	4	6	10	1
4	Ресурсно-ориентированный подход в работе с тревожностью.	4	4	8	1
Итого		16	16	36	4

Содержание разделов дисциплины

№	Раздел	Темы лекций	Темы практических занятий
1	Психология тревожности.	1. Понятие тревожности: ситуативная и личностная тревожность. 2. Классические и современные теории тревожности (Фрейд, Хорни, Бек, Спилбергер). 3. Концепция «человека УГ» (гл.3 «Генома победителя») как модель хронической тревожности.	1. Анализ научных статей по тревожности. 2. Дискуссия о связи негативных установок и тревоги. 3. Упражнение «Мои установки» (гл.3) – выделение тревожных установок.
2	Диагностика тревожности.	1. Шкала Спилбергера – Ханина: интерпретация. 2. Диагностика тревожных установок через анализ автоматических мыслей. 3. Тест «Субъективная минута» (гл.2 «Вне времени») как диагностика восприятия времени при тревоге.	1. Заполнение и интерпретация шкалы тревожности. 2. Трансформация тревожных установок в позитивные аффирмации (Приложение 4 «Генома победителя»).
3	Техники саморегуляции.	1. Дыхательные техники (квадратное дыхание, диафрагмальное дыхание). 2. Техники визуализации (гл.7). 3. Релаксация по Джекобсону.	1. Отработка дыхательных техник. 2. Проведение сессии визуализации «Мой безопасный образ». 3. Практика кратковременного сна (кэпнэп) – имитация.

		4. Кэтнэп и нормализация сна (гл.6 «Вне времени»).	
4	Ресурсный подход.	1. Ресурсное интервью: шкалирование, поиск исключений. 2. «Островки безопасности» и ресурсная карта. 3. Профилактика рецидивов тревоги.	1. Ролевая игра «Ресурсное интервью с тревожным клиентом». 2. Составление ресурсной карты. 3. Подбор аффирмаций для ежедневного использования.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Тема 1.

Вопросы: Что такое тревожность? Чем отличается ситуативная тревога от личностной тревожности?

Задания: Изучить главу 3 «Генома победителя» (понятие «человек УГ»). Составить список из 5 тревожных установок, которые вы замечали у себя.

Литература: Клепинин Д. Геном победителя. – Гл.3; Спилбергер Ч. Концепция тревожности.

Тема 2.

Вопросы: Как диагностировать тревожность? Как работают шкалы?

Задания: Заполнить шкалу Спилбергера – Ханина (онлайн-версия), интерпретировать результат. Провести тест «Субъективная минута» (гл.2 «Вне времени») с двумя членами семьи.

Литература: Клепинин Д. Вне времени. – Гл.2; Практикум по психодиагностике.

Тема 3.

Вопросы: Какие дыхательные техники снижают тревогу? Как работает визуализация?

Задания: Освоить квадратное дыхание (вдох 4-задержка 4-выдох 4-задержка 4). Провести селф-визуализацию «Мой безопасный образ» (по гл.7). В течение недели практиковать кэтнэп (15 мин днём).

Литература: Клепинин Д. Геном победителя. – Гл.7; Клепинин Д. Вне времени. – Гл.6.

Тема 4.

Вопросы: Что такое ресурсное интервью? Как составить ресурсную карту?

Задания: Провести ресурсное интервью с другом/коллегой, составить ресурсную карту. Выписать 5 аффирмаций из Приложения 4, которые лучше всего снимают тревогу.

Литература: Клепинин Д. Геном победителя. – Приложение 4; Пезешкиан М. Позитивная психотерапия.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций

№	Раздел дисциплины	Формируемые компетенции	Показатели сформированности
1	Психология тревожности	ПК-1	знать: теории тревожности, понятие «человек УГ»; уметь: выявлять тревожные установки; владеть: упражнением «Мои установки».
2	Диагностика тревожности	ПК-1	знать: шкалы тревожности, тест «Субъективная минута»; уметь: интерпретировать результаты; владеть: навыками трансформации установок.
3	Техники саморегуляции	ПК-1	знать: дыхательные техники, визуализацию, кэтнэп; уметь: применять их в ситуации острой тревоги; владеть: навыками саморегуляции.
4	Ресурсный подход	ПК-1	знать: структуру ресурсного интервью; уметь: составлять ресурсную карту; владеть: навыками консультирования.

Критерии оценивания компетенций (минимальный, базовый, высокий уровни) – по образцу шаблона. Зачёт ставится при выполнении всех заданий текущего контроля.

7.2. Типовые контрольные задания

Кейс: Клиент (женщина, 35 лет) жалуется на постоянное беспокойство, трудности с засыпанием, страх ошибок на работе. Используя упражнение «Мои установки» (гл.3 «Генома победителя»), выявите тревожные установки (например, «я должна всё делать идеально», «меня уволят»). Предложите программу из 4 сессий с применением техник визуализации (гл.7), дыхательных упражнений и аффirmаций (Приложение 4). Составьте ресурсную карту.

Примерные вопросы к зачету:

1. Виды тревожности и методы диагностики.
2. Как негативные установки связаны с тревожностью (по Клепинину)?
3. Опишите технику визуализации для снижения тревоги.
4. Какие дыхательные упражнения наиболее эффективны при панической атаке?
5. Что такое «человек УГ» и как с ним работать?
6. Как тест «Субъективная минута» помогает в коррекции тревожности?

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

8.1. Основная литература

1. Клепинин, Д. Геном победителя. – М.: Ridero, 2022. – 280 с. (особенно гл.3, 6, 7, Приложение 4).
2. Клепинин, Д. Вне времени. Как успевать быть. – М.: Первая кадровая студия, 2024. – 104 с. (гл.2, 6).
3. Спилбергер, Ч. Концепция тревожности. – СПб.: Питер, 2015.
4. Бек, А. Когнитивная терапия тревожных расстройств. – М.: Вильямс, 2016.
5. Леонтьев, Д.А. Жизнестойкость как ресурс личности. – М.: Смысл, 2015.

8.2. Дополнительная литература

1. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. – М.: Академический проект, 2018.
2. Пезешкиан, М. Позитивная психотерапия. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2011.
3. Селье, Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Научная электронная библиотека [eLIBRARY.RU](https://elibrary.ru) – <https://elibrary.ru>
2. APA PsycNet – <https://psycnet.apa.org>
3. Центр позитивной психологии – <https://ppc.sas.upenn.edu>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное участие в практических занятиях, выполнение упражнений из книг Клепинина (ведение дневника тревожных мыслей, заполнение таблиц установок, регулярную практику дыхательных техник и визуализации). Особое внимание следует уделить рефлексии собственного состояния и формированию индивидуального набора аффирмаций.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

- Операционная система Windows/macOS.
- Пакет офисных программ (MS Office, LibreOffice).
- Платформы для видеоконференций (Zoom, Skype) для онлайн-консультаций.
- Приложения для трекинг-аффирмаций (мобильные приложения).

12. Описание материально-технической базы

- Аудитория, оснащенная мультимедийным проектором и экраном.
- Компьютеры с выходом в Интернет для слушателей (или возможность использования личных ноутбуков).
- Раздаточные материалы (бланки для упражнения «Мои установки», таблицы хронофагов, опросники тревожности).

13. Организация обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается создание специальных условий, включая адаптацию учебных материалов (увеличение шрифта, аудиоформат), увеличение времени на выполнение заданий, проведение индивидуальных консультаций.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) и профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».

Рабочая программа дисциплины

«Управление тревожностью»

Составитель:

Клепинин Д.А., кандидат психологических наук

Отв. редактор: Хренков А.В.